

PLANTELE MEDICINALE IMPORTANTE ÎN TRATAMENTELE NATURISTE



EUGEN GIURGIU
OCTAVIAN CLAUDIU GIURGIU

Ediția a II-a, ilustrată și adăugită - 2012

INTRODUCERE

Există foarte puține țări în lume care se pot lăuda cu o bogăție așa de mare de plante medicinale precum sunt cele care cresc natural în România. Din păcate la noi acum nu se pune prea mare bază pe tratamentele fito-terapeutice, cu toate că se cunoaște faptul că 1 din 5 medicamente este produs cu ajutorul acestor plante. Pentru o mulțime de medicamente s-au făcut cercetări în laborator pentru a descoperi diverse substanțe chimice care să reproducă o parte din principiile active ale plantelor medicinale. Într-adevăr acest lucru s-a reușit, de cele mai multe ori. Cu toate acestea medicamentele nu vor putea niciodată să reproducă în totalitate toate principiile active din plantele medicinale și nu vor avea prin urmare nici pe departe aceleași calități terapeutice ca și plantele medicinale.

În terapeutila care se practică acum s-a pus mare bază pe antibiotice. Deși se cunosc efectele secundare ale antibioticelor, totuși se mai practică folosirea lor nejustificată în tratarea gripei, virozelor, sau a altor boli produse de viruși. Există foarte multe antibiotice, dar există și mulți bolnavi care nu se mai pot vindeca de ani de zile de un stafilococ folosind antibiotice. Organismul acestor bolnavi nu mai răspunde la medicație deoarece și agenții patogeni s-au diversificat, s-au adaptat și astfel au putut anihila cele mai puternice antibiotice.

Există o vorbă înțeleaptă care spune că „Nu se trage cu tunul după muște!“. Ei bine, acum, exact așa se practică: pentru un microb minuscul se folosește o întreagă baterie de antibiotice care nu fac altceva decât să producă un dezastru și mai mare în organism prin desensibilizare și efectele secundare ale medicamentelor administrate.

Nu vreau să minimalizez rolul medicului și nici al farmaciștilor, chimiștilor și al celor care se dedică cu pasiune pentru a căuta cele mai eficiente tratamente pentru boli diverse. În același timp doresc să fac cunoscut că plantele medicinale sunt de mii de ani folosite de oameni pentru că s-au dovedit valoroase și valoarea lor rămâne neschimbată de-a lungul timpului. Indiferent cât de complexe sunt medicamentele care se produc la ora actuală, plantele medicinale vor continua să fie apreciate pentru puterea lor de a vindeca și peste sute de ani, când multe medicamente de sinteză, care acum sunt aproape divinizate și ridicate în slăvi, vor fi de mult uitate.

Doresc din toată inima ca și medicii să prescrie bolnavilor aceste plante minunate și să accepte că există tratamente cu plante medicinale pentru aproape toate afecțiunile, și în special pentru cele cronice.

În această carte veți citi, de exemplu, că brusturele poate distruge stafilococi datorită conținutului de lactonă, iar cimbrul poate să distrugă atât streptococii cât și stafilococii. Alt exemplu mai puțin cunoscut: călțunașii sunt foarte utili în lupta cu cancerul, candidoza, și acționează ca un antibiotic redutabil care poate rivaliza cu multe medicamente de sinteză.

Nu am putut să descriem amănunțit tratamentul indicat pentru fiecare afecțiune, dar sperăm că ceea ce am prezentat în această carte vă va fi de folos atunci când veți avea nevoie de un tratament alternativ bazat pe ajutorul naturii, care în mod sigur vă va oferi remediul căutat. Important este să descoperiți acest remediu și să-l folosiți cu încredere.

În cazul în care doriți mai multe amănunte despre anumite plante vă rog să ne scrieți:

Eugen Giurgiu
Str. Alea Detunata, bloc D2 scara A ap. 19
Alba Iulia, cod poștal 510064
Tel: 0258-833500, Mobil: 0741928880
E-mail: eugen.giurgiu@gmail.com

Vă mulțumim anticipat pentru interesul dumneavoastră și vă așteptăm scrisorile cu nerăbdare.
Autorii

Cuprins

I Boli ce pot fi tratate frecvent cu plante medicinale 10

II Plante medicinale 34

Afin	35
Afin de mlaștină	48
Aglică	49
Aglicei	49
Agriș	50
Ai de pădure	51
Albăstrele	52
Albăstriță	53
Alcana	54
Alică	54
Alior	55
Aloe vera	56
Alun	60
Alun turcesc	62
Amărală	63
Ananas	64
Anason	66
Andive sau Cicoare de grădină	67
Angelică	69
Anghinare	71
Anin alb	73
Anin negru	74
Arahide	75
Arbore de cacao	76
Arborele de ceai	78
Arborele furnicilor sau Pau d'Arco	80
Ardei	81
Ardei iute sau Chili	83
Armurariu	87
Arnica	89
Arțar	91
Asmățui	92
Asudul calului	93
Avocado	94

Avrămească	96
Bame	96
Bananele	97
Barba boierului	100
Barba caprei	100
Barba împăratului	101
Barba ursului	102
Bănuței	103
Bătrâniș	104
Bob	105
Bobornic	108
Bostan	109
Boz	110
Brad	111
Brăbin	113
Brădișor	113
Brâncă	114
Brânca ursului	115
Brâncuță	123
Brândușa de toamnă	124
Brebenel	125
Broccoli	127
Brustur	128
Buberic	139
Bujor de grădină	140
Bujorei	143
Buruiana surpăturii	143
Buruiana vântului	144
Buruiană de căimăceală	144
Buruiană de friguri 1	145
Buruiană de friguri 2	145
Buruiană de junghi	146
Buruiană de studiniță	146
Buruiană de vânt	147
Buruiană de venin	147
Busuioc	148
Busuiocul de câmp	150
Cafea	151
Caisa	155

Calapăr	157	Cornaci	253
Calomfir	158	Creson	254
Camfor	160	Crețișoara	255
Captalan	163	Crețușca	257
Carpen	165	Crinul alb	259
Cartof	166	Crinul de pădure	261
Castan comestibil	168	Crucea voinicului	262
Castan sălbatec	170	Crușătea	263
Castravete	177	Crușin	264
Căldărușă	180	Cucuta	266
Călin	182	Cucuta de apă	267
Căltunași	183	Cuișoare	268
Căpșunul	185	Curcubețica	269
Cătina	187	Curcuma sau Curry	270
Cânepă	192	Curpen	271
Cânepa codrului	194	Dafin	272
Cârcei	195	Dalac	273
Ceai chinezesc	196	Dediței	274
Ceapa	197	Degetar galben	275
Cenușer	202	Degețelul lănos	276
Cerențel	203	Degețelul roșu	278
Cervană	204	Dentiță	281
Cetină de negi	205	Dosnică bărbătească	282
Chica voinicului	206	Dosnica vânăta	282
Chimen	207	Dovleacul	283
Cicoare	216	Dovlecel	286
Cimbru	219	Dracila sau Lemnul galben	287
Cimbru de grădină	221	Drețe	289
Cinci degete	223	Drobița	291
Cireașa	225	Drobușor	292
Ciuboțica cucului	227	Drojdie de bere	294
Ciulinul	228	Dudul alb sau negru	297
Ciumăfaie	229	Dumbravnic	299
Coacăz negru	231	Echinaceea	300
Coacăz roșu	234	Eucalipt	301
Coadă calului	236	Fagul	303
Coadă calului de pădure	238	Fasolea	304
Coadă calului mare	238	Feciorica sau Săpunașul	307
Coadă lupului	239	Fenicul sau Molura	308
Coadă mielului	239	Feriga	310
Coadă racului	240	Feriguță de stâncă	311
Coadă smeului	241	Feriguță dulce	311
Coadă șoricelului	242	Floarea amorului	312
Coadă vacii	243	Floarea cucului	313
Coca-cola	244	Floarea paștelui	314
Cohoșul negru	245	Floarea raiului	315
Cola	247	Floarea-soarelui	316
Conopida	248	Floarea văduvelor	317
Coriandru	249	Fluierătoarea	317
Corn	251	Foaia grasă	318

Fragi de pădure	319	Lemnul Domnului	413
Frasinul	321	Leurdă	415
Fumarița	323	Leuștean	424
Gălbenele	324	Levăntică	426
Gălbinele 1	326	Lichenul câinilor	443
Gălbinele 2	326	Lichenul de Islanda	444
Gălbinele de pădure	327	Lichenul de prun	446
Gheara diavolului	328	Lichenul renului	448
Ghimbir	335	Liliac	449
Ghimpe sau Holera	336	Limba boului	450
Ghințura galbenă, Ghințura pătată	338	Limba câinelui	454
Ghiocei	340	Limba cucului	455
Ghizdei	341	Limba mielului	456
Ginkgo Biloba	342	Limba șarpelui	457
Ginseng	354	Limbariță	458
Gogoșari	355	Linarița	459
Gorunul	357	Lingurea	460
Grăul	358	Linte	461
Grăușorul	362	Lobodă	462
Grep	364	Lucerna	463
Gulie	366	Lumânărică	465
Gutuiul	367	Luminoasă	466
Hamei	370	Mac de grădină	467
Hibiscus	372	Mac roșu de câmp	469
Hreanul	373	Mandarina	470
Hrișcă	376	Mango	471
Iarba de mare	382	Margaretă	472
Iarba de șoldină	383	Maté	473
Iarba grasă	384	Mazărea	474
Iarba mare sau Omanul	385	Măceșul	475
Iarba neagră	387	Măcriș	477
Iarba roșie	388	Măcriș iepuresc	478
Iarba șarpelui	389	Măghiran	479
Iasomie de pădure	390	Măr	480
Iedera	391	Mărar	484
Ienupărul	393	Mărul lupului	487
Inul	395	Măselărița	488
Ipcărige	397	Măslin	490
Ipeca	398	Mătăciune	491
Isopul	401	Mătrăguna	492
Izma broaștei	402	Mătreața bradului	493
Izma sălbatecă	402	Măturice	493
Jneapănul	403	Mei	494
Laptele câinelui	404	Mei pășăresc	495
Lavandinul	405	Meișor 1	496
Lăcrămioare sau Mărgăritarul	406	Meișor 2	497
Lămâiul	408	Meișor albastru	497
Lăsnicior	410	Menta	498
Lemn câinesc	411	Merișorul de munte	513
Lemn dulce	412	Mesteacăn	516

Micșunele ruginite	519	Păpălău	635
Mielărea	520	Păstârnac	636
Migdală dulce	522	Păștița	637
Mirt	523	Pătlagina	638
Mojdrear	524	Pătlagina îngustă	648
Molidul	525	Pătlăgeaua roșie	650
Molotru albastru	526	Pătlagele roșii pomișor	661
Morcovul	527	Pătlăgeaua vânătă	662
Morcovul sălbatec	531	Pătrunjelul	663
Moșmon	532	Pătrunjelul câmpului	685
Moșnegei	533	Pătrunjelul sălbatec	688
Murul	534	Pecetea lui Solomon	689
Mușcata roșie	536	Pedicuță	692
Mușetel	543	Pelin alb	696
Muștar alb	545	Pelin mic	711
Muștar negru	547	Pepenele galben	712
Mutătoarea cu poame negre	548	Pepenele roșu sau verde	714
Mutulică	550	Perișor 1	716
Nalba	551	Perișor 2	718
Nap	552	Piciorul cocoșului	720
Narcisa albă	554	Piersica	722
Narcisa galbenă	554	Pin	729
Năprasnic	555	Piperul	740
Năsturel	556	Piperul bălții	744
Năut	557	Pirul târător	746
Năvalnic	558	Pir gros	755
Negrilică	559	Piretru sau Tătăiși	756
Nemțișori de câmp	561	Plămânărică sau Mierea ursului	758
Norocel	562	Plesnitoare	761
Nucșoară	563	Plop alb	762
Nucul	567	Plop înalt	765
Nufărul alb	587	Plopul negru	766
Nu-mă-uita	588	Plop tremurător	773
Obligeană	589	Plopi columnari	778
Ochiul lupului	591	Pochivnic	779
Omagul sau Aconitul	592	Podbal	782
Oreșnița	594	Poroinic	788
Orez	595	Portocală	789
Orz	596	Porumb	792
Osul iepurelui	598	Porumb zaharat	805
Ovăzul	599	Porumbar	806
Palmier de curmale	601	Prazul	807
Palmier de nucă de cocos sau Cocotier	603	Priboi	815
Palmier pitic american	605	Prun	817
Papaya	606	Pufuliță	819
Para	608	Pufuliță cu flori mici	821
Passiflora	610	Pufuliță de colină	824
Păducel	617	Pufuliță de munte	825
Pălămida	620	Rabarbura	826
Păpădia	621	Rapiță	827

Rapița sălbatecă	830	Sânzâiene albe	996
Ratania	831	Sânzâiene galbene	999
Rauwolfia	832	Sânzâiene de pădure	1004
Răchita	833	Scai galben	1005
Răchita roșie	835	Scai ghimpos	1005
Răchitan	836	Scai măgăresc	1006
Răculeț sau Răcușor	842	Scai vânăt	1008
Rădăcină de trandafir	844	Scaiul dracului	1010
Răscoage	845	Scaius	1013
Răsfug	848	Scăiete	1013
Rechie	849	Scăietele popii	1014
Resedă mirositoare	850	Scăișor	1014
Revent 1	851	Scânțeiută	1015
Revent 2	855	Schinduf	1018
Ricin	856	Schinel	1030
Ridiche neagră	859	Sclipeți	1035
Ridiche roză de lună	865	Scorțișoară	1040
Ridiche sălbatecă	869	Scoruș de munte	1049
Rocaină	870	Scoruș de deal	1053
Rocoțea	876	Scoruș negru	1054
Rodia	877	Scrântitoare	1055
Rodul pământului	883	Scrântitoare albă	1055
Rogoz	885	Sculătoare	1056
Roibă	886	Scumpie	1058
Roiniță sau Iarba stupului	888	Secară	1061
Roman	900	Sfecla de zahăr	1063
Romaniță puturoasă	900	Sfeclă roșie	1064
Rooibos	901	Silur	1080
Roșcove	903	Siminoc	1084
Rostopască	904	Slăbănog 1	1087
Rotunjoară	915	Slăbănog 2	1089
Roua cerului	917	Smârdar	1090
Rozmarin	919	Smirna	1091
Rucola	931	Smochine	1093
Rușcuța de primăvară	933	Soc	1101
Salata verde	937	Soia	1114
Salbă moale	940	Sorbestrea	1119
Salbă râioasă	941	Sovârf sau Oregano	1123
Salcâmul	942	Spanac	1131
Salcâm japonez	945	Spanacul ciobanilor	1136
Salce	946	Spânz	1137
Salcie	947	Spânz de grădină	1141
Salcie căprească	967	Spânz sterp	1141
Salcie pletoasă	967	Sparanghel	1142
Salvie	968	Sparcetă	1145
Salvie de câmp	982	Spirulina	1146
Saschiu	983	Splinuță	1154
Săpunariță	987	Sporici	1160
Sânger	991	Spumărița	1163
Sânișoară	993	Stânenel albastru	1164

Stânenel alb	1166	Trifoiș	1331
Stânenel galben	1167	Trifoiște de baltă sau Trifoiul de baltă . .	1332
Stânen	1168	Troscot	1334
Stejar	1169	Tuia	1341
Stejar brumăriu	1174	Tulichină	1342
Stejar pufos	1174	Turiță mare	1344
Stejar roșu	1175	Turmeric sau Șofrănel	1351
Stirigoaie	1176	Turta	1353
Strașnic	1178	Tutun	1358
Strugure	1179	Țelina	1359
Strugurii ursului	1195	Țintaură	1363
Struțior	1200	Ulm	1369
Stuf	1200	Ulm de câmp	1374
Stupitul cucului	1201	Ulm de munte	1376
Sulfina	1202	Unghia găii	1376
Sulfina albă	1214	Unguraș	1377
Sunătoare	1215	Unțior	1380
Susai pădureț	1230	Untul pământului	1381
Susan	1231	Urda vacii	1383
Șofran	1233	Urechelniță	1384
Șofrănaș	1238	Urzica	1387
Șopârliță	1240	Urzică mică	1407
Șopârlița albă	1243	Urzică moartă albă	1411
Șopârlaiță	1243	Urzică moartă galbenă	1417
Ștevie	1244	Urzică moartă roșie	1417
Ștevia stânelor	1249	Urzică neagră	1418
Ștevie de munte	1250	Urzicuța	1418
Talpa găștii	1251	Usturoi	1419
Talpa măței	1259	Usturoiță	1432
Tarhon	1261	Valeriana	1435
Tămăia	1265	Valeriana montană	1445
Tămăița de câmp	1267	Vanilia	1446
Tătăneasa	1268	Varza albă	1447
Tei argintiu	1277	Varza roșie	1467
Tei cu frunza mare	1288	Vătămătoare	1468
Tei pucios	1289	Vâsc	1469
Tisă	1290	Vâsc de stejar	1479
Topinambur	1292	Veninariță	1479
Toporaș	1293	Ventricică	1480
Traista ciobanului	1298	Verigariu	1484
Trandafir alb	1303	Vetrice	1486
Trandafir de câmp	1307	Vinariță	1489
Trandafir de Damasc	1308	Vindecea	1491
Trandafir de dulceță	1310	Vineriță	1494
Trandafir de lună	1315	Viorea	1497
Trei frați pătați - 1	1318	Virnanț	1499
Trei frați pătați - 2	1325	Vișin	1500
Trei râi	1326	Vița de vie	1502
Trifoi alb	1327	Vițelar	1507
Trifoi roșu	1329	Volbura	1508

Volbura de nisip	1509	Zebrina	1526
Vulturică	1510	Zgaibă	1533
Yucca	1513	Ziua cu noaptea	1534
Zada	1515	Zmeur	1535
Zămoșița	1516	Zmeoaică	1537
Zăvăcustă 1	1518	Zmeoaie	1537
Zăvăcustă 2	1518	Zorele	1538
Zâmbrul	1519		
Zârnă	1520		
Zârnă australiană	1522	III Dicționare și bibliografie 1539	
Zâzanie	1524	Dicționar de plante medicinale latin-român	1540
Zburătoare	1524	Dicționar de plante medicinale român-latin	1552
Zburătoare de mlaștină	1525	Bibliografie	1576

Partea I

Boli ce pot fi tratate frecvent cu plante medicinale

Abcese - afin, aloe, bănuți, bob, brad, brusture, busuioc, cartof, ceapă, cerențel, cimbrisor, crin, fenicul, gălbenele, grâu, iederă, in, limba mielului, lumânărică, măcriș, măcriș iepuresc, mărul lupului, măslin, morcov, mușetel, nalbă, nap, nuc, pătlăgină, pătlăgele vinete, pătrunjel, pătlăgea vânăta, pecetea lui Solomon, pelin, podbal, porumb, praz, rapiță mare, săpunariță, secară, sfeclă, smochine, soc, șovârf, splinuță, sulfină, turiță mare, urzică moartă albă, usturoi, usturoiță, varză, varză chinezească, varză creață, vița-de-vie.

Abces dentar - cerențel, coada șoricelului, mușetel, nalbă de cultură, nalbă mare, soc, sporici, sulfină, sunătoare, tătăneasă.

Abces pulmonar - lichen de piatră, roua cerului, soc.

Accident cerebral - ardei iute, arnică, castan sălbatec, călin, nuc, vâsc.

Aciditatea sângelui - țelină.

Aciditate stomacală - aloe vera, angelică, cartof, coada calului, fenicul, măselariță, țelină.

Aciditatea urinei - stejar, strugurii ursului.

Acnee - aloe, arnică, boz, brustur, căpșuni, ceapă, cicoare, cimbrisor, coada șoricelului, drojdie de bere, echinaceea, fasole, frasin, fumăriță, gălbenele, hamei, ienupăr, măcriș, mărar, mentă, mesteacăn, nap, nuc, năsturel, orez, orz, păpădie, pătlăgină, pătrunjel, pătlăgea roșie, plop negru, plop tremurător, podbal, praz, ridiche, rostopască, rozmarin, salcâm, săpunariță, scaiul dracului, scânțieiuță, sfeclă, spanac, trandafir, trei frați pătați, turiță mare, turtă, țelină, ulei volatil din arbore de ceai, untul pământului, urechelniță, urzică mică, varză, varză chinezească, varză creață.

Acrocianoză - ciuboțica cucului, talpa găștei, coacăz negru.

Actinomicoze - plop negru.

Acufene - aloe vera.

Adenită - buberic, busuioc, ceapă, curpen, echinaceea, iederă, in, morcov, nalbă mică, nuc, pătlăgină, praz, salvie, sfeclă de zahăr, ștevie, varză, varză creață.

Adenom de prostată - castravete, ceapă, dovleac, ghimpe, ginseng, mei pășăresc, merișor, pătrunjel, pufuliță cu flori mici, pufuliță de colină, pufuliță de munte, pufuliță de zăvoi, răgoage, strugurii ursului, urzică moartă albă, talpa găștei.

Adenoviroze - boz, busuioc, ceapă, chimen, echinaceea, ienupăr, mușetel, soc.

Adinamie - măturice.

Aerofagie - cimbru, coriandru, lămâi, mentă, roiniță, salcâm, ventrilică.

Afecțiuni bucale - afin, brustur, busuioc, busuioc sălbatec, cătina, cerențel, coacăz negru, lemn dulce, mușetel, nalbă, păpădie, păducel, pătrunjelul câmpului, scumpie, stejar, strugure, trandafir de câmp, trandafir de dulceață, trandafir de lună, varză, vulturică, zmeur.

Afecțiuni cardiace - afin, alun, anghinare, castan comestibil, castan sălbatec, cătina, coacăz roșu, coacăz negru, coada șoricelului, dentiță, dovleac, gutuie, lăcrămioare, lămâi, luminița nopții, mango, mazăre, măceș, măturice, mesteacăn, nuc, osul iepurelui, paltin, păpădie, păducel, paltin de câmp, pătlăgea vânăta, pin, porumb, porumbar, praz, prun, rușcuța de primăvară, salbă moale, scortîșoară, secară, sfeclă roșie, soia, spanac, sparanghel, talpa găștei, tătăneasă, troscot, țelină, unguraș, urzică mică, usturoi, valeriană, vâsc, vișin, vița de vie, zmeur.

Afecțiuni circulatorii - alun, castan comestibil, micșunele ruginite, păducel, scrântitoare albă.

Afecțiuni dermatologice - aloe vera, coada șoricelului, fasole, fenicul, frag, fumăriță, grâu, hamei, iarbă mare, leuștean, levănțică, limba mielului, lipicioasă, mac, mango, măr, molid, mur, nalbă, nalbă mare, pătrunjel, pochinic, porumbar, roibă, salată, salcie, scaiul dracului, soia, șovârf, spanac, ștevie, trei frați pătați, trifoiște de baltă, untul pământului, usturoi, varză, ventrilică, vetrice, zărnă, zmeur.

Afecțiuni digestive - anghinare, calomfir, dumbăț, grâu, leuștean, mazăre, măcriș, măslin, mentă, molid, mușetel, nalbă mare, nuc, orez, ovăz, pătrunjel, praz, răchitan, rotunjoară, salată, sânișoară, scumpie, silur, șovârf, sporici, strugure, turtă, țelină, urzică, urzică mică, varză, zmeur.

Afecțiuni endocrine - căpșun, obligeană, osul iepurelui, troscot.

Afecțiunile esofagului - muștar alb.

Afecțiunile gâtului - orz, prun.

Afecțiuni ginecologice - angelică, brad, călin, coada racului, crețișoară, grâu, lobodă, mărar, strugurii ursului, sofran, sunătoare, troscot, zmeur.

Afecțiunile glandei pituitare - mielărea.

Afecțiuni hepatice și a vezicii biliare și splinei - aloe vera, brebenel, brustur, calomfir, cerențel, drobiță, frag, ghințură, isop, lămâi, lichen de Islanda, linariță, lobodă, măceș, mărul lupului, măslin, orz, ovăz, pătlăgele vinete, porumb, praz, pru-

ne, pufuliță cu flori mici, revent, ridiche neagră, rostopască, rotunjoară, rozmarin, scânțeiută, schinel, scumpie, sfeclă roșie, silur, siminoc, sparanghel, splinuță, sporici, strugure, ștevie, sunătoare, șofran, tei, trifoi de baltă, țelină, urzică, urzică mică, varză, varză chinezească, vișin, zmeur.

Afecțiuni intestinale - aloe vera, anason, angelică, brustur, ciumăfaie, linariță, mazăre, mătreața bradului, năvalnic, orez, papaya, praz, revent, sânișoară, scumpie, urzică.

Afecțiunea măduvei spinării - coada șoricelului, salvie.

Afecțiuni metabolice - căpșun, coacăz negru, luminița nopții, obligeană, osul iepurelui, țelină, troscot, turtă.

Afecțiuni neuro-psihice - măcriș, narcise galbene, obligeană, ovăz, păducel, pelin, sfeclă, trifoiște de baltă, untul pământului, urechelnită, ventrilică.

Afecțiuni oculare - aloe vera, arnică, mătăciune, mur, pătrunjel, silur, sulfină, țelină, zmeur.

Afecțiuni ale ovarelor - mărar, mei pășăresc, țelină.

Afecțiuni ale pancreasului - mărul lupului, pătlăgele vinete, praz, schinduf.

Afecțiuni respiratorii - anason, brad, brustur, călțunași, ceapă, cimbrisor, ienupăr, lemnul Domnului, limba mielului, măr, molid, morcov, mur, nalbă de grădină, ovăz, papaya, pin, pir, plămânărică, ridiche neagră, ridiche roșie, strugure, țelină, varză, ventrilică, vineriță, viorea.

Afecțiuni renale și ale vezicii urinare - albăstrele, anason, anglică, anghinare, bătrâniș, bob, boz, brustur, busuioc, cartof, castan, castravete, cerențel, cimbrisor, cimbru de grădină, cireș, ciuboșica cucului, ciumărea, coacăz negru, coada calului, dentiță, doveac, dovlecel, drobiță, fasole, fenicul, frag, grâu, hrean, iarbă mare, iarbă roșie, ipcărige, izmă bună, lăsnicior, ipcărige, leuștean, limba mielului, măghiran, mei pășăresc, mentă, mesteacăn, micșunele ruginite, nalbă de pădure, nalbă mare, năvalnic, nemțșori de câmp, obligeană, osul iepurelui, păpădie, păr, pătlăgele vinete, perișor, pir, plămânărică, plop negru, porumb, porumbele, priboi, rotunjoară, scânțeiută, schinduf, schinel, sfeclă roșie, siminoc, smochine, soc, sorbestrea, sporici, strugure, strugurii ursului, sulfină, tătăneasă, 3 frați pătați, țelină, troscot, untul pământului, urechelnită, urzică, urzică mică, usturoi, ventrilică, vetrice, vinariță, vișin, zămoșiță.

Afecțiuni stomatologice - angelică, brustur, cerențel, ciumăfaie, coacăz negru, coada șoricelului, muștar alb, obligeană, pătrunjelul câmpului.

Afecțiunile splinei - armurariu, linariță, ovăz, rostopască, sporis, țelină.

Afecțiuni tegumentare - vezi afecțiuni dermatologice.

Afecțiuni tiroidiene - albe, nuci, varză.

Afecțiuni tumorale - plop negru, varză.

Afecțiunile urechii - lăcrămioare, untul pământului.

Afecțiuni uterine - călin, grâu încolțit, lobodă, șofran.

Afecțiuni vasculare - castan comestibil, castan sălbatec, coada șoricelului, măceș, păpădie, pătlăgină, pătlăgele roșii, pătrunjel, pătlăgea roșie, salvie, secară, traista ciobanului, vâsc.

Afonie - ardei iute, brâncuță, cais, hrean, țelină, turiță mare, valeriană, varză.

Afrodisiac - angelică, cuișoare, lemnul domnului, măcriș.

Afte - afin, busuioc, calomfir, cimbrisor, ceapă, coada calului, coada șoricelului, crețișoară, iarba Sfântului Ion, ienupăr, lămâi, lemn câinesc, levănțică, morcov, moșmon, mur, nalbă, năprasnic, nuc, ovăz, pătlăgină, pătrunjelul câmpului, răculeț, răsgoace, salcie, salvie, sclipeți, splinuță, sporis, șopârlaită, sulfină, tătăneasă, trandafir, turiță mare, țelină, untul pământului, zburătoare de mlaștină.

Albeață (cataractă) - păpădie, pepene galben, priboi, rostopască, silur.

Albuminurie - agriș, bătrâniș, ceapă, coacăz roșu, coacăz negru, coada calului, fasole, feciorică, măselariță, mesteacăn, nuc, parecherniță, păpălău, porumb, praz, rostogol, ridiche roșie, tei, troscot, țelină, vâsc, vulturică.

Alcoolism - aloe, ardei iute, brădișor, cătină, ceapă, cimbru, coacăz negru, drojdie de bere, măceș, pătrunjel, pedicuță, praz, revent, stejar, varză.

Alergie - brustur, coada calului, coada șoricelului, măceș, măsline, năsturel, nuc, osul iepurelui, ovăz, pelin, pepene galben, pir, ridiche neagră, ridiche roșie, splinuță, trandafir, 3 frați pătați, turiță mare, urzică, urzică mică.

Algii - ardei iute, omag, salcie, troscot, vinariță.

Alienație mintală - măselariță.

Alopecie - ardei iute, brustur, brustur dulce, calomfir, călțunași, ceapă, coada calului, coada șoricelului, crețușcă, ienupăr, levănțică, lumânărică,

măghiran, măselariță, merișor de munte, mestecăcăn, mutătoare, năsturel, norocel, nuc, obligeană, orz, pedicuță, plop negru, porumb, ricin, rozmarin, salcie, salvie, săpunariță, sporiș, stânjenei, urzică mică, urzică moartă albă.

Amenoree - coada calului, isop, leuștean, limba mielului, mielărea, pătrunjel, pelin, ridiche roșie, spânz, urzică, urzică mică.

Amețeli - angelică, cimbrisor, cinstet, coacăz negru, lăcrămioare, levănțică, mentă, negrilică, nuc, păducel, ridiche neagră, ridiche roșie, roiniță, sânișoară, vâsc.

Amigdalite - bob, brad, buberic, busuioc, busuioc sălbatec, cartof, căpșun, ceapă, cerențel, coacăz negru, coada calului, crețușcă, crin alb, fenicul, frasin, gorun, iarba Sfântului Ioan, iarbă neagră, lămâi, lichen de Islanda, lipicioasă, măr, măslin, mazăroi, moșmon, mur, mușetel, nălbă de cultură, năprasnic, nuc, păr, pătlagină, pătrunjelul câmpului, porumb, secară, sfeclă furajeră, smochine, sorbestrea, șovârf, tei, toporaș, trandafir, turiță mare, urzică, urzică mică, vulturică, zmeur.

Amorțea la nervilor la mâini - cimbru, spânz.

Anemie - alun, cais, cartof, cătină, cicoare, cimbrisor, cimbru, coacăz negru, coada calului, coada racului, crețișoară, curmal, drojdie de bere, fasole, hrean, iarbă mare, lămâi, lemnul Domnului, mango, mazăre, măceș, măr, măslin, morcov, mur, nuc, orz, paltin, păpădie, păstârnac, pătrunjel, pătlăgea roșie, pătlăgea vânăta, pelin, pepene galben, piersic, prun, revent, roiniță, rozmarin, salată, schinduf, sfeclă roșie, sorbestrea, spanac, sparanghel, stejar, strugure, ștevie, turtă, urzică, urzică mică, varză, vița-de-vie, zmeur.

Anexite - cerențel, porumb.

Angină - aloe, angelică, anghinare, brustur dulce, buberic, ceapă, clopotul caprei, coacăz negru, ienupăr, lămâi, lemn cânesc, limba bouului, mătreața bradului, mur, muștar negru, nălbă mică, nap, năprasnic, nuc, obligeană, păducel, pin, praz, priboi, rapiță, roiniță, rostopască, secară, smochină, traista ciobanului, turiță mare, varză, vineriță.

Angină diferită - bob, măselariță, măslin, polen, popolis, secară.

Angiocolite - afin, anghinare, brad, cardon, crușin, dracilă, frasin, ridiche neagră.

Angoasă - cimbru, levănțică, păducel, roiniță.

Anorexie - afin, albăstrele, aloe, anason, anghinare, busuioc sălbatec, busuioc, călțunași, cicoare, cimbru, coacăz negru, coada șoricelului, coriandru,

crețișoară, ghințură, isop, leuștean, lichen de Islanda, mestecăcăn, negrilică, obligeană, orz, paltin, păpădie, pătrunjel, pătrunjelul câmpului, pelin, pepene galben, podbal, revent, ridiche neagră, roiniță, rotunjoară, salvie, sânișoară, scaiul dracului, schinduf, schinel, scumpie, șovârf, sparanghel, șofran, tarhon, trifoiște de baltă, troscot, turiță mare, țelină, țintaură, unguraș.

Antrax - arnică, busuioc sălbatec, ceapă, creson, crin, grâu, lăsnicior, mușetel, nuc (fruct), salvie, smochine, soc, trifoi roșu, usturoi, varză.

Anurie - ceapă, pin, schinduf.

Anxietate (neliniște, tristețe, teamă, etc) - deditei, ghizdei, gutui, hamei, isop, levănțică, măceș, măghiran, mușetel, narcisă albă, nuc (frunze), obligeană, roiniță, rușcuță de primăvară, salcie, salvie, talpa găștei, tei, țelină, valeriană, vinariță.

Apoplexie - cimbru, ciuboțica cucului.

Aritmii cardiace - angelică, cicoare, lăcrămioară, levănțică, măturice, păducel, rușcuță de primăvară, talpa găștei, unguraș.

Arsuri - afin, agriș, aloe, amăreală, anason, angelică, ardei, armurariu, arnică, brad, cartof, castroave, cătină, ceapă, cervană, cimbrisor, cimbru, coada racului, coada șoricelului, crețișoară, crețușcă, crin, crușătea, dafin, doveleac, dovelcel, dumbăț, fenicul, fumăriță, gălbenele, ghințură galbenă, gulie, gutui, hrean, iarbă mare, in, ienupăr, lămâi, levănțică, limba mielului, lumânărică, măceș, măcriș, măghiran, măslin, migdal, morcov, mușetel, muștar alb, nălbă creată, năsturel, negrilică, norocel, nuc, obligeană, orez, osul iepurelui, păpădie, paracherniță, pătlăgea vânăta, pătrunjelul câmpului, pepene galben, pepene verde, pir, plop negru, ridiche neagră, ridiche roșie, roiniță, salcie, sânișoară, săpunariță, scaiul dracului, scai vânat, scara Domnului, schinel, sclipeți, scumpie, sfeclă de zahăr, sfeclă roșie, smochin, soc, sorbestrea, șovârf, spanac, stânjenei, stejar, sunătoare, talpa găștei, tarhon, tătăneasă, țintaură, trifoi roșu, turiță mare, țelină, ulm, unguraș, untul pământului, urechelniță, urzică moartă albă, usturoi, varză, ventrilică, vineriță, volbură.

Arsuri stomacale - coada calului, pătrunjel de câmp.

Arterioscleroză - anason, anghinare, ardei, arnică, căpșun, ceapă, cireș, coacăz negru, coada calului, coriandru, crețișoară, fasole, frag, fumăriță, grâu, hamei, lămâie, măceș, măr, mărăcine alb, măr, mestecăcăn, muștar, nuc (frunze), păducel, pă-

pădie, pătlăgele roșii, praz, prun (fruct), rostopască, rozmarin, salvie, săpunariță, secară, soia, struguri, tei, traista ciobanului, trei frați pătați, troscot, usturoi, vâsc.

Arterită (afecțiuni ale arterelor de sânge)

- afine, castan sălbatec, cătina albă, coacăz negru, coada racului, ghimpe, grâu încolțit, pătrunjel, ridiche neagră, ridiche roșie, salvie, sulfină, varză, vâsc.

Artrită (afecțiuni ale articulațiilor)

- agriș, anason, angelică, anghinare, ardei iute, bătrâniș, brustur dulce, bujor, cais, cartof, cătină, ceapă, cicoare, cimbru, cireș, ciuboțica cucului, coacăz negru, coacăz roșu, coada calului, coada racului, crețușcă, dovleac, fasole, frasin, lăcrimioară, lemnul Domnului, lemn dulce, limba mielului, mălin, măr, mestecă, muștar negru, orz, păpădie, pătlăgea roșie, pătlăgea vânăță, pătrunjel, pedicuță, plop negru, porumb, porumbar, praz, ridiche neagră și roșie, rozmarin, salată, săpunariță, scai vânat, schinduf, sfeclă roșie, șofran, sparanghel, sunătoare, țelină, usturoiță, varză, vâsc, untul pământului, urzică, usturoi, vișin.

Artrism (boli cronice articulare)

- agriș, anghinare, brândușă de toamnă, brustur, cartof, castravete, căpșun, ceapă, cimbru, cireș, coacăz negru, coacăz roșu, dovleac, frag, fereguță, frasin, ghimpe, lămâie, măcriș, măr, mestecă, morcov, păpălău, păr, pătlăgele roșii, plop, praz, spanac, sparanghel, splinuță, struguri, tătăneasă, țelină, varză, vișin.

Artroze - coacăz negru, floare de fân, frasin, mestecă, muștar negru, pătlăgele roșii, turiță mare.

Ascarizi (limbrici) - afin, anason, coada șoricelului, coriandru, crușin, dovleac, dovleac turcesc, dovlecel, ghințură galbenă, iarbă mare, leurdă, lumânărică, măceș, pelin, rodie, schinduf, secară, vetrice.

Ascită - bănuți, boz, ceapă, crețușcă, isop, lămâi, mestecă, nalbă, osul iepurelui, ovăz, păpălău, pătrunjel, pătrunjelul câmpului, pelin, pir, porumb, praz, rozmarin, schinel, splinuță, șofrănaș, stânjenel, strugure, tarhon, turtă, ulm de câmp, urzică, urzică mică, varză, vișin, vulturică.

Astenii - agriș, anason, angelică, ardei, busuioc, cais, cartof, căpșun, castan comestibil, cătină, ceapă, cereșel, cicoare, cimbru, coacăz negru, coacăz roșu, coriandru, lămâi, limba bouului, măceș, măcriș, iepuresc, măghiran, măr, mărar, mentă, morcov,

nuc, ovăz, păducel, păpădie, pătlăgea roșie, pătrunjel, praz, prun, rozmarin, schinduf, sfeclă roșie, smochină, șovârf, spanac, sparanghel, țelină, varză, vița de vie, zmeur.

Astm - aglică, aloe, alun, amăreală, angelică, anglică, arnică, bănuți, boz, brustur dulce, busuioc, călțunași, cârcel, ceapă, cimbrisor, cimbru, ciu-măfaie, coacăz negru, coacăz roșu, coada șoricelului, crețușcă, dafin, dracila, drojdie de bere, frag, grâu, ipeca, isop, lămâi, lăsnicior, levănțică, limba bouului, limba mielului, lumânărică, măr, mazăroi, măselariță, mestecă, morcov, mușetel, nalbă, narcisă albă, negrilică, nemțisori de câmp, orz, osul iepurelui, ovăz, păpădie, păpălău, păstărnac, pătlăgină, pătlăgele roșii, pătrunjel, pătrunjelul câmpului, pin, plop negru, pochivnic, podbal, portocale, ridiche neagră, rodul pământului, rostopască, rot-unjoară, rozmarin, salată, salvie, scânțieuiță, schinduf, schinel, smochin, soia, șovârf, spanac, stânjenei, strugure, sulfină, sunătoare, talpa găștei, tarhon, tătăneasă, țelină, topinabur, toporași, trandafir, 3 frați pătați, trifoi roșu, trifoiște de baltă, turiță mare, ulm de câmp, unguraș, urzică, urzică mică, usturoiță, valeriană, varză, vâsc, ventrilică, vindecea, vinariță vișin, vulturică, volbură, zmeur.

Astm cardiac - măcriș, mărar, morcov, ridiche neagră, ridiche roșie, scânțieuiță.

Atacuri cerebrale - măr.

Ateroscleroză - afin, alun, amăreală, anghinare, anglică, arahide, brustur dulce, busuioc, căpșun, căptălan, cârcel, cătină, cătușe, ceapă, cimbru, cireș, ciuboțica cucului, ciu-măfaie, coacăz negru, coada șoricelului, fenicul, frag, isop, lăcrimioară, lămâi, lipicioasă, luminița nopții, măceș, măr, mărar, mestecă, morcov, nuc, păducel, păpădie, pătlăgele roșii, pătlăgină, pepene galben, pin, polen, porumb, praz, prun, salcâm japonez, saschiu mic, scoruș de munte, secară, struguri, șofran, traista ciobanului, usturoi, vâsc, vișin.

Atonie digestivă - agriș, ardei iute, asmățui, castan domestic (fruct), ceapă, cereșel, cicoare, coacăz roșu, dafin, dumbăț, fragi, gutui, hrean, lămâie, lichen de Islanda, măceș, măr, mătăciune, mentă, muștar alb, nalbă, obligeana, orz, păr, pătrunjel, pătlăgea roșie, pelin, portocal, praz, prun, revent, ridiche neagră, roiniță, rozmarin, schinel, siminoc, strugure, sunătoare, ștevie, talpa găștei, talpa mâței, tarhon, turiță mare, urzică mică, usturoi, zmeur.

Atonie musculară - albăstrele, crețioară.

Atonia vezicii urinare - spanac, țelină.

Atrofie musculară - cimbru.

Avitaminoze - alune, căpșun, cătină, coacăz negru, coacăz roșu, fragi, lămâi, măceș, măcriș iepuresc, mango, măr, mestecăn, papaya, păr, portocală, prun, ridiche roșie, sfeclă roșie, strugure, urzică, urzică mică, zmeură.

Avort - vetrice.

Azotemie - afin, ceapă, mestecăn, orez, orz, osul iepurelui, ovăz, pătlăgea roșie, praz, troscot, vița de vie.

Azoturie - osul iepurelui, vulturică

Balanite - mușetel.

Bălbâială - captalan, ciuboțica cucului, levănțică.

Balonări - afin, anason, bănuți, brustur, busuioc, chimen, cimbrisor, cimbru, coada șoricelului, coriandru, cuișoare, feciorică, măghiran, mătăciune, mentă, mușetel, obligeană, păpădie, pătrunjel, plop negru, roiniță, rozmarin, salvie, scaiul dracului, scoruș de munte, șofran, țințaură, usturoi, vița-de-vie.

Bătături (Clavus) - ceapă, crin, iarbă de șoal-dină, iederă, mărar, norocel, păducel, praz, revent, ricin, rostopască, salcie, siminoc, smochin, stânjenel, urechelniță, usturoi.

Bătrânețe - cais, castan comestibil, coacăz negru, frasin, ghințură, măr, morcov, ovăz, portocal, strugure, usturoi, vișin.

Beție - cimbru, dafin.

Blefarită - asmățui, echinaceea, feciorică, lămâi, pătlagină, salată, silur.

Blenoragie - afin (frunze), bătrâniș, dediței, dracila, ferigă, floarea soarelui, hamei, ienupăr, liliac alb, luminopasă, osul iepurelui, pătrunjel de câmp, salvie, scaiul dracului, traista ciobanului.

Blocaj arterial - Ginko- Biloba.

Blocaj renal - Ceapă, ienupăr, ștevie.

Boala Alzheimer - fasole, Ginko-Biloba

Boala Raynaud - păducel, talpa găștei.

Boli de buze - bănuți, busuioc.

Boli de colagen - mur.

Bolile creierului - Ginko- Biloba.

Bolile coloanei vertebrale - coacăz negru

Boli cronice ale aparatului urinar - frasin, mărar, osul iepurelui, pătlăgele vinete, pin, praz, rotunjoară, turtă.

Boli cronice ale sângelui - grâu, ovăz.

Boli de dinți - obligeană.

Boala Durhing - (dermatită herpetiformă) porumb.

Boli de ficat - albăstrele, anghinare, ardei, armurariu, bănuți, cerențel, cicoare, coada calului, corn, fasole, fragi, ghințură, gogoșari, gutui, iederă, ipcărige, limba mielului, măcriș, măcriș iepuresc, măr, mărar, mentă, mestecăn, morcov, mușetel, păpădie, pătlăgea roșie, pătlăgele vinete, pedicuță, pir, portocal, praz, pufulița cu flori mici, rostopască, rotunjoară, secară, scumpie, tarhon, turiță mare, țințaură, șopârlaiță, vișin, vulturică.

Boli de gât - ciuboțica cucului, nalbă, păpădie.

Boli genitale - angelică, frasin, grâu, pedicuță.

Boli glandulare - fragi, păpădie, ridiche neagră, ștevie, zmeur.

Boli infecțioase - cuișoare, ghimpe, limba mielului, morcov, nalbă,

Boli inflamatorii - Ginseng.

Boli de inimă - cerențel, coada calului, fasole, ghiocci, Ginko- Biloba, hrean, leuștean, mărar, narcise albe, pătlăgele vinete, pepene galben, praz, ridiche neagră, rozmarin.

Boli intestinale și rectale - albăstrele, căpșun, grâu, mac de grădină, năprasnic, sclipeți, zmeur.

Boli limfatice - năsturel

Boli renale - albăstrele, anghinare, bănuți, bob, boz, brad, busuioc, coacăz negru, coada calului, coada șoricelului, crin, dracila, fragi, ienupăr, lina-rița, măceș, mărar, mei păsăresc, merișor de munte, mestecăn, mur, năsturel, orz, osul iepurelui, păducel, pin, pir, porumbar, praz, prun, rapiță, răsgoace, rozmarin, salată, secară, sorbestrea, spanac, splinuță, tarhon, 3 frați pătați, trifoi roșu, urechelniță, vița de vie.

Boli de nervi - aloe, angelică, brad, dafin, fasole, Ginko-Biloba, Ginseng, iasomie de pădure, mac cornut, praz, sunătoare, vișin.

Boli de oase - nuc.

Boli de ochi - albăstrele, asmățui, gălbenele, grâu, morcov, nalbă, năprasnic, pătrunjel, salată, țelină, turiță mare.

Boli de piele (vezi și afecțiuni dermatologice) - anin alb, brustur, cătină, cimișir, crușin, fasole, fragi, gălbenele, Ginko-Biloba, grăușor, iarbă fiarelor, iarbă mare, nalbă, năsturel, nuc, orez, pecetea lui Solomon, pelin, pepene galben, salată, salcie, stejar, sulfină, turiță mare, turtă, țelină, ulm, vătămătoare, ventrilică.

Boala Parkinson - măselariță.

Boli pulmonare cronice - albăstrele, alun, as-mățui, brad, cîsteț, ciuboțica cucului, coacăz ne-gru, fag, feciorică, pir, roiniță, rotunjoară, talpa găștei, talpa mâtei, tătăneasă, ulm.

Boli reumatice - dracilă, fag, hrean, ienupăr, mesteacăn, nuc, plop negru, ulm.

Boli de sînge - pepene galben

Boli de splină - ardei, cătină roșie, pufuliță cu flori mici.

Boli de stomac - corn, hamei, ipcărige, lemnul Domnului, leuștean, limba mielului, morcov, turtă, vetrice.

Bolile tubului digestiv - anghinare, frasin, găl-benele, lemnul Domnului, nalbă, obligeană, pelin, rotunjoară, sunătoare.

Bolile urechii - iederă, vindecea.

Boli uterine - dediței, năprasnic.

Boli venerice - pătrunjelul câmpului, tătănea-să.

Bolile vezicii biliare - armurariu, hamei, mă-rar.

Bolile vezicii urinare - ceapă, coada calului, iarbă mare, lămâi, limba mielului, lumânărică, năs-turel, orz, orzoaică, pătrunjel, pedicuță, pir, po-rumbar, salată, sînzâiene galbene, spanac, splinu-ță, sunătoare, turtă.

Bradicardie - lăcrămioare.

Bronhidroză - pin, podbal, salvie.

Bronșietazie (dilații bronhice, infecții, etc) - amăreală, anason, asmațui, bame, ceapă, ie-nupăr, nalbă de pădure, roua cerului, talpa mâtei, trandafiri, urzică, usturoi.

Bronșite - afin, albăstrele, aloe, amăreală, ana-son, angelică, asmațui, bănuți, brad, brîncuță, brustur, busuioc, busuioc de câmp, călțunași, căr-cel, cătină, ceapă, chimen, cimbrisor, cimbru, ciub-oțica cucului, coacăz negru, coada calului, coada șoricelului, coriandru, dafin, dumbăț, echinaceea, fenicul, ferigă, grâu, gutui, hrean, iarbă mare, iar-ba Sfântului Ioan, iederă, ienupăr, ipcărige, ipe-ca, isop, jneapăn, lăsnicior, lemn dulce, lichen de piatră, limba mielului, lingurea, lumânărică, mac de câmp, mac galben, mă, morcov, mur, mușetel, muștar negru, nalbă, nap, năprasnic, năsturel, ne-grilică, orz, orzoaică, osul iepurelui, ovăz, pătlagi-nă, pătrunjelul câmpului, pin, pir, piper, plămîna-rică, plop negru, pochivnic, podbal, ridiche neagră, ridiche roșie, rotunjoară, roua cerului, rozmarin, sa-lată, salvie, săpunariță, scai vînat, scoruș de mun-te, siminoc, sorbestrea, șovârf, sparanghel, splinu-

ță, stînjenele, sulfină, sunătoare, șofran, șofrănaș, tarhon, tătăneasă, tei argintiu, țelină, toporași, trei frați pătați, trifoiște de baltă, turtă, țelină, ungu-raș, urzică mică, urzică moartă albă, usturoi, șo-părlaiță, varză roșie, ventrilică, vița -de-vie, zadă, zmeur.

Bronșite cronice- (pentru combaterea tu-sei) - ceapă, fenicul, porumbar, scai vînat.

- Pentru fluidificarea și eliminarea secrețiilor- ciuboțica cucului, iarbă mare, lumânărică, nalbă de grădină, pătlagină.

- Pentru combaterea spasmului bronhic- ienupăr, isop, șovârf.

- Pentru combaterea infecției bronhice- busuioc, ceapă, cimbru, coada șoricelului, lichen de piatră, mărar, plop negru, pin, ridiche neagră, usturoi, var-ză.

Bube - busuioc, calapăr, ciumăfaie, doveac, 3 frați pătați.

Bube dulci - alun, busuioc sălbatec, calomfir, coada calului, iarba fiarelor, iederă, toporași, trei frați pătați, turtă, vătămatoare, zămoșită.

Bufeuri - angelică, călin, secară, tei.

Bulimie - angelică.

Bursite - spînz

Calculi biliari - brustur, cătina, ciuboțica cucu-lui, coacăz negru, isop, lemnul Domnului, porumb, turiță mare.

Calculi renali - coacăz negru, coada racului, isop, jneapăn, lemn dulce, năprasnic, osul iepurelui, porumb, turiță mare, urzică, varză,

Calculi vezicali - ciuboțica cucului, coacăz ne-gru, isop.

Calmant iritații oculare - albăstrele, silur

Calmarea nervilor - ciuboțica cucului, pădu-cel, roiniță, sînzâiene albe, sînzâiene galbene, tal-pa găștei, valeriană.

Calozități - iarbă de Șoaldină,

Calviție - brădișor, mutătoare, obligeană.

Cancer - aloe, angelică, armurar, arnică, bănuți, brîncă ursului, brustur, brustur dulce, carpen, că-lin, căpșun, cătină, cănepe codrului, captalan, cea-pă, coacăz negru, coada calului, coada racului, coa-da șoricelului, curcubețică, doveac, dracilă, fasole, floarea amorului, floarea soarelui, gălbenele, ghim-ber, ghimpe, Ginko-Biloba, Ginseng, grâu, iarbă de Șoaldină, ienupăr, in, lămâi, limba bouului, linte, mango, mă, mazăre, măcriș, măcriș iepuresc, mă, mărar, măruș lupului, morcov, mur, năprasnic, năs-turel, norocel, nuc, obligeană, orez, orz, ovăz, arbo-

rele furnicilor, păpădie, păr, pătrunjel, pătlăgea vânată, pedicuță, plop negru, prun, pufuliță cu flori mici, răskoage, ridiche neagră, rostopască, salată, scai măgăresc, schinduf, sfeclă, sfeclă roșie, soc, soia, spanac, tătăneasă, toporaș, troscot, turiță mare, țelină, urechelniță, urzică, usturoi, varză, vâsc, vișin.

Cancer genital - brânca ursului, norocel.

Cancer hepatic - pedicuță, rostopască.

Cancerul pielii - pelin, scai măgăresc, tătăneasă.

Căderea părului și stimularea creșterii lui - călțunași, curpen, lumânărică, mestecăc, norocel, ricin, rostopască, urzică, usturoi.

Candidoze - afin, busuioc, cimbru, gălbenele, ghiocei, levănțică, mărul lupului, molid, nuc, arborele furnicilor, plop negru, salvie, scumpie, traista ciobanului, ulei volatil din arbore de ceai.

Cangrenă - hrean, lemnul Domnului, usturoi, usturoiță.

Cardialgii - muștar negru.

Cardiopatii ischemice - degețel roșu, ghimpe, hrean, măceș, mentă, mestecăc, orz, păducel, pătrunjel, roiniță, rostopască, rozmarin.

Cardiopatii - castan sălbatec, hamei, unguraș.

Carii dentare - cuișoare, morcov, scaiul dracului.

Cașexie - cătină, nuc.

Cataracte - aloe, gălbenele, păpădie, priboi.

Cataruri intestinale - limba mielului, morcov, nuc, pătlăgină, urzică moartă albă, vulturică

Cataruri respiratorii (bronhice, etc) - amăreală, floarea cucului, hrean, limba boului, lingurea, mușetel, omag, pin, rotunjoară, roua cerului, șovârf, strugure, turtă, țelină, varză, ventrilică.

Cataruri urinare - limba mielului, merișor de munte, păducel, varză, vișin.

Cearcăne - albăstrele, isop, mușetel

Cefalee - anason, angelică, busuioc, cârcel, ciuboțica cucului, dumbravnic, hamei, iederă, lămâi, levănțică, măr, mur, portocal, rostopască, schinduf, varză, zmeur.

Celulită - anghinare, ardei iute, brustur, ceapă, cimbru, crețușcă, fenicul, iederă, levănțică, păpădie, pătrunjel, pir, porumb, prun, roiniță, rozmarin, salvie, troscot, vișin.

Cervicite - brad, echinaceea, gălbenele

Cheaguri de sânge - Ginko- Biloba

Cheilită - busuioc, gutui, salvie

Chelie - calomfir, carpen, cimbru, iarbă mare, nuc, rostopască, urzică mică.

Cherato-dermii - busuioc, ricin

Chist ovarian - coada șoricelului, ipeca, năprasnic.

Chisturi - coada calului, ipeca, năprasnic.

Chist renal - năprasnic

Chist seboreic - coada calului, măr.

Cicatrici cheloide - arnică, tătăneasă.

Cicatrizarea rănilor - afin, mărul lupului

Ciclu abundent - crețușcă, gorun, mur, năprasnic.

Ciclu neregulat - ceapă, leuștean, mărar, micșunele ruginite, mur, smochine, țelină, zmeur.

Circulație periferică deficitară - gălbenele, ghimber, Ginko-Biloba, Ginseng, hrean, muștar alb, obligeană, păducel, piper negru, salcie, țelină.

Ciroze hepatice - anghinare, armurariu, banane, bănuți, cârligei, cătină, ceapă, coacăz roșu, frag, ghințură galbenă, mărul lupului, orz, pedicuță, pufuliță cu flori mici, răskoage, varză, ventrilică.

Cistită - afin, bătrâniș, brâncuță, călțunași, cătină, cimbru, cireș, coada șoricelului, fasole, feciorică, ghimpe, iarbă grasă, iarbă neagră, in, jneapăn, lămâi, levănțică, limba mielului, măceș, merișor de munte, nalbă, nap, năprasnic, orz, osul iepurelui, pătrunjel, păr, pedicuță, pin, pir, plămânărică, plop negru, portocal, porumb, porumb, praz, pufuliță cu flori mici, răskoage, roibă, rotunjoară, schinduf, smochine, soc, sorbestrea, spanac, strășnic, strugure, strugurii ursului, sulfină, sunătoare, toporaș, țintaură, vișin, zămoșită, brurătoare, zburătoare de mlaștină, zmeur.

Cisto-pielită - ghimpe, mestecăc, osul iepurelui.

Climacteriu - deditei, Ginseng, păducel, sunătoare

Cloruremie - ceapă, praz

Colagenoze - pepene galben, siminoc, turiță mare.

Colecistită - anghinare, cardon, ceapă, dracila, echinaceea, frasin, gălbenele, iarbă mare, măr, mentă, păpădie, pătrunjel, pelin alb, porumb, prun, ridiche neagră, ridiche roșie, rostopască, rozmarin, salată, silur, siminoc, sunătoare, turiță mare, țintaură.

Colesterol mărit - afin, brustur, căpșuni, cătină, ciomăfaie, coacăz negru, fasole, floarea soarelui, fragi, Ginko-Biloba, Ginseng, mestecăc, pătrunjel, soia, usturoi, vișin.

Colibaciloze - afin, morcov, praz.

Colici - măslin, mușetel, pătrunjel, schinel.

Colici abdominale - brâncuță, brustur, busuioc, busuioc de câmp, călin, chimen, coada racului, coada șoricelului, dumbravnic, iarbă neagră, isop, leuștean, măghiran, mălin, mentă, migdal, mușetel, negrilică, nuc, obligeană, păpălău, roiniță, stânjenel, trifoi roșu, valeriană, varză, ventrilică.

Colici biliare (și hepatice) - cicoare, coada șoricelului, frasin, fumărița, lemnul Domnului, liliac, limba mielului, mac, margaretă, păpădie, rozmarin, zărnă.

Colici intestinale și stomacale - albăstrele, castravete, chimen, cicoare, coada racului, coada șoricelului, coriandru, dumbravnic, fenicul, gorun, iarbă neagră, isop, leuștean, măghiran, mălin, mărar, mătăciune, mentă, micșunele ruginite, negrilică, piersic, praz, roiniță, roua cerului, schinel, scoruș de munte, șovârf, sparanghel, varză, vișin.

Colici nefritice (renale) - alun, bob, brusture, călin, calomfir, coacăz negru, coada calului, crețișoară, dracila, fasole, frag, frasin, leuștean, limba mielului, mac de grădină, măceș, mălin, mătase de porumb, mesteacăn, osul iepurelui, ovăz, paracheriță, păducel, păpălău, pedicuță, pir, porumb, roibă, scai vânat, scânteiuță, scoruș, șovârf, splinuță, strugurii ursului, sulfina, țelină, trandafir, turiță mare, turtă, valeriană, varză, vișin, zmeur.

Colita - brad, cătină, cuișoare, hrean, ghințură, limba mielului, mătăciune, mușetel, orz, pochinic, revent, roiniță, sfeclă roșie, smochine, sunătoare, talpa găștei, toporaș, varză.

Colita de fermentație - brustur, busuioc, busuioc de câmp, cimbru, cireș, ghințură, măghiran, mierea ursului, moșmon, nalbă, orez, orz, orzoaică, plop negru, răchitan, roiniță, sfeclă roșie, smochin, sorbestrea, șovârf, sunătoare, ulm, vișin, zmeur.

Colita de putrefacție - cerențel, dovleac, grâu, ienupăr, mătăciune, mur, pătrunjel, plop negru, roiniță, sunătoare, zmeur.

Colon iritabil - molid

Colorarea părului - mușetel

Combaterea secreției de lapte la femei - crețușcă, saschiu.

Comedoane - măr, pătlăgeaua roșie, trandafir.

Comoții cerebrale - bănuți, ceapă, dedițel, ghințură, hrean, levănțică, măghiran, mentă, mutătoare, mur, mușetel, priboi, roiniță, sulfina, varză.

Congestia ficatului (hepatică) - agriș, aloe, anghinare, armurar, castan, cicoare, coacăz roșu,

dracila, iarbă mare, lămâi, păpădie, salată, struguri, turiță mare, vița de vie

Congestia splinei - cicoare, păpădie, struguri, vița de vie

Congestie cerebrală - ceapă, priboi

Congestie genitală - hrean, omag, pin

Congestie pulmonară - hrean, omag, pin, salcie, zmeur.

Congestie renală - crețușcă

Congestii - brusture, salcie

Conjunctivită - afin, albăstrele, cerențel, crețișoară, dedițel, dumbravnic, echinacea, fenicul, fumărița, gălbenele, gutui (semințe), lăcrămioare, lemn dulce, măghiran, mușetel, nalbă, nuc, păducel, salată, silur, soc, sulfina, turiță mare, urzică, zmeur.

Constipație - agriș, albăstrele, aloe, angelică, anghinare, ardei, armurar, asmățui, bănuți, babornic, brustur, căpșun, cătină, cicoare, cimbru, coacăz negru, coada calului, coada șoricelului, crușin, curcubețică, dovleac, dracila, drobița, dud, fasole, fenicul, fereguță dulce, fragi, frasin, fumăriță, grâu, hrean, iarbă neagră, in, lemnul Domnului, lemn dulce, leuștean, limba mielului, măceș, măr, măslin, micșunele ruginite, molid, morcov, mur, muștar alb, mutătoare, nalbă, năsturel, nuc, obligeană, păpădie, păducel, pătlăgeaua roșie, pătlăgeaua vânată, pedicuță, pelin, pepene galben, pepene roșu, piersic, portocală, porumb, porumbar, praz, priboi, prun, revent, ricin, ridiche neagră, ridiche roșie, roiniță, rozmarin, salată, salbă moale, salcâm, saschiu, schinel, secară, sfeclă roșie, slăbănog, smochine, soc, soia, spanac, sofrânaș, stânjenei, ștevie, ștevia stânelor, strugure, talpa găștei, țelină, toporaș, 3 frați pătați, trepădătoare, untul pământului, urzică moartă albă, varza, vătămătoare, verigariu, vișin, vița de vie, volbura, zmeur.

Contractii de natură nervoasă - ciuboțica cucului.

Contuzii - angelică, arnică, brad, calomfir, cartof, castan sălbatec, ciuboțica cucului, coada calului, coada șoricelului, crin alb, hamei, isop, levănțică, limba boului, limba câinelui, năprasnic, pătrunjel, pecetea lui Solomon, perișor, revent, salvie, secară, sfeclă de zahăr, sfeclă furajeră, soc, sorbestrea, sulfina, țelină, turiță mare, țelină, untul pământului, varză.

Convalescență - afin, agriș, alun, angelică, castan comestibil, cătină, coacăz negru, coada calului, coada racului, fasole, ghințură galbenă, Ginseng,

lămâi, lichen de Islanda, mango, măr, măzăroi, nuc, paltin de câmp, păducel, piersic, rozmarin, schinduf, secară, sfeclă roșie, spanac, sparanghel, strugure, țelină, trifoi alb, troscot, țințaură, vița de vie.

Convulsii - măselariță, pătlăgeaua vânată, vâsc.

Cord post infarct - orz, unguraș.

Cosmetică (tratamente) - afin, angelică, arnică, brustur, cuișoare, măsline, orez, trandafir, 3 frați pătați.

Coșmaruri - tei

Crampe - aloe, ardei, fenicul, limba mielului, mentă, pedicuță

Crampe menstruale - valeriana

Crampe musculare - pedicuță, roiniță, valeriană.

Crampe stomacale - coriandru, gorun, iederă, sorbestrea

Crampe uterine - angelică,

Crăpăturile pielii - brusture, cartof, ceapă, ciomăfaie, coacăz negru, coada șoricelului, gălbenele, gutui (semințe), migdal, schinel, tătăneasă.

Crăpăturile sânilor - plumănărică,

Creștere - alun, castan comestibil, coacăz negru, fasole, lămâi, orez, ovăz, soia, spanac.

Creșterea dinților - stânjeniei.

Creșterea diurezei - albăstrele.

Crize dureroase reumatice - ardei iute, hrean, muștar, șovârf,

Crize de nervi - schinduf, vâsc.

Crize migrenoase - hrean, unguraș, vișin

Crustele scalpului - floarea soarelui, in, nuc (ulei).

Cuperoză - afin, asmuțui, castan sălbatec, cânepa codrului, levănțică, nalbă, rozmarin.

Debilitate - hrean, ovăz.

Decalcifiere - castan comestibil, coada calului.

Deficiențe de memorie - Ginkgo- Biloba.

Degenerescentă - Ginseng.

Degerături - gălbenele, gorun, gutui, hrean.

Delirum tremens - măselariță.

Demență - Ginkgo-Biloba, obligeană.

Demineralizare - măr, morcovi, orz, ridiche neagră, salată, sfeclă roșie, soia, sparanghel, țelină, varză, vișin, vița de vie.

Depresie - alun, castan comestibil, cătină, cicoare, cimbru, coada calului, fenicul, ghințură galbenă, grâu, limba mielului, măghiran, obligeană, spanac, sunătoare, varză, vișin.

Dereglări de ritm cardiac - păducel.

Dereglări glandulare - alun, ceapă, nuc, păpădie, praz, salvie.

Dereglări hormonale - angelică, lemnul Domnului.

Dereglări menstruale - mei păsăresc, mielărea, sunătoare.

Dermatite - afin, aloe, alun, brustur, cătină, cicoare, coacăz roșu, coada calului, deditei, hamei, iarbă mare, mestecăn, morcov, mușetel, nalbă, nuc, osul iepurelui, păpădie, pătrunjel, pir, plop negru, porumbar, răchitan, săpunariță, șopârliță, toporaș, untul pământului, vița de vie, zmeur.

Descuamarea pielii - hrean.

Dezechilibrul nervos - roiniță.

Dezinfectant intestinal - mur.

Dezintoxicare - țelină.

Diabet - afin, aloe, alun, angelică, anghinare, brustur, brustur dulce, busuioc, cartof, căpșun, cătină, ceapă, cicoare, coada calului, crețișoară, dovleac, dud, echinacea, fasole, fragi, Ginkgo-Biloba, ienupăr, in, lemnul Domnului, mango, măr, măsline, năsturel, nuc, orz, ovăz, păpădie, pir, porumb, praz, salată, salvie, schinduf, scorțișoară, secară, soia, spanac, sparanghel, troscot, turiță mare, țelină, urzică, varză, zmeur.

Diaree - afin, aglică, albăstrele, busuioc sălbatec, busuioc, cais, calomfir, carpen, căpșun, cătină, ceapa, cerențel, cimbrisor, coada racului, corn, crețișoară, crețușcă, drețe, dud, fag, fragi, gorun, gutui, iarbă neagră, ienupăr, in, lemnul Domnului, măceș, măcriș, măcriș iepuresc, mătăciune, mătreața bradului, mentă, merișor de munte, molid, morcov, mur, mușetel, narcisă albă, năprasnic, navalnic, nuc, nufăr alb, orez, orz, ovăz, pătlagină, perișor, plămănărică, plop negru, porumbar, răchitan, răculeț, răskoage, revent, roiniță, rotunjoară, salcie, salvie, sânișoară, scaiul dracului, schinduf, selipeți, scumpie, slăbănog, sorbestrea, splinuță, stejar, strugurii ursului, șopârlaiță, tătăneasă, trandafir, trifoi roșu, troscot, turiță mare, ulm, urechelnită, urzică, urzică mică, urzică moartă albă, usturoi, usturoiță, vișin, vulturică, zmeur.

Diateze - fasole, năsturel, turiță mare.

Digestie dificilă - angelică, armurariu, bănuți, cais, fenicul, ghințură galbenă, grâu, hrean, măcriș iepuresc, mătăciune, obligeană, păpădie, piper negru, roiniță, rozmarin, sânișoară, sparanghel, țelină, varză.

Dischinezie biliară - anghinare, busuioc, cartof, cicoare, coacăz roșu, coada șoricelului, corian-

dru, crușin, cuișoare, frasin, fumărița, gălbenele, ghințură galbenă, iarbă mare, măslin, mătrăgună, mentă, năsturel, orz, păpădie, poživnic, porumbar, pufuliță cu flori mici, revent, ridiche neagră, roiniță, rostopască, rozmarin, salbă moale, salvie, săpunariță, scânteiuță, sfeclă roșie, siminoc, talpa mâței, tarhon, turiță mare, țințaură, unguraș, valeriană.

Discopatie - brad, brusture.

Disfuncția glandelor sudoripare - pin.

Disfuncții hepatice - crețușcă, cuișoare

Disfuncții sexuale - ghimber.

Disfuncții stomacale - cuișoare.

Disgravidie - arnică, schinel.

Dismenoree - angelică, călin, ceapă, cerențel, coada calului, coada racului, curcubețica, dediței, frasin, gălbenele, grâu, iarbă mare, lemnul Domnului, limba mielului, mur, mușetel, obligeana, orz, pătrunjel, pelin, roiniță, soia, șofran, traista ciobanului, țințaură, urzică moartă albă, valeriana, zmeur.

Dispepsie - albăstrele, aloe, anason, angelică, armurariu, cais, cartof, cerențel, cimbrisor, dovleac, frasin, ghințură galbenă, gutui, ienupăr, in, lemnul Domnului, măghiran, măr, mătăciune, mestecăn, nuc, obligeana, pătrunjel, pelin, piper, poživnic, revent, ridiche neagră, schinduf, sunătoare, șofran, troscot, țințaură.

Dispnee - păducel.

Distonie neuro-vegetativă - angelică, brustur dulce, talpa găștei.

Distrofia miocardului - dud.

Disurie - albăstrele.

Dizenterie - afin, aglică, dovleac, drețe, lemnul Domnului, fag, măr, mușetel, orz, ovăz, arborele furnicilor, păducel, porumbar, răchitan, revent, sănișoară, schinduf, slăbănog, sorbestrea, șovârf, troscot, urzică, usturoi.

Duodenită - roiniță.

Dureri articulare - dediței, ghimber,

Dureri de abdomen - arnica, brâncuță, coada racului, coriandru, fenicul, mătăciune, mentă.

Dureri de cap - anghinare, bănuți, busuioc, cartof, ceapă, cicoare, ciuboțica cucului, dumbravnic, grâu, hrean, iasomie de pădure, mărar, mentă, mutătoare, nuc, șovârf, tarhon, unguraș, vindecea.

Dureri de dinți - cimbrisor, cuișoare, ghimber, gorun, lemnul Domnului, șovârf, tarhon.

Dureri de ficat - nuc, rostopască.

Dureri de gât - ardei iute, carpen, ceapă, ciu-măfaie, coacăz negru, lemnul Domnului, mac roșu, plop negru.

Dureri de hemoroizi - cerențel.

Dureri de inimă - porumbar.

Dureri de ochi - ciuboțica cucului, ciu-măfaie, crin alb, lemnul Domnului.

Dureri de picioare - ciu-măfaie, lemnul Domnului, urzică moartă albă.

Dureri de piept - lemnul Domnului, lumânări-că, măcriș iepuresc, orz, sănișoară.

Dureri de reumatism - angelică, ardei iute, brad, carpen, ceapă, cimbrisor, cimbru, fag, frasin, ghimber, hrean, măghiran, mentă, năprasnic, nuc, păpălău, rozmarin, schinel, slăbănog, șovârf, trifoi roșu, vâsc.

Dureri de rinichi - orz, unguraș.

Dureri de spate și musculare - angelică, crețușcă.

Dureri de stomac - aloe, călin, coada șoricelului, dumbravnic, lumânări-că, pătrunjel, porumbar, priboi, răculeț, rostopască, scaiul dracului, slăbănog.

Dureri de urechi - mușetel, urechelniță, urzică moartă albă.

Dureri diverse - aloe, brustur, cuișoare, drețe, hrean, măslin, muștar negru, obligeana, omag, păpălău, pătlăgeaua vânăta, piciorul cocoșului, pin, piper negru, porumb, praz, răchită, ridiche neagră, rodia, roiniță, salcie, smochine, spânz, sunătoare, șopârlăiță, tătăneasă, tei, untul pământului, zmeur.

Dureri interne - scortîșoară.

Dureri în zona pelviană - cerențel.

Dureri menstruale - cerențel, coada racului, coada șoricelului, curcubețica.

Dureri musculare - varză.

Dureri ovariene - cimbru.

Dureri renale - coada șoricelului.

Dureri sciatiche - cimbrisor, cimbru.

Dureri uterine - coada racului, roiniță.

Echimoze - ciuboțica cucului, isop, pecetea lui Solomon, șopârlăiță, talpa găștei, untul pământului.

Eczeme - afin, aloe, anghinare, asmățui, brad, căpșun, cerențel, coada racului, corn, crin alb, echinaceea, fasole, fenicul, floarea soarelui, gutui, hrean, iarbă mare, Ipcărige, laptele cânelui, lăsnicior, levănțică, limba bouului, limba cânelui, lumânări-că, măceș, măr, mărul lupului, nalbă, năsturel, năvalnic, nuc, osul iepurelui, păpădie, pătlagină,

pecetea lui Solomon, piciorul cocoșului, pin, piparul bălții, pin, ridiche neagră, rostopască, rozmarin, săpunariță, scai vânat, scânteiuță, sclipeți, soc, șovârf, spanac, șteregoaie, sunătoare, tătăneasă, tei, 3 frați pătați, turtă, țințaură, ulm, urzică mică, usturoiță, varză, ventrilică, vița de vie, zămoșita, zmeur.

Eczele microbiene (infectate) - brustur, cereșel, cimbrisor, jneapăn, mărul lupului, mesteacăn, pin.

Eczele pruriginoase - albastrele, dediței.

Eczele uscate - brustur.

Eczele zemuinde - albastrele, alun, cânepa codrului, coada calului, curcubețica, dediței, frasin, grâu, jneapăn, mărul lupului, merisor de munte, mușetel, nuc, orez, porumb, răchitan, roiniță, salvie, stejar, turtă.

Edeme - afin, aloe, alun, bănuți, cartof, castan sălbatec, ceapă, coacăz negru, coada calului, crețușcă, dracila, fasole, ghimpe, iarbă neagră, iedera, lăcrămioare, lemnul Domnului, leuștean, măr, mentă, mesteacăn, nufăr alb, orez, osul iepurelui, pătrunjel, pelin, pir, porumb, rozmarin, săpunariță, scaiul dracului, schinel, soc, spanac, sparanghel, tarhon, troscot, țelină, usturoi, varză, vița de vie, vulturică.

Edemele pleoapelor - cartof.

Efelide - năsturel.

Eliminarea gazelor - țelină.

Eliminarea toxinelor - brustur.

Emfizem pulmonar - călțunași, cârcel, cimbru, podbal.

Eminentă de avort - călin.

Emotivitate - roiniță.

Endometrite - angelică.

Enterite - afin, anason, angelică, căpșun, cereșel, cimbrisor, corn, crețușcă, dovleac, dud, fragi, nalbă, nap, năprasnic, porumbar, pufuliță cu flori mici, rapită, răculeț, răSCOAGE, sclipeți, sfeclă roșie, splinuță, tătăneasă, troscot, turiță mare, urzică, urzică mică, varză, vița de vie, zmeur.

Enterocolite - angelică, brad, cimbrisor, cimbru, coada racului, coada șoricelului, crețușoară, fenicul, fragi, frasin, gălbenele, măceș, măr, mătreața bradului, mentă, morcov, mur, mușetel, nuc, obligeană, orz, păpădie, praz, roiniță, scumpie, sorbetea, turiță mare, ulm, urzică.

Enteroragii - lămâi.

Entorsă - ardei iute, cimbru, măslin, rozmarin, tătăneasă.

Enurezis - coada șoricelului, nuc, pecetea lui Solomon.

Epidermofitie - grâu, rostopască.

Epilepsie - brustur, calomfir, cimbru, Ginseng, lăcrămioară, măselariță, obligeană, ovăz, pătlăgea-ua vânată, priboi, vâsc.

Episclerită - silur.

Epistaxis - coada calului, lămâi, năprasnic, stejar, troscot, vâsc.

Erecții prelungite dureroase - hamei.

Eretism nervos - salată.

Eritem - brustur, crin alb, dediței, grâu,

Erizipel - brâncuță, brustur, cartof, corn, crețușcă, fasole, floarea soarelui, grâu, iarbă mare, iedera, linariță, măceș, soc, vineriță.

Eroziuni - busuioc.

Eroziuni bucale - cimbrisor, coada calului.

Erupții tegumentare - angelică, cartof, coada calului, crețușcă, gălbenele, iarbă mare, ienupăr, lămâi, măr, molid, ovăz, pătlăgea-ua roșie, podbal, porumbar, săpunariță, ulm.

Escare - curcubețica, Ipcărige, lemn câinesc, tătăneasă.

Escoriații - cartof, crin alb.

Exantem - cârcel.

Excitații nervoase - crin alb, leuștean, micșunele ruginite, secară, talpa găștei.

Excitații sexuale - hamei, salată.

Extra- sistole - lăcrămioare, măturice, ruscuța de primăvară.

Faringite - afin, asmățui, brad, brâncuță, brustur, crin alb, curcubețică, curpen, fenicul, gorun, grăușor, gutui, Ipcărige, isop, lemnul Domnului, lemn dulce, lichen de prun, mac roșu de câmp, molid, mușetel, pătlagină, salvie, săpunariță, sorbetea, șovârf, turiță mare.

Favus - crușin, iarbă de Șoaldină, soc, stânjenei.

Febră - brustur, brustur dulce, buberic, busuioc, călin, cereșel, cimbru, ciuboțica cucului, coacăz negru, crețușcă, fag, fumărița, ghințură galbenă, iarbă neagră, lămâi, măceș, măcriș iepuresc, nalbă, pătrunjel, roiniță, trifoiște de baltă, turtă, țințaură, urechelniță, urzică mică, vița de vie, vulturică.

Febră tifoidă - orz.

Fermentații intestinale - angelică, anghinare, ceapă, cimbru, dafin, orez, praz, ridiche neagră.

Fetor bucal - lemn câinesc.

Fibrom uterin - coada șoricelului, piparul bălții, pochinic, schinduf, tătăneasă.

Ficat - călin, cimbru, ciuboțica cucului.
Ficat colonial - ridiche neagră.
Fistule - coada calului, curcubetica, rostopască.
Fisuri - plop negru.
Fisuri anale - aloe, coada șoricelului, gălbenele, gutui, măruș lupului, mur, orz, răculeț, stejar, tătăneasă.
Fisuri de piele - coacăz negru, crin alb.
Fisuri mamelonare (sân) - coada șoricelului, gutui, răculeț, tătăneasă.
Flatulență - mentă, mesteacăn, obligeana, pătrunjel, usturoi.
Flebite - alun, castan sălbatec, dumbravnic, lămâi, usturoi, vinariță.
Flegmoane - cartof, măruș lupului, nuc, soc.
Flux menstrual perturbat - iedera, răchitan.
Fracturi - crețioară, iedera, tătăneasă, vineriță.
Fragilitate capilară - castan, lămâi, măceș, păducel.
Frigiditate - busuioc, năprasnic, priboi, roiniță, roua cerului.
Friguri - ciuboțica cucului, coada racului, orz.
Furuncule - arnica, bănuți, brad, brustur, busuioc sălbatec, calomfir, cartof, ceapă, cicoare, coacăz negru, crin alb, drețe, echinacea, grâu, in, Ip-cărige, lămâi, lăsnicior, lumânărică, măcriș, măruș lupului, măsline, măceș, nalbă, nap, nuc, păpălău, pătlagină, pecetea lui Solomon, pin, pochivnic, porumb, rapiță, săpunariță, schinduf, sclipeți, smochine, soc, 3 frați pătați, usturoiță, vița de vie, volbură, vulturică, zămoșiță.
Furunculoza pleoapelor - albăstrele.
Galactagog - albăstrele, asmățui.
Ganglioni inflamați - ciuboțica cucului, lichen.
Gangrenă - aloe, castan sălbatec.
Gastralgii - dafin, lămâi, pin, ghințură, revent, rotunjoară, salată, toporaș.
Gastrită - angelică, busuioc sălbatec, călin, carpen, coada șoricelului, coriandru, dud, isop, lămâi, măcriș, măghiran, măr, mărar, mentă, mur, nalbă, obligeana, pătlagina, pătrunjel, pelin, plămânărică, porumb, prun, răgoace, roiniță, rostopască, salcâm, scoruș de munte, smochine, șovârf, sunătoare, talpa găștei, tătăneasă, tei, troscot, țintaură, zmeur.
Gastroenterite - schinduf.
Gaze intestinale - bănuți, leuștean, țelină.
Gene - (creștere) - călțunași.
Gingii sângărânde - salvie.

Gingivite - cerențel, coacăz negru, coada calului, coada racului, coada șoricelului, dracila, fumărița, gutui, măr, măruș lupului, mătreața bradului, mur, scorțioară, scoruș de munte, scumpie, smochine, șovârf, stejar, sulfina, tătăneasă, turiță mare.
Glaucom - gălbenele.
Glicozurie - carpen.
Glosite - lămâi.
Gonoree - busuioc.
Graviditate - cais, măr.
Greață - busuioc, cimbrisor, ghimber, lichen, mătăciune, mentă, roiniță, scorțioară, siminoc.
Grefe de organe - Ginko- Biloba.
Gripă - amăreală, angelică, ardei iute, brad, brustur, călin, carpen, ceapă, cimbru, ciuboțica cucului, coacăz negru, crețușcă, cuișoare, dafin, echinacea, isop, lămâi, levănțică, lichen, limba boului, limba mielului, mac roșu de câmp, mango, măr, mătreața bradului, micșunele ruginite, molid, mușetel, nuc, obligeana, omag, pin, pir, plop negru, porumb, praz, salcie, scorțioară, sfeclă, sfeclă roșie, soc, tei, 3 frați pătați, turiță mare, țelină, țintaură, usturoi, varză.
Gușă - corn.
Gută - afin, agriș, anghinare, brândușa de toamnă, brustur, bujor, căpșuni, cicoare, cimbrisor, ciu-măfaie, coacăz negru, coada calului, crețușcă, dracila, fag, fasole, fragi, frasin, ghimpe, ghințură, grâu, hrean, iarbă mare, lămâi, lăsnicior, limba boului, limba mielului, măsline, mei păsăresc, merișor de munte, mesteacăn, morcov, nap, nemțiori de câmp, nuc, obligeana, osul iepurelui, păpădie, păpălău, pătrunjel, pătlăgeaua roșie, pelin, piciorul cocoșului, pin, pir, plop negru, porumb, porumbar, rapiță, ridiche neagră, salată, salcie, schinduf, siminoc, sparanghel, strugurii ursului, trifoi roșu, țelină, untul pământului, urzică, usturoi, vâsc, vindecea, vișin, vița de vie.
Guturai - ardei iute, brad, brâncuță, busuioc sălbatec, ceapă, ciuboțica cucului, coacăz negru, echinacea, hrean, isop, lămâi, mentă, omag, pin, plop negru, salcie, smochine, talpa mâței, tei, țintaură, unguraș, varză.
Halenă - cerențel, cimbru, cuișoare, mentă, roiniță, salcie, scorțioară, șovârf, stânjenel.
Helmintiaze - brebenoc, coriandru.
Hematurie - sclipeți, slăbănog, sorbestrea, strugurii ursului, vâsc, vulturică.
Hemiplegii - brebenoc, rozmarin.
Hemofilie - lămâi.

Hemoptizie - cerențel, piperul bălții, rapiță, sânișoară, sorbestrea, tătăneasă, troscot.

Hemoragii - aglică, angelică, călin, căpșun, cerențel, cimbrisor, coada racului, coada șoricelului, crețișoară, lămâi, limba mielului, mătreața bradului, merișor de munte, molid, mur, năprasnic, nuc, paltin de câmp, pătlagină, perișor, piperul bălții, stejar, traista ciobanului, trandafir, urzică, urzică mică, vâsc, vindecea, vineriță.

Hemoroizi - afin, aglică, albăstrele, aloe, anghinare, armurariu, asmățui, brad, brustur, brustur dulce, bujor, buberic, busuioc sălbatec, carpen, cartof, castan comestibil, castan sălbatec, căpșun, cătină, ceapă, cerențel, coada calului, coada șoricelului, crețișoară, crețușcă, crușin, lemn cănesc, limba câinelui, linariță, lumânărică, mărar, mur, mușetel, nalbă, norocel, obligeana, orz, păpădie, pătlăgeaua vânăta, pedicuță, pelin, plop negru, porumb, porumbar, prun, rapiță, răchită, răculeț, răsgoace, salcie, sânișoară, scânteiuță, sclipeți, sfeclă roșie, slăbănog, sorbestrea, stejar, sofran, tătăneasă, traista ciobanului, troscot, ulei volatil din arbore de ceai, ulm, urechelnită, urzică, urzică mică, vineriță, vulturică.

Hepatită - afin, aglică, anghinare, armurariu, bănuți, cartof, călțunași, cicoare, coacăz negru, coada calului, ienupăr, lămâi, măcriș, măsline, mentă, orz, păpădie, pătrunjel, pelin, pir, porumb, pufuliță cu flori mici, ridiche neagră, siminoc, sulfina, sunătoare, trifoiște de baltă, ulei volatil din arbore de ceai, ventricică.

Hernie - pătrunjelul câmpului, pecetea lui Solomon.

Hernie de disc - castan sălbatec.

Herpes - asmățui, brustur, calomfir, cătină, crețușcă, lămâi, măr, micșunele ruginite, năprasnic, arborele furnicilor, rostopască, săpunariță, 3 frați pătați, turtă.

Herpes genital - aloe, năprasnic, năsturel, ulei volatil din arbore de ceai.

Hidropizie - asmățui, ceapa, cicoare, ciuboțica cucului, coacăz roșu, lăcrămioare, linariță, păpădie, perișor, porumb, rușcuța de primăvară.

Hidrosadenite - mușetel.

Hiperaciditate - ienupăr, lămâi, mătăciune, năsturel, osul iepurelui, pătlăgeaua roșie, pir, praz, prun, șopârlița, tarhon, turiță mare, țelină, vâsc.

Hipercolesterolemie - anghinare, mestecă, păpădie, pătlagină, pătlăgeaua vânăta, porumb,

prun, pufuliță cu flori mici, schinduf, sfeclă roșie, soia.

Hiperemotivitate - brustur dulce.

Hiperexcitabilitate - brustur dulce, tei, valeriană.

Hiperexcitație sexuală - nufăr alb, salcie.

Hiperclorhidrie - mătăgăna.

Hiperglicemie - schinduf.

Hiperhidroză - coada calului, mătăgăna, mestecă, nuc, pedicuță, pin, podbal, răchitan, salcie, salvie.

Hiperkeratoze - mărar.

Hipermenoree - arnica, coada șoricelului, crețișoară, măceș, năprasnic, pecetea lui Solomon, pelin, roiniță, stejar.

Hipertensiune - afin, agriș, aloe, alun, anghinare, armurariu, brustur, brustur dulce, cais, cartof, căpșun, cătină, coacăz negru, crețușcă, isop, lămâi, leuștean, mango, măr, mărar, măsline, mestecă, nemțișori de câmp, orez, orz, păpădie, păducel, pătlagină, pătrunjel, pedicuță, pelin, pir, porumb, priboi, prun, pufuliță cu flori mici, rostopască, rozmarin, rușcuța de primăvară, salbă moale, secară, sfeclă roșie, spanac, sulfina, talpa găștei, tei, traista ciobanului, troscot, țelină, țintaură, usturoi, usturoiță, vâsc, vișin, vița de vie, zmeur.

Hipertiroidie - nuc, păducel, valeriană.

Hipertrofia prostatei - urzică moartă albă.

Hipervâscozitate sangvină - lămâi, pătlăgeaua roșie, secară.

Hipoaciditate - cătină, roiniță, schinel.

Hipodinamie circulatorie - lăcrămioare

Hipoglicemie - porumb, turtă.

Hipomagnezie - turtă.

Hipomenoree - aglică.

Hipotensiune - coacăz roșu, rozmarin, traista ciobanului.

Hipotonie arterială - lăcrămioare, zmeur.

Hipovitaminoză - scoruș de munte.

Hirsutism - angelică, mărar.

Icter - anghinare, armurariu, coacăz negru, corn, gălbenele, ghimpe, lămâi, linariță, morcov, păpădie, ridiche neagră, rostopască, salată, silur, siminoc, țelină.

Ihtioză - albăstrele, grâu, in.

Impetigo - castan sălbatec, grâu, lăsnicior, lumânărică, nuc, porumb.

Impotență - angelică, cătină, ceapa, cimbru, fasole, Ginkgo-Biloba, Ginseng, linariță, morcov, năprasnic, năsturel, negrilică, nuc, orz, ovăz, pin,

praz, priboi, rozmarin, salvie, scai vânăt, sparanghel, turtă, usturoi, vâsc, vindecea, vineriță.

Imunitate scăzută - afin, cartof, căpșun, Ginko- Biloba, hrean, mango, măcriș, morcov, nuc, orz, păpădie, pin, usturoi, vâsc.

Inapetență - fenicul, gutui, hrean, lămâi, lemnul Domnului, lemn dulce, ridiche neagră, rozmarin, țelină.

Incapacitatea de concentrare - coacăz negru.

Incontinență urinară - arnică, cârcel, cimbru, coada calului, ghințură galbenă, gorun, pătrunjel, răchită, răsgoace, sclipeți, scumpie, turiță mare.

Indigestii - albăstrele, angelică, cartof, ceapă, chimion, coacăz roșu, fenicul, Ginseng, isop, mătăciune, mentă, păpădie, roiniță.

Indispoziție - busuioc.

Indurația ficatului - pin.

Indurațiile pielii - iarbă de Șoaldină.

Indurația splinei - pir.

Infarct miocardic - roiniță.

Infecții - fenicul, gorun, hamei, lămâi, levănțică, mărar, merișor de munte, molid, mușetel, nuc, pătrunjel, salcie, scai vânăt, tătăneasă, ulei volatil din arbore de ceai, usturoi.

Infecții genito- urinare - ceapă, cicoare, coada șoricelului.

Infecții hepatice - armurariu.

Infecții intestinale - albăstrele, cimbrisor, coacăz negru, dafin, morcov, sorbestrea, splinuță, varză.

Infecții microbiene și virale - ceapă, coacăz negru, coada șoricelului, turtă.

Infecții oculare - cătina, fenicul.

Infecțiile ginecologice - echinaceea, molid, mur.

Infecțiile gurii - dafin, păpălău, ulei volatil din arbore de ceai.

Infecțiile pielii - brad, calomfir, curcubetica, fasole, frasin, jneapăn, mușetel, nuc, plop negru, pochivnic, turtă, ulei volatil din arbore de ceai, usturoiță.

Infecții respiratorii - cătina, gutui, lumânăriță, năprasnic.

Infecții urinare - brad, busuioc sălbatec, busuioc, coacăz roșu, curcubetica, dovleac, dumbravnic, echinaceea, fasole, iarbă neagră, mărar, merișor de munte, molid, mur, mușetel, nalbă, praz, strugurii ursului, vulturică.

Infertilitate - mielărea, urzică moartă albă.

Infecții virale - cătina, ciuboțica cucului.

Infiltrarea grasă a ficatului - isop.

Inflamația aparatului digestiv - orz.

Inflamația ficatului - sunătoare.

Inflamația aparatului genital - strugurii ursului.

Inflamația căilor respiratorii - iarbă mare, mărar, mur, orz, plămânărică, smochin.

Inflamația mucoasei bucale - coacăz roșu, lemn cânesc, orz.

Inflamația nervilor - sunătoare.

Inflamația ochilor - mărar, sânăsoară, sclipeți, sunătoare, trifoi roșu.

Inflamația pielii - năprasnic, năsturel, nuc, turtă.

Inflamația splinei - pepene galben, prun.

Inflamația urechii - crin alb.

Inflamația vezicii urinare - țelină.

Inflamații - aloe, brustur, cartof, ciuboțica cucului, coacăz negru, hamei, iederă, lichen de islandă, limba boului, mușetel, păpălău, salcie, schinduf, slăbănog, splinuță, tătăneasă.

Inflamații articulare - hrean, mesteacăn, muștar negru, drețe, tătăneasă, turiță mare, țelină.

Inflamații ganglionare și glandulare - cimbrisor, hrean, sunătoare.

Inflamații genitale - gălbenele, jneapăn, lemn cânesc.

Inflamații intestinale - in, năprasnic, secară, 3 frați pătați.

Inflamații mamelonare - cimbrisor.

Inflamațiile mucoaselor - rotunjoară, strugurii ursului, trifoi roșu.

Inflamații oculare - silur.

Inflamațiile pleoapelor - rozmarin.

Inflamații urinare și renale - coada șoricelului, jneapăn, mazăre, mușetel, orz, pin, plop, secară, smochine, zmeur.

Inflamații venoase - castan sălbatec.

Inflamații vezicale - in, merișor de munte.

Inimă - cais, călin, cartof.

Insatisfacții sexuale - roiniță.

Insolație - cartof, floarea soarelui, iederă.

Insomnie - anason, angelică, arnică, busuioc, cais, cartof, ciuboțica cucului, crețușcă, crin alb, dumbravnic, Ginseng, hamei, levănțică, limba bolului, măghiran, mărar, nufăr alb, orz, ovăz, păducel, praz, răchită, roiniță, salată, salcie, salcâm, schinduf, sfeclă roșie, șovârf, sunătoare, șofran, talpa găștei, toporaș, țelină, urzică moartă albă, valeriană, vinariță, virnanț.

Instabilitate emoțională - rozmarin.

Insuficiență biliară - afin, cicoare, schinduf, sparanghel.

Insuficiență cardiacă - măr, nufăr alb, roiniță, rostopască, troscot, vâsc.

Insuficiența circulației sângelui - hamei, muștar negru, roiniță, sunătoare.

Insuficiență corticosuprarenală - lămâi, țelină.

Insuficiență hepatică - anghinare, armurariu, crețușcă, crușin, fasole, gutui, lămâi, morcov, orz.

Insuficiența lactației - morcov.

Insuficiență ovariană - cățina.

Insuficiență pancreatică - anason, fenicul, lămâi, lichen, schinduf.

Insuficiență renală - bănuți, dovleac, dalac, păpădie, sparanghel.

Insuficiență respiratorie - brustur.

Insuficiența secreției salivare - obligeană,

Insuficiență tiroidiană - ovăz, țelină.

Insuficiența transpirației - zmeur.

Insuficiența vederii - morcov,

Intertrigo - iarbă mare, răchitan.

Intoxicația sângelui - ulm.

Intoxicații - anghinare, bănuți, căpșun, cărcel, crețușcă, dalac, floarea soarelui, gălbenele, ghințură galbenă, iarbă mare, lichen, măcriș, mentă, nuc, obligeană, osul iepurelui, păpădie, pătlăgea roșie, pecetea lui Solomon, pir, plop negru, prun, pufuliță cu flori mici, rozmarin, schinduf, siminoc, stejar, toporaș.

Ipohondrie - armurariu.

Iradiații - schinduf.

Iritare nervoasă - hamei, levănțică, păducel.

Iritații - angelică.

Iritația aparatului digestiv - nalbă.

Iritația aparatului renal și urinar - nalbă.

Iritația gâtului - limba boului.

Iritația mucoaselor - pin.

Iritația ochilor - albăstrele, trandafir.

Iritația pielii - bănuți, cartof, floarea soarelui, grâu, gutui, pătlăgea roșie, măr, nuc, pochivnic, sunătoare.

Iritația sânelui - pin.

Iritații vaginale - crețușcă, 3 frați pătați, mango.

Ischemie cardiacă - vâsc.

Isterie - angelică, ciuboțica cucului, hamei, isop, obligeană, vâsc, vinariță.

Îmbătrânirea prematură - angelică, Ginko-Biloba, Ginseng.

Îngrijirea corporală - lămâi.

Înroșirea mâinilor - țelină.

Înroșirea (iritarea) pleoapelor - albăstrele.

Întârzierea creșterii - cais, vișin.

Întârzierea dezvoltării mentale - angelică.

Înțepături de insecte - brustur, busuioc, ceapă, cimbru, crin alb, cuișoare, crin alb, gălbenele, hrean, lămâi, lemnul Domnului, levănțică, mentă, pătlăgea roșie, sorbestrea, ulei volatil din arbore de ceai, unguraș.

Întreținerea pielii - lămâi.

Junghi - bătrâniș.

Lactație (pentru mărirea cantitativă) - busuioc, coriandru, crin de pădure, fenicul, mărar, pătrunjelul câmpului, porumb, sorbestrea, sporiș.

Laringită - anghinare, arnică, brâncuță, busuioc de câmp, ceapă, ciuboțica cucului, coacăz negru, crețușcă, curcubețică, fenicul, isop, jneapăn, lichen de islanda, limba boului, lumânărică, mac roșu de câmp, nalbă, ovăz, pătlagină, plumănărică, podbal, sfeclă, sorbestrea, turiță mare, varză.

Lăcrimarea ochilor - cerențel, coada racului, silur.

Leucemie - cățina, dovleac, năprasnic, sfeclă, țelină, țintaură.

Leucopenie (scăderea numărului de globule albe) - cătină, ghințură.

Leucoree - anin negru, arnică, brustur, busuioc, cătină, cerențel, cimbrisor, cimbru de grădină, coada racului, coada șoricelului, crețușcă, crețușcă, frasin, gălbenele, ghiocel, gorun, gutui, hrean, iarbă neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, lăcrămioare, lemn cânesc, levănțică, mur, mușetel, năprasnic, nemțișori de câmp, nuc, păducel, pin, plop negru, răchițel, rotunjoară, salcie, salcâm, salvie, sclipeți, secară, sfeclă, slăbănog, smochin, sorbestrea, stejar, sunătoare, șopârliță, tătăneasă, 3 frați pătați, trifoi alb, trifoi roșu, ulm, urzică moartă albă, vâsc, vindecea, vineriță.

Leziuni bucale - busuioc, calapăr.

Leziuni cardiace - lăcrămioară.

Leziuni cutanate - angelică, coada calului, grâu, mușetel, nuc, orez, păpădie, pătlagină.

Leziuni tuberculoase - 3 frați pătați.

Leziuni intestinale - angelică.

Leziuni iritante - asmățui, calapăr.

Leziuni stomacale - angelică.

Leziuni vegetante - ienupăr, năsturel.

Leziuni zemuinde - arnică.

Limbrici - iasomie de pădure.

Limfatism - ceapă, hrean, praz, prun, trifoiște de baltă.

Limfoame - sfeclă.

Lipsa menstrelor - coada șoricelului.

Lipsa poftei de mâncare - măceș, măghiran.

Litiază - anason, asmățui, cicoare, coacăz roșu, fasole, feciorica, iarbă mare, măceș, măsline, merisor de munte, morcov, orez, păpădie, păpălău, pătrunjel, perișor, pin, porumb, praz, prun, salată, scaiul dracului, sfeclă roșie, strugurii ursului, vișin, vița de vie.

Litiază biliare - armurariu, căpșun, ceapă, lemn dulce, feciorică, ghimpe, grâu, iarbă mare, lămâi, măceș, ovăz, păducel, pătrunjel, pătlăgeaua roșie, pătrunjelul câmpului, pedicuță, pepene galben, ridiche neagră, roiniță, rostopască, scaiul dracului, slăbănog, sparanghel, splinuță, trifoiște de baltă, țelină, ventrilică, vindecea.

Litiază urinare - alun, bănuți, brâncuță, căpșun, ceapa, ciuboțica cucului, lemn dulce, fag, feciorică, fenicul, frasin, ghimpe, hrean, iarbă mare, iarbă neagră, in, lămâi, măceș, măr, mesteacăn, nap, nuc, ovăz, păducel, pătrunjel, pătlăgeaua roșie, pedicuță, pepene galben, pir, plop negru, porumb, pufulița cu flori mici, ridichea neagră, roibă, rotunjoară, scai măgăresc, slăbănog, sparanghel, splinuță, trifoiște de baltă, țelină, urzică mică, usturoi, varză, ventrilică, vindecea, vulturică, zămoșită.

Lumbago - ardei, bătrâniș, orz, pătlăgeaua vântată, piciorul cocoșului, trifoi roșu.

Lovituri - brustur, rozmarin.

Lupus - coada calului, rostopască.

Luxații - iederă, pelin, sunătoare, tătăneasă.

Maladii cardiace - sunătoare, traista ciobanului, unguraș.

Maladii infecțioase - arnică, echinaceea, lămâi.

Malarie - curcubetică, curpen, fag, lemnul Domnului, arborele furnicilor.

Mamopatii premenstruale - mentă, mielărea, tătăneasă.

Mastoidită - aloe, schinduf.

Mâncărimi de piele - brustur, busuioc, crușin, măr, pătlagină, pir, șopârlaiță, trifoi roșu.

Mătreață - brustur, coada calului, hamei, iederă, limba cânelui, nuc, plumănărică, schinduf, trandafir, vetrice, zămoșită.

Melenă - coada racului, stejar.

Memorie - coada calului, ghimber, limba mielului.

Memorie deficitară - cătină, Ginko- Biloba, Ginseng, nuc, obligeană, rozmarin.

Meningită - afin, cătină, ceapă.

Menopauză - angelică, busuioc, coacăz negru, coada șoricelului, crețușcă, curcubetică, Ginseng, mărar, mielărea, porumb, roiniță, salvie, sfeclă roșie, urzică moartă albă.

Menoragii - armurar, deditei, piperul bălții, trifoiște de baltă.

Menstre abundente - coada racului, mielărea, porumb, schinduf.

Menstre dureroase - cimbru de grădină, lemnul Domnului, mielărea, mușetel, pătrunjel, roiniță, rozmarin, salată, salcie, secară.

Menstruații întârziate - ceapă, crin de pădure, mielărea.

Menstruații perturbate - calapăr, carpen, coada șoricelului, mielărea, porumb, salvie.

Menstruații reduse - fenicul, mielărea, secară.

Meteorism - angelică, busuioc, coacăz negru, coada șoricelului, lămâi, mătăciune, roiniță, rozmarin, salată, salcie, secară.

Metrite - gorun, porumb.

Metroanexită - cerențel, coada șoricelului, gălbenele, porumb.

Metroragii - afin, coada calului, crețușoară, lemn dulce, frasin, iarbă roșie, lemn câinesc, limba mielului, piperul bălții, porumb, răchitan, roiniță, scânteiuță, sclipeți, sorbestrea, splinuță, stejar, șopârlăiță, traista ciobanului, trifoiște de baltă, urzică moartă albă.

Mialgii - iederă, spânz.

Miastenii - ghiocel, roiniță.

Micoze - afine, arnică, bănuți, brustur, ceapă, coada calului, Ginseng, măceș, nuc, trandafir.

Micșorarea fluxului menstrual - cătină, coada racului, mielărea, stejar.

Migrene - angelică, anghinare, bănuți, busuioc de câmp, ceapă, cimbrisor, ciuboțica cucului, coacăz negru, crețușoară, fenicul, Ginko-Biloba, grâu, hrean, iasomie de pădure, lăcrimioară, lămâi, levănțică, lichen de Islanda, lichen de prun, limba mielului, măceș, măghiran, ridiche neagră, roiniță, rozmarin, rușcuța de primăvară, salcâm, schinduf, scoruș, scoruș de munte, sfeclă roșie, sunătoare, tei, valeriană, vâsc.

Miocardită - ceapă, unguraș, vâsc.

Miopatie - ghiocel, morcov.

Miopie - afine, corn.

Mușcătură de șarpe - măselariță, pătlagină, turiță mare.

Naștere - angelică, cimbru de grădină.

Nefrite - angelică, anghinare, brustur, căpșun, coacăz negru, lemn dulce, ghimpe, iarbă mare, mac de grădină, mărar, merișor de munte, mesteacăn, obligeană, orz, osul iepurelui, porumb, porumbar, pufuliță cu flori mici, smochin, spanac, sunătoare, țelină, vișin, vița de vie, vulturică.

Negi - busuioc, ceapă, coada calului, fag, laptele cânelui, lămâi, nuc, ricin, rostopască, smochin.

Nervi - coriandru, mătaciune, vâsc.

Nervozitate - cimbru de grădină, ciuboțica cucului, ciunăfaie, coada calului, crețișoară, crețușcă, levănțică, măr, mentă, narcisă albă, pătlăgeaua vânăță, salvie, scorțișoară, șofran, tei, varză.

Neurastenie - aloe, alun, roiniță, scânteiuță.

Neurodermite - coada calului, 3 frați pătați.

Neuralgii diverse - angelică, arnică, brad, carpen, ceapa, cimbrisor, cimbru de grădină, ciuboțica cucului, crețușca, dalac, hrean, iarbă neagră, iederă, măselariță, mușetel, muștar negru, omag, orz, ovăz, pătlagină, piciorul cocoșului, plop negru, ridiche neagră, salcie, salbă moale, sânioară, soc, spânz, splinuță, sporis, sunătoare, usturoi, vâsc, ventrilică, zămoșita.

Nevroze - brad, căpșun, ceapă, cimbru de grădină, coacăz negru, dalac, dumbravnic, fragi, ghințură, hamei, isop, levănțică, măgheran, mărar, măselariță, măturice, nuc, nufăr alb, păducel, pătlagină, pin, porumbar, ridiche neagră, schinduf, sparanghel, sunătoare, talpa găștei, valeriană, varză.

Noduli scrofuloși - buberice, varză.

Obezitate - afin, agriș, aloe, anghinare, brustur, ceapă, coacăz negru, coacăz roșu, crușin, fenicul, grâu, hrean, iarbă neagră, iederă, lămâie, mango, măr, mesteacăn, orez, osul iepurelui, păpădie, pătlăgeaua roșie, porumb, praz, prun, salvie, soc, soia, spanac, trifoiște de baltă, țelină, ulm, urzică, varză, vișin, viță-de-vie.

Oboseală cronică - cicoare, cimbru de grădină, coacăz negru, coada calului, coada șoricelului, crețușcă, fenicul, ghințură, Ginko-Biloba, Ginseng, iarbă mare, levănțică, mango, nuc, roiniță, rotunjoară, rozmarin.

Ochi inflamați - bănuți, coacăz negru.

Oftalmologie - afin, morcov.

Oligomenoree - curcubețică, gălbenele.

Oligurie - ceapă, lemn dulce, fasole, frasin, fumărița, iarbă mare, măr, mesteacăn, păpădie, pătlăgeaua vânăță, praz, prun, sunătoare, usturoi, varză, vulturică.

Onanie - hamei, talpa găștei, valeriana

Opăreli - grâu, măsline, nalbă, tătăneasă.

Oprirea secreției de lapte - anin alb, stejar.

Orhită - dalac, echinaceea.

Orjelet - echinaceea, gălbenele.

Osteomielită - curcubețică, pochivnic.

Osteoporoză - castan comestibil, coacăz negru, coada racului, coada șoricelului, fragi, ghimber, Ginseng, mărar.

Otalgii - măr, măsline, usturoi.

Otită - ceapă, crețișoară, crin alb, crin de pădure, echinaceea, lămâi, usturoi.

Otrăviri - dafin, floarea soarelui.

Ovare - dalac, mărar, zmeur.

Oxiurază - afin, iarbă mare, lămâi, măceș,

Palpitații - arnică, crin, crin de pădure, dumbravnic, lăcrămioare, limba mielului, păducel, pătlăgeaua roșie, roiniță, salată, sparanghel, tei, toporaș, unguraș, vâsc.

Paludism - cicoare, lămâi.

Panarițiu - ceapa, coacăz negru, coada calului, coada șoricelului, crin, crin de pădure, fenicul, grâu, lumânărică, măsline, mușetel, pecetea lui Solomon, schinduf, sclipeți, secară.

Pancreatită - ceapa, cicoare, coada racului, ghințură, lichen, orz, păpădie, pătlăgeaua roșie, pelin, pufuliță cu flori mici, schinel, schinduf, siminoc, traista ciobanului.

Papiloame - busuioc, ricin.

Paralizie facială - hrean, praz, priboi.

Paralizii - aloe, angelică, brad, carpen, cimbru de grădină, dafin, dalac, dumbravnic, ghimber, ghiocei, limba boului, măcriș, măselariță, norocel, praz, rozmarin, vâsc.

Paraplegii - lăcrămioare, norocel,

Parazitoze - anason, anghinare, buberice, căpșun, ceapă, cicoare, cimbru de grădină, ciunăfaie, coacăz negru, coada racului, coada șoricelului, corn, crușin, cuișoare, ghințură, măsline, rostopască, usturoi.

Paraziți capilari - curcubețică, usturoi.

Paraziți intestinali - dalac, fragi, frasin, hrean, Ipcărige, lămâi, morcov, negrilică, pătlagină, pelin.

Parestezii, pareze - dumbravnic, hrean, iederă, măcriș, norocel,

Pareza nervilor periferici - ghiocei, vâsc.

Parkinson - cătina, Ginko-Biloba.

Parodontoză - brad, coacăz negru, hrean, năsturel, scaiul dracului, scai vânăt, șovârf.

Pecingine - angelică, babornic, coada calului, coada șoricelului, crușin, dalac, fasole, lumânări-că, măcriș, măr, măslin, mestecă, năprasnic, nuc, plămânărică, spanac, stânjenei, turtă, urechelniță.

Pediculoză - cimbru de grădină, curcubetică, iederă.

Peladă - anghinare, hrean, muștar negru.

Pelagră - limba boului, năprasnic, schinduf.

Pemfigus - asmățui, brusture, cerențel.

Periartrite - muștar negru, pătlăgeaua roșie,

Pericardită - castan sălbatec, ceapa.

Periflebite - alun, castan comestibil, usturoi.

Pete pe piele - asmățui, bătrâniș, babornic, coada șoricelului, ghiocci, hrean, laptele cănelui, lămâi, mestecă, pădăie, pătlagină, pecetea lui Solomon, ricin, scai măgăresc, urechelniță.

Picioare reci - hrean, Ginko-Biloba, usturoi.

Picioare sensibile - lămâi, grâu, iederă.

Pielite - jneapăn, merișor de munte, osul iepurelui, pin, strugurii ursului, vișin, zămoșița.

Pierderea memoriei - cătina, Ginko-Biloba, nuc.

Pierderi seminale - cerențel, stejar.

Pigmentații diverse - lămâi, mestecă, pătrunjel.

Pilo- nefrite - ghimpe, măr, pir, roibă.

Piodermită - arnică, cerențel, cimbru de grădină, gălbenele, plop negru, sclipeți.

Pioree - măslin, salbă moale.

Pistru - bătrâniș, bobornic, ceapă, fragi, ghiocci, hrean, lămâi, mestecă, pătlagină, pecetea lui Solomon, scai măgăresc, soc, trandafir, urechelniță.

Plăgi - alun, angelică, anghinare, arnică, calapăr, ceapă, cimbrisor, ciuboțica cucului, coada șoricelului, crețșoară, crețușcă, curcubetică, dalac, dumbravnic, echinaceea, frasin, hrean, iarbă de Șoaldină, iarbă neagă, jneapăn, lămâi, lemnul Domnului, măceș, măr, mestecă, năprasnic, nuc, pelin, săpunariță, smochin, sorbestrea, spanac, sunătoare, tătăneasă, trifoiște de baltă, turtă, țelină, ventrilică, vindecea.

Pleoape căzute - albăstrele, silur.

Pleoape înroșite - asmățui, mac roșu de câmp.

Pleurite - ceapa, cimbru de grădină, nalbă, porumb, rușcuța de primăvară, ulm.

Pletoră - lămâi, măr, pătlăgeaua roșie, pepene galben, salată, varză, vișin, vița de vie.

Pneumonie - ceapă, ciuboțica cucului, coacăz negru, hrean, lichen, muștar negru, nufăr alb, omag, arborele furnicilor, pin, smochin, vineriță.

Podagră - pecetea lui Solomon, porumb.

Pojar - lămâi, mac roșu de câmp, măceș.

Polinevrite - ceapă, Ginseng, hrean, spânz.

Polipi - coada calului, obligeană.

Polipi uretrali - hrean, piperul bălții.

Poliomielită - echinaceea, micșunele ruginite.

Poluții nocturne - hamei, nufăr alb.

Porfirie - asmățui, castan comestibil.

Presbiție - afin, morcov, țelină.

Prevenirea cancerului - lămâi, morcov.

Prevenirea răcelilor - cuișoare, măceș.

Prevenirea ridurilor - castravete, lămâi, măsline.

Prevenirea senescentei - praz, prun.

Prolaps rectal - gorun, gutui, nalbă.

Prostată - aloe, bostan, coacăz negru, curpen, dalac, dovleac, echinaceea, feciorică, ghimpe, iarbă neagră, pepene galben, praz, prun, pufuliță cu flori mici, răsgoace, roiniță, spanac, sparanghel, strugurii ursului, vâsc.

Prurigo - afin, angelică, anghinare, asmățui, carpen, coacăz negru, coada calului, crețșoară, curcubetică, lemn dulce, fasole, iarbă mare, lăcrimioară, levănțică, măr, mentă, mușetel, năsturel, nuc, ovăz, piciorul cocoșului, răchitan, roiniță, scumpie.

Psihoze - hamei, obligeană, roiniță, salvie, valeriană.

Psoriasis - albăstrele, angelica, coacăz negru, grâu, ienupăr, lăsnicior, mentă, mur, nuc, orez, osul iepurelui, pătlagină, pin, pir, rostopască, săpunariță, soc, 3 frați pătați, țelină, ulei volatil din arbore de ceai, urzică mică.

Purpură - arnică, brad, urzică mică.

Ramoliment - lemn câinesc, nuc, Ginko-Biloba.

Răceli - albăstrele, anghinare, brustur, busuioc, carpen, călin, ceapă, cimbru de grădină, ciuboțica cucului, coacăz negru, ghimber, hrean, isop, levănțică, lichen de Islanda, limba boului, limba mielului, mango, mătreața bradului, mușetel, muștar negru, obligeană, orz, pin, pir, salcie, salvie de câmp, scortșoară, sfeclă, smochine, soc, tei, toporaș, trifoi alb, turtă, țelină.

Radiații - cătina, coacăz negru.

Rahitism - ceapa, morcov, năsturel, nuc, praz, prun, ridiche neagră, spanac, varză.

Răgușeală - anghinare, arnică, brâncuță, busuioc de câmp, cimbrisor, cimbru de grădină, coacăz negru, dafin, gutui, lichen, limba boului, lumânări-că, mentă, pătrunjelul câmpului, plămânărică, podbal, țelină, ventrilică.

Râie - crușin, iederă, lemn cânesc, pin.

Răni - aloe, alun, arnică, asmățui, brad, brustur, buberic, busuioc, calapăr, cătină, cânepa codrului, cicoare, cimbrisor, cimbru de grădină, ciu-măfaie, coada calului, crețișoară, crin alb, crin de pădure, curcubetea, drețe, echinaceea, fag, fenicul, frasin, gălbenele, Ginseng, gorun, gutui, hrean, iarbă mare, iarbă roșie, in, Ipcărige, isop, jneapăn, lemn cânesc, lemn dulce, levănțică, lichen, limba cânelui, limba mielului, lumânărică, măceș, măghiran, mărul lupului, mătăciune, merișor de munte, molid, mușetel, nalbă, năprasnic, nuc, obligeană, orez, paltin de câmp, pătlagină, pătrunjelul câmpului, pedicuță, pelin, perișor, pin, piperul bălții, plămânărică, plop negru, podbal, priboi, răchitan, răchită, răsgoace, rodul pământului, roiniță, rostopască, rotunjoară, rozmarin, nalbă moale, salvie, salvie de câmp, sânișoară, scai măgăresc, scaiul dracului, schinduf, schinel, sclipeți, sfeclă, soc, sorbestrea, sovârf, splinuță, stânjenei, steregoaie, strășnic, sunătoare, sofrănaș, ștevie, talpa găștei, talpa mâtei, toporăș, trifoiște de baltă, turiță mare, turtă, țințaură, ulei volatil din arbore de ceai, ulm, unguraș, urzică, usturoiță, ventrilică, vindecea, vineriță, volbură.

Răni ale colului uterin - brad, gălbenele.

Răni anale - brad, gorun, stejar.

Răni purulente - brad, ceapă, cerențel.

Răni zemuinde - cătină, coada racului, stejar.

Rău de mare - lichen.

Rectocolite - afin, angelică, corn, gălbenele, măr.

Regenerarea țesuturilor - aloe, anghinare, țelină.

Reglarea ciclului menstrual - calapăr, gălbenele, mielărea.

Regurgități - crețișoară, cuișoare.

Remineralizare - agriș, coada calului.

Retenția apei - anghinare, ceapă, coada calului, crețișoară, dalac, păpădie, splinuță.

Retenție azotată - leuștean, sparanghel.

Retenție urinară - asmățui, babornic, fasole, limba mielului, mei pășăresc, osul iepurelui, pătrunjelul câmpului, răsgoace, scai vânat, trifoiște de baltă, țelină, vița de vie.

Retinopatii - afin, silur.

Reumatism - afin, agriș, aloe, anason, angelică, anghinare, anin alb, asmățui, brad, brustur, buberic, carpen, căpșun, cătina, cânepa codrului, ceapa, cicoare, cimbrisor, ciuboțica cucului, ciu-măfaie, coacăz negru, coacăz roșu, coada calului, coriandru, crețușca, dafin, dalac, drețe, drobiță, fasole, fragi, frasin, ghimber, ghințură, grâu, hamei, iarbă mare, iarbă neagră, iederă, Ipcărige, lămâi, lăsnicior, lemn cânesc, levănțică, limba boului, limba mielului, măr, mărar, merișor de munte, mestecăn, molid, morcov, muștar negru, mutătoare, năprasnic, nuc, obligeană, orz, osul iepurelui, păpădie, păpălău, pătlagină, pătlăgeaua roșie, pătlăgeaua vânată, pecetea lui Solomon, pedicuță, pepene galben, piciorul cocoșului, pin, pir, plămânărică, plop negru, podbal, porumb, praz, pin, ridiche neagră, rozmarin, salată, salcie, salvie, schinduf, schinel, scoruș, scoruș de munte, siminoc, soc, spanac, spânz, splinuță, sporiș, strugurii ursului, sunătoare, sofrănaș, tarhon, 3 frați pătați, trifoi roșu, trifoiște de baltă, troscot, turiță mare, țelină, untul pământului, urzică, urzică mică, usturoi, ventrilică, vișin, vița de vie.

Rezistența la frig scăzută - hrean, lămâi, măceș.

Riduri - fragi, gutui.

Rinichi - albăstrele, aloe.

Rinite - busuioc, busuioc de câmp, cimbru de grădină, ciuboțica cucului, coada șoricelului, echinaceea, hrean, orz, pir, ridiche neagră, salcie, 3 frați pătați.

Rinite alergice - busuioc, coada șoricelului, 3 frați pătați.

Rino-sinuzite - cimbru de grădină, ciuboțica cucului, echinaceea, hrean, măceș, muștar alb, 3 frați pătați.

Rupturi și întinderi musculare - gălbenele, tătăneasă.

Sângerarea gingiilor - cerențel, coada calului.

Sângerări menstruale puternice - salcie, stejar.

Sângerări nazale - coada racului, urzică moartă albă.

Sângerări uterine - coada calului, coada racului, stejar.

Sâni atoni, veștejiți - crețișoară, iederă, mărar, zmeur.

Sâni dureroși - mentă, nalbă.

Sarcină - măr, roiniță, schinduf.

Sarcoame - floarea soarelui, rostopască.

Scabie (râie) - busuioc, cimbru de grădină, coada șoricelului, iederă, măcriș iepuresc, măr, mentă, porumb.

Scarlatină - limba mielului, zmeur.

Sciatică - castan sălbatec, deditei, hrean, iederă, măcriș iepuresc, ridiche neagră, sunătoare, țințaură, vâsc.

Scleroza vaselor de sânge din creier - Ginko-Biloba, scoruș de munte, usturoi, vâsc.

Scleroză - ceapă, scoruș de munte, usturoi.

Scleroză în plăci - angelică, cimbru de grădină, Ginseng, limba boului, măcriș iepuresc, pin.

Scleroză renală - ceapă, urzică moartă albă.

Scorbut - brâncuță, crețișoară, lămâi, limba bolului, spanac, varză, zmeură.

Scrofuloză - hrean, lăsnicior, nuc, păpădie, pătlăgeaua vânăță, 3 frați pătați, țelină.

Scurgeri ale ochilor - lăcrămioare, silur.

Scurgeri ale urechilor - lăcrămioare, urechelniță.

Scurgeri de sânge - coada racului, iederă.

Scurgeri vaginale - gălbenele, ghiociei, sfeclă roșie, sunătoare, trandafir, 3 frați pătați.

Seboree - căpșun, hamei, hrean, lămâi, pătlăgeaua roșie, podbal, stejar, urzică, varză.

Sechele după fracturi - brustur, castan sălbatec, tătăneasă.

Secreție vaginală insuficientă - mărar, pătru-njel.

Secreții salivare - măr, mentă.

Sedativ cardiac - limba mielului, talpa găștei.

Sedativ nervos - deditei, talpa găștei, valeriană.

Sedentarism - măr, pepene galben.

Senectute - ceapă, lămâi, spanac, varză, vișin.

Septicemie - arnică, echinaceea.

Sida - cătină, echinaceea.

Sifilis - curcubetică, lămâi.

Silicoză pulmonară - pochivnic, podbal.

Sincope - angelică, roiniță.

Sindrom azotemic - pir, turiță mare.

Sindrom de malabsorbție - lămâie, turtă.

Sindrom dispeptic - anghinare, turiță mare.

Sindrom premenstrual - coada șoricelului, Ginko-Biloba, mielărea.

Sindrom Raynoud - Ginseng, muștar negru, nuc.

Sinuzită - cârcel, coriandru, hrean, obligeană, ridiche neagră, ulei volatil din arbore de ceai, varză.

Slăbiciunea mușchiului inimii - arnică, cătină.

Slăbiciune generală - angelică, coacăz roșu, coada calului, Ginseng, nuc.

Slăbiciune musculară - crețișoara, nuc.

Somnolență - ardei iute, coacăz negru, piper.

Spasme - dafin, dalac, ovăz, pedicuță, salată, salvie, scorțișoară, stânjenei, vâsc.

Spasme digestive - feciorică, mătăciune, mentă, micșunele ruginite, roiniță, usturoi, zmeur.

Spasme musculare - cerențel, nuc.

Spasme vaginale - angelică, pedicuță, salată.

Spasm sanguin cerebral - Ginko-Biloba, usturoi.

Spasmofilie - coada calului, tătăneasă.

Spasm piloric - coada racului, cuișoare.

Spermatoree - hamei, salată.

Splină - drobiță, pir, saschiu.

Spondiloză - castan sălbatec, iarbă mare, ovăz, plop negru, salcie, scoruș de munte, sunătoare.

Stafilococi, streptococi - brustur, cimbrisor, cimbru, fasole, licheni, năprasnic, nuc, pelin, plop negru, pochivnic, scumpie.

Stări congestive - brustur, pătlăgeaua roșie.

Stări de iritabilitate - sunătoare, tei.

Stări de oboseală - caise, cătină, sunătoare.

Stări depresive - sunătoare, talpa găștei.

Stări febrile - alun, lichen, măr, mușetel, smochine, unguraș, zmeur.

Stări gripale - lămâie, șovârf.

Stări inflamatorii digestive - morcov, nalbă, pătlăgeaua roșie.

Stări nervoase - crin alb, măcriș iepuresc, mătăciune, obligeană, păducel, roiniță, tei.

Stări spastice a vezicii biliare - cuișoare, talpa găștei.

Sterilitate feminină - angelică, busuioc, curcubetică, grâu, năprasnic, nemțișori de câmp, ovăz, salvie, turte, țelină, vâsc.

Sterilitate masculină - angelică, busuioc, cătină, curcubetică, grâu, orz, ovăz, țelină.

Stimularea circulației periferice - ardei iute, hrean, ienupăr.

Stimularea ficatului - anghinare, coada șoricelului.

Stimularea funcției sexuale - busuioc de câmp, țelină.

Stimularea secreției de lapte - schinduf, soc.

Stimularea sistemului nervos - busuioc de câmp, nuc.

Stimulent general - levănțică, nuc.

Stomatite - afin, angelică, anin alb, anin negru, asmățui, căpșun, ceapă, cerențel, coacăz negru, coada calului, coada șoricelului, crețișoară, dracila, dud, echinaceea, fumărița, gorun, gutui, lămâi, mango, mătreața bradului, mur, mușetel, nalbă, năprasnic, năsturel, orz, osul iepurelui, pătlagină, priboi, răculeț, salvie, sclipeți, smochine, șovârf, sunătoare, șopârlaiță, tătăneasă, trandafir, turiță mare, urechelniță.

Stres - alun, angelică, crin alb, Ginseng, leuștean, levănțică, pin,

Striuri uretrale - curpen

Sughit - mărar, scorțișoară, vâsc.

Supurații - coada calului, coada racului, secară, urzică.

Surmenaj - anason, cătină, ceapă, coacăz negru, fasole, grâu, levănțică, orez, orz, ovăz, prun, tei, țelină.

ocul sindromului toxic - anghinare, Ginko-Biloba.

Tabagism - pedicuță, valeriană.

Tahicardie - leuștean, măturice, narcisă albă, păducel, rușcuța de primăvară.

Tăieturi - albăstrele, aloe, anin alb, calapăr, ceapă, cicoare, ciunăfaie, coacăz negru, crin de pădure, hrean, margaretă.

Ten iritat - lumânărică, mușetel, orez.

Ten seboreic - brustur, cimbrișor, cimbru de grădină, coada racului, lămâie.

Tenie - dovleac, dud, nuc.

Tensiune cerebrală - dediței, levănțică, talpa găștei.

Tensiune oscilantă - păducel, vâsc.

Ten uscat - coada șoricelului, floarea soarelui, măsline, nalbă.

Toxicoza gravidelor - șteregoaie, usturoi.

Toxiinfecții alimentare - anason, mentă, mușetel, năsturel, nuc.

Traheite - ceapă, iarbă mare, jneapăn, lemnul Domnului, lemn dulce, leuștean, lichen, lumânărică, nalbă, pătlagină, plămânărică, scai vânat, șovârf, vâsc.

Traheobronșite - muștar negru, porumb, ridiche neagră, smochine, țelină.

Transpirație excesivă - anin alb, anin negru, călin, dalac, gorun, mestecăn, nuc, pir, salcie, salvie, stejar.

Traumatisme - brustur, tătăneasă, usturoiță.

Tricomonas - gălbenele, hamei, iasomie de pădure, tătăneasă.

Tricofit - mărul lupului, porumb.

Trigliceride în exces - Ginseng, lămâie.

Tristețe - roiniță, salcie.

Tromboflebită - aloe, cătină, grâu, grăușor, limba boului, limba câinelui, pecetea lui Solomon, prun.

Tromboze - ceapă, ghiocei, salată, talpa găștei, usturoi.

Tuberculoză - afin, aloe, alun, angelică, căpșun, cătină, coacăz negru, coada calului, fasole, fragi, frasin, Ginseng, gutui, hamei, hrean, lămâi, lichen, merișor de munte, năprasnic, năvalnic, nuc, arborele furnicilor, pepene galben, pin, plămânărică, plop negru, rostopască, salcie, schinduf, sfeclă roșie, tătăneasă, trandafir, troscot, turiță mare, turtă, țelină, urzică moartă albă, usturoi, zmeur.

Tulburări ale permeabilității capilare - brad, hrean, lămâi.

Tulburări ale secreției biliare - anason, căpșun, coacăz roșu, fragi, frasin, sunătoare.

Tulburări ale sistemului nervos - pelin, rozmarin, talpa găștei.

Tulburări cardiace - crețușcă, dediței, păducel, rozmarin, unguraș, valeriana.

Tulburări de apetit - ghințură, pelin, pepene galben, pepene roșu.

Tulburări de ciclu menstrual - angelică, cimbru de grădină, crețișoară, dracila, leuștean, mielărea, pătrunjel, rozmarin.

Tulburări de circulație - afin, arnică, castan sălbatec, coada șoricelului, dalac, Ginseng, ienupăr, porumb, usturoi.

Tulburări de creștere la copii - castan, caise, turtă.

Tulburări de echilibru - Ginko-Biloba, Ginseng.

Tulburări de memorie - crin alb, crin de pădure, Ginko-Biloba, nufăr alb.

Tulburări de menopauză - mielărea, păducel, pir, soia, talpa găștei, vâsc.

Tulburări digestive - fragi, frasin, ghimber, levănțică, mușetel, obligeana, praz, salvie, schinduf, șovârf, vița de vie.

Tulburări dispeptice - mușetel, podbal, tarhon.

Tulburări endocrine - mărar, porumb, salcie, zmeur,

Tulburări gastro- intestinale - ciuboțica cucului, coriandru, crețușcă, nalbă, păpădie, ridiche neagră, roiniță, salvie, siminoc.

Tulburări hormonale - coacăz negru, soc, zmeur.

Tulburări mentale - Ginko-Biloba, păpădie, roiniță.

Tulburări nervoase - arnică, roiniță, salvie, talpa găștei, vâsc.

Tulburări neuro vegetative - grâu, obligeană, roiniță, rușcuța de primăvară, talpa găștei.

Tulburări ovariene - limba mielului, roiniță, zmeur.

Tumori - angelică, bănuți, brustur, cătină, ceapă, Ginseng, grâu, iarbă de Șoaldină, măcriș, mărar, pătrunjel, rostopască, stânjenei, turiță mare, țelină, usturoi, varză, vâsc.

Tumori ale anusului - brustur, cânepa codrului, măruș lupului.

Tumori maligne - brustur, coada calului, gălbenele, hrean, mărar, schinduf, toporaș.

Tumori ale tubului digestiv - lichen, roiniță.

Tumori ale vaginului - cânepa codrului, măruș lupului, rostopască, tătăneasă.

Tuse - aloe, amăreală, ardei, bănuți, brad, brână, busuioc de câmp, carpen, călin, cărcel, ceapă, cervană, cicoare, ciuboțica cucului, coacăz negru, coacăz roșu, coada șoricelului, crețușcă, curpen, feciorică, ghimber, gutui, hrean, iarbă mare, iedera, in, Ipcărice, isop, jneapăn, lemnul Domnului, lemn dulce, levănțică, limba boului, limba mielului, lumânărică, mac roșu de câmp, măr, mentă, merișor de munte, molid, nap, navalnic, obligeană, omag, orz, ovăz, pătlagină, pin, plămânărică, plop negru, podbal, praz, ridiche neagră, salcâm, salvie de câmp, scai măgăresc, scai vânat, scoruș de munte, smochine, stânjenei, sofran, sofrănaș, talpa măței, tătăneasă, tei, toporaș, usturoi, vâsc, ventricică, vineriță, volbură, zmeur.

Tuse astmatică - cimbru de grădină, salcâm.

Tuse convulsivă - cimbrisor, cimbru de grădină, dalac, echinacea, porumb, salată, salcâm, scai vânat, șovârf, unguraș, urzică moartă albă, varză, vâsc.

Tuse cu secreții muco- purulente - ceapă, podbal, 3 frați pătați.

Tuse pe baze nervoase - deditei, măselariță, salată, talpa găștei.

Tuse spastică - cimbru de grădină, rostopască, unguraș, vâsc.

Tuse uscată - anason, ceapă, crin alb, crin de pădure.

Țiuturi în urechi - ceapă, urechelniță, usturoi.

Ulcer varicos- (de gambă) - arnică, brad, castan sălbatec, coada șoricelului, crețușcă, curcubețică, dalac, dentiță, dumbravnic, iarbă mare, isop, măceș, mușetel, nuc, păpădie, pochivnic, rapiță, răchitan, roiniță, rostopască, salvie, scânție, sclipeți, șopârlaiță, tătăneasă, turiță mare, turtă, urzică, urzică mică, usturoi, varză, vindecea.

Ulceratii - busuioc, calapăr, coacăz negru, coada șoricelului, gutui, hamei, iarbă roșie, lemn cânesc, limba mielului, lumânărică, măceș, mușetel, nalbă, năsturel, ovăz, pătlagină, podbal, răchită, roiniță, salvie, săpunariță, țințaură, usturoi, ventricică.

Ulceratii ale pielii - alun, angelică, anin alb, anin negru, asmățui, brad, brustur, cătină, cerențel, cimbrisor, ciuboțica cucului, coada racului, crețușcă, crin de pădure, crușin, curcubețică, dracila, drețe, feciorică, fragi, frasin, gorun, iarbă neagră, lemnul Domnului, lemn dulce, leuștean, limba cânelui, măruș lupului, mestecăn, salcie, schinel, soc, sorbestrea, spanac, sporiș, sunătoare, țelină, ulei volatil din arbore de ceai, unguraș, vinariță.

Ulceratii atone - hrean, iedera, levănțică, pătlagină, plămânărică, sclipeți, urzică moartă albă.

Ulceratii canceroase - brustur, coada calului, cânepa codrului, ienupăr, măruș lupului, rostopască, tătăneasă.

Ulceratii infectate, supurate - albăstrele, brustur, cimbru de grădină, jneapăn, pătlagină, pelin, plămânărică, salcie.

Ulceratii stomacale sau duodenale - aloe, angelică, arnică, brustur, busuioc, căpșun, ceapă, coada calului, coada șoricelului, coriandru, frasin, gălbenele, lămâi, măcriș, măruș lupului, morcov, nuc, obligeană, orz, arborele furnicilor, pătlagină, pătrunjel, plămânărică, porumb, prun, pufuliță cu flori mici, roiniță, rostopască, salcâm, scai măgăresc, scaiul dracului, scânție, schinduf, sunătoare, tătăneasă, troscot, turiță mare, țelină, țințaură, varză, vulturică, zmeur.

Ulceratii zemuinde - brustur, cânepa codrului.

Umflături diverse - afin, arnică, cătină, ciuboțica cucului, coada calului, coriandru, pătlagină, pelin, slăbănog, talpa găștei, urzică moartă albă.

Uricemie - afin, mestecăn, deditei, jneapăn, pin, pir, porumb, strugurii ursului, zmeur.

Urinări dificile - ceapă, dovleac, pir, pufuliță cu flori mici, soc.

Urticarie - anason, brustur, cătina, coacăz negru, fumărița, grâu, mentă, mestecăn, piciorul cocoșului, porumb, răchitan, ridiche neagră, scumpie, 3 frați pătați, trifoi roșu, valeriana.

Uscăciunea tegumentelor - albăstrele, floarea soarelui, grâu, măsline, nalbă.

Ușurarea durerilor la naștere - lemnul Domnului, lemn dulce.

Vaginite - angelică, busuioc, coada șoricelului, crețușcă, echinaceea, frasin, gălbenele, gorun, hamiei, mușetel, nalbă, pelin, pin, răchitan, salcie, sunătoare, tătăneasă, turiță mare, urzică, urzică moartă albă.

Varice - afin, aloe, alun, anason, armurar, castan comestibil, castan sălbatec, cătina, ceapa, ciuboțica cucului, coacăz negru, coada calului, coada șoricelului, dracila, gălbenele, grăușor, hrean, lămâi, mur, năprasnic, pădădie, păducel, pecetea lui Solomon, praz, priboi, revent, salată, salcie, salvie, tătăneasă, troscot, țintaură, urzică mică, urzică moartă albă, usturoi, vișin, vița de vie.

Vărsături (vomă) - anason, armurar, busuioc, cerențel, ciuboțica cucului, coada calului, coada șoricelului, cuișoare, gutui, lămâi, măr, mătăciune, mentă, pelin, scumpie, siminoc, turiță mare, țintaură, valeriana.

Vânățai - brad, calapăr, coada calului, țelină.

Vâscozitate sangvină - lămâi, sparanghel.

Vergeturi - coada calului, crețușoară, iederă.

Vertij - anason, ciuboțica cucului, Ginko-Biloba, roiniță, rozmarin.

Veruci - busuioc, fag, ienupăr, laptele cânelui, morcov, ricin, smochine.

Vicii ale sângelui - pătrunjel, saschiu.

Viermi intestinali - aloe, anason, calapăr, cimbrisor, coriandru, fag, feciorică, lămâi, levănțică, linariță, măceș, măsline, năsturel, nuc, pelin, prun, ridiche neagră, rodul pământului, săpunariță, siminoc, smochine, spanac, turtă, țelină, urechelnită, varză, vetrice.

Viroze - afin, aloe, orz, sfeclă roșie.

Vitalitate scăzută - cătină, grâu, ovăz, orz.

Vitiligo - afine, coada șoricelului, corn, smochine, țelină.

Vopsirea părului - drobiță, mușetel.

Zgomote în urechi - anason, păducel, roiniță, vâsc.

Xeroze - grâu, in, nalbă.

Partea II

Plante medicinale

AFIN



Vaccinium myrtillus Fam. Ericaceae.

Denumiri populare: afene, afin de munte, afine negre, afinghi, asine, coacă, cucuzie, pomișoare.

În tradiția populară: este prețuit pentru fructele sale dulci-acrișoare, la culesul cărora în iunie-iulie, se folosesc în multe părți piepteni speciali.

Din afine se prepară băuturi răcoritoare și alcoolice (sirop și afinată) și produse alimentare (gem, marmeladă). Sucul din fructe se folosea la colorarea vinurilor, iar în trecut se folosea la vopsitul firelor și țesăturilor.

În zonele montane, fructele uscate sau plămădite în rachiu se întrebuintau în mod curent contra diareei. Din ramurile cu frunze, lăsate să se usuce, uneori în amestec cu alte plante, se preparau ceaiuri nu numai pentru diaree, dureri de stomac, crampe ci și în boli de piept și de inimă. În unele părți contra diareei se făceau turte din afine și făină din sămburi de măslina, care se dădeau bolnavului să le mănânce, fierte în amestec cu frunze de mestecăn, laur (*Datura stramonium*) și traista ciobanului, se foloseau contra diabetului.

Descriere: arbust de 20-30 cm înălțime, cu frunzulițe mici de culoare verde închis, ce cad toamna, cu flori mici roșiatice și cu fructe negre sferice de 0,5-0,7 mm. Se culeg cu piepteni speciali, în jurul lunii august, în unele locuri începând din iulie, iar în locurile mai umbrite se pot culege până în septembrie. Frunzele le are mici și sunt de culoare verde închisă. Se folosesc în terapeutică frunzele și fructele - *Folia et fructus Vaccini myrtillis*.

Compoziție chimică: frunzele conțin arbutină, tanin, derivați flavonici, derivați antocianici, hidrochinonă, mirtilină, ericolină, neomirtilină, etc; fructele- tanin, pectine, mirtilină, zaharuri, vitamina A, vitamina B1, B2, C, E, F, PP, acizi: citric, benzoic, malic, oxalic, tartric, succinic, malic, lactic, principii bacteriostatice. Flavonoidele din fructe sunt un antioxidant de excepție, bacteriostatic și antidiabetic. De asemenea conțin o serie de minerale: potasiu, fosfor, sulf, magneziu, clor, fier. Când sunt uscate, concentrația de acid tanic și de alte substanțe antibacteriene crește substanțial, ceea ce explică eficiența supei scandinave de afine uscate contra diareei. Un pahar de afine conține 144 calorii și 0 grăsimi. O cană plină de fructe furnizează aproape o treime din rația cotidiană optimă de vitamina C, totodată mult potasiu, și asta numai cu 80 de calorii..

Afinele au un conținut bogat în pectine, o substanță solubilă care, așa cum au demonstrat studiile reduce colesterolul. De menționat că elementele sunt foarte ușor de asimilat.

Recoltare: frunzele și ramurile se recoltează în Mai-Septembrie, iar fructele în Iulie-Septembrie.

Acțiune farmacologică: fructele au proprietăți astringente cât și proprietăți antibiotice, antiseptice, bacteriostatice, antidiareic, diuretic, antiseptic urinar, antiseptic intestinal, antihelintic, cresc acuitatea vizuală, adjuvant în tratarea diabetului. Sunt un mijloc excelent pentru întărirea organismului. Sunt un antioxidant de excepție datorită flavonoidelor.

Mirtilina scade zahărul din sânge. Tot Mirtilina, care este o substanță conținută atât de fructe cât și de frunze, penetrează celula bacteriei și slăbește vitalitatea, luată intern este utilă în toate cazurile cu diabet.

Taninul din compoziția sa are o acțiune astringentă și reduce acțiunea substanțelor toxice și iritante din tubul digestiv. Vitamina P pe care afinul o conține întărește și protejează pereții vaselor de sânge, reușind să protejeze chiar și retina.

Pentru creșterea eficacității în tratarea diabetului frunzele de afin pot fi cu mult succes asociate cu păstăile de fasole și frunzele de dud.

Afinul este benefic și pentru bolnavii de gută, reumatism și infecții urinare.

De asemenea se pot folosi în caz de intoxicații alimentare, sau ca antibacterian. Consumate în exces datorită conținutului glucidic pot provoca diaree.

Pigmenții care dau nuanța albastruie fructului protejează corpul împotriva radioactivității și reglează anumite procese imunitare.

Se culeg când ajung la maturitatea fiziologică în iulie-august.

Fructele proaspete și mai ales cele uscate ajută la întreținerea venelor, la normalizarea glicemiei și la regenerarea purperei retinei. De asemenea cresc sensibilitatea la fotoreceptorii oculari, neutralizează infecțiile intestinale, dilată ușor vasele coronare, protejează organismul contra radioactivității.

Afinele mai sunt diuretice, antiinflamatoare, antidiareice și foarte important, reduc riscul accidentelor coronariene, asigurând vitalitatea inimii și creierului.

Au un conținut ridicat de pectină, o formă solubilă de fibră dietară care ajută la reducerea colesterolului. Conține antocianozide care controlează numărul de scaune.

Scăderea colesterolului va reduce considerabil riscul apariției unor afecțiuni coronare, care pot duce în final la boli de inimă sau cerebrale.

Vitamina C previne formarea depunerilor pe artere dar și a apariției cancerului și în plus mărește rezistența la infecții.

Potasiul menține echilibrul fluidelor din organism, o bună funcționare a inimii sau cerebrale și o tensiune arterială normală.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni buco-faringiene, afecțiuni coronariene, afecțiuni oculare, afte bucale, anorexie, arsuri, artrita reumatoidă, ateroscleroză, ateroscleroză cerebrală, avitaminoză C, azotemie, balonări, boala Alzheimer, boala canceroasă, boala coronariană, bronșite, cancer (preventiv), cancer gastric și intestinal, cancer intestinal, cancer ovarian, candidoze, cicatrizarea rănilor, cistite, colesterol mărit, colibaciloză, constipație, convalescență, cosmetică (tratamente), cuperoză, degenerescență maculară, demență vasculară, dermatite (diverse), diabet, diaree, dizenterie, eczeme, edeme, enterite, enterocolite de fermentație și putrefacție, faringite, fragilitate capilară, gută, hemoroizi, hepatită, hipertensiune, îmbătrânire prematură, imunitate scăzută, infarctul miocardic, infecții renale și urinare, infecții urinare, incontinență urinară, infecții urinare, insuficiență biliară, mâncărimi, metroragii, micoze, obezitate, oboseală oculară, oftalmologie, oxiurază, plăgi, presbiție, prurigo, răni, răni sângerânde, rectocolite, retinopatii, reumatism, scăderea acuității vi-

zuale, stomatite, febră tifoidă, trigliceride mărite, tulburări de circulație, tulburări de circulație encefalică, tulburări de memorie, tuberculoză pulmonară, ulceratii cronice, uremie, uretrite, varice, viroze.

Precauții și contraindicații:

Atenție! A nu se utiliza simultan cu medicamente anticoagulante.

Atenție! Întrucât frunzele de afin scad puternic glicemia este foarte bine ca cei care folosesc aceste ceaiuri să verifice des nivelul glicemiei. Iar cei care folosesc insulină sunt nevoiți să ajusteze administrarea acesteia în funcție de cum reacționează organismul la tratament.

Atenție! Afinul trebuie evitat de femeile gravide și cele care alăptează.

Altă precauție la tratamentele interne cu afine uscate este pentru constipație, caz în care se administrează aceste fructe cu mare prudență, în cantități mici la început, pentru a nu încetini sau bloca tranzitul intestinal. Există și un medicament pe bază de afine la care acest neajuns al constipației nu există. Numele său este „Eridiarom“.

Nu țineți fructele la temperatura camerei mai mult de o zi că se strică.

De la bun început trebuie spus că substanțele vindecătoare (cum ar fi pigmenții care dau culoarea albastră- închisă afinelor și care au totodată și un efect mai puternic antioxidant) se găsesc exclusiv în afinele proaspete, precum și în cele uscate la temperaturi scăzute și într-o măsură mai mică, în cele congelate, nu însă și în cele preparate termic. Ca atare pentru a obține efecte terapeutice, ne vom orienta doar spre consumul fructelor proaspete, netrecute prin foc.

Atenție! „Industria fructelor de pădure“ este de dată ceva mai recentă, dar deja se face simțită și în supermarketurile noastre, sub formă de caserole cu afine, care se păstrează un timp incredibil de îndelungat. Secretul pentru ca afinele să ajungă la destinație în bună stare este să fie trimise când încă nu sunt coapte complet, pe de o parte, iar pe altă parte, de cele mai multe ori li se administrează și o doză de radiații. Adăugați că mai sunt crescute cu tot felul de chimicale și veți obține un tablou suficient de descurajant încât să evităm aceste „bunătați“ de import.

Alte „falsuri“ apărute pe piețele noastre sunt afinele mai mari de câteva ori decât cele obișnuite, destul de bune la gust, dar fără aroma specifică fructului natural, cules din flora spontană de mun-

te. Acestea sunt afinele de cultură, cultivate în ultima vreme în România, în satele de la poalele Munților Făgăraș, de unde apoi sunt livrate în toată țara și mai ales la export. Afinele de cultură autohtone sunt mult mai sănătoase decât suratele lor importate la caserolă, deși au un procentaj de vitamine, pigmenti, minerale mai redus decât afinele de munte, culese direct din flora spontană, micuțe și cu gust intens, care sunt cele mai bogate în vitamine și vor fi căutate cu predilecție pentru a obține rezultate terapeutice.

Preparare și administrare:

Frunze - 1 linguriță de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară, se bea în cursul unei zile. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

- 2 lingurițe de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă și se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară. Se folosesc la tratarea diareei, antiseptic urinar și ușor diareic, etc.

- Tinctură: 50 g de frunze mărunțite se pun la 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des pentru omogenizare. Se strecoară și se poate folosi câte 1 lingură de 3 ori pe zi, diluat cu 100 ml apă.

Fructele

Afinele în consumul obișnuit - doza minimă pentru a obține beneficii de pe urma administrării acestor fructe este de 150 g pe zi. Aceasta este și porția zilnică minimă recomandată de nutriționiști pentru toate fructele de pădure, fie că este vorba de fragi, coacăze negre sau zmeură. Numai în această doză, fructele încep să aibă efectele scontate de prevenire a bolilor. Pentru a vindeca însă anumite afecțiuni este necesar să mărim mult cantitatea ingerată și să stabilim un anumit interval de timp de administrare. Cu alte cuvinte avem nevoie de o cură.

Fructe- cura cu afine zilnic se consumă 200-400 g de afine, în mai multe reprize, cu aproximativ 30 de minute, înaintea meselor principale. Se mănâncă fructele bine spălate, din care s-au îndepărtat toate părțile stricate sau intrate în fermentație (pentru a evita deranjamentele gastro-intestinale). O cură cu afine durează minimum 7 zile și maximum 1 lună, dar de cele mai multe ori este limitată de timpul în care găsim aceste fructe proaspete, care nu este mai mare de 3-4 săptămâni. Se pot folosi fructele sau se face suc cu ajutorul storcătorului de fructe eventual și în amestec cu alte fructe și legume

sau singur.

Fructe- afine uscate se pot obține casnic doar prin uscare în uscătoare speciale electrice (se găsesc în marile magazine de electrocasnice) ori în cuptorul electric, reglat la maximum 50 de grade Celsius. Uscarea trebuie să fie suficient de rapidă pentru ca fructele să nu intre în fermentație, dar la o temperatură care să nu distrugă principiile active. Prin deshidratare, afinele pierd practic toată apa pe care o conțin, căpătând aspectul și consistența unei stafide, moment în care procesul de uscare s-a încheiat și fructele se pun în pungi de hârtie, păstrate în locuri întunecoase și reci. Se pot folosi în tot cursul anului.

Fructe- pulberea de afine - obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea a fructelor uscate- după măcinare se va cerne prin sită- se administrează ca atare, câte 4-6 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Este un mod practic și ușor de administrare care are efecte deosebite.

Fructe- macerat la rece-pulbere într-o cană (250 ml) se pun 2-3 lingurițe de pulbere de afine uscate, restul completându-se cu apă caldă, care nu trebuie să depășească temperatura de 40 de grade Celsius. Amestecul se ține la macerat, la temperatura camerei, vreme de 8 ore, după care se consumă îndulcit cu miere lichidă, dacă nu aveți contraindicații. Cel mai bine este să se consume maceratul nefiltrat, înghițindu-se și resturile de fructe rămase pe fundul căni, resturi care sunt foarte bogate în principii active, extrem de utile în tratament. Se pot folosi și fructele uscate sau proaspete (zdrobite).

Fructe- decoct lung - 2 lingurițe de fructe (proaspete în cantitate dublă față de cele uscate-deci uscate numai o linguriță) se vor pune la 500 ml apă. Se va fierbe la foc mic 30 minute. Se va bea cald în decursul unei zile. Se pot face și gargarisme în inflamațiile mucoasei bucale. Ajută și în cazurile de candidoze, sau afte chiar vechi. Se pot combina foarte bine cu Salvie în acest caz.

Fructe decoct scurt - 2 lingurițe de fructe uscate se vor pune la 250 ml apă. Se fierb timp de 10 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

Dulceață - 1 kg de afine zdrobite se vor pune cu 1 kg de zahăr la fiert. Se ține timp de 30 minute, după care se pun în sticle cu gura mai largă. Se închid bine și se pot folosi în tot cursul anului. Se pot folosi în cure de lungă durată de către cei care

nu au contraindicații la zahăr (diabet, etc). Se pot lua de 3 ori pe zi câte o linguriță singure sau în combinație cu alte fructe. Se poate lua și dizolvat în apă.

- 1 litru de suc de afine se va pune cu 700 g de zahăr. Se fierb apoi până se leagă siropul. Se pot folosi în tot cursul anului la diferite băuturi răcoritoare.

- Gemuri și dulcețuri se pot face conform rețetelor tradiționale. Se iau câte o linguriță de 3 ori pe zi.

Fructe- suc din fructe cel mai ușor se obține din fructe proaspete. Pentru aceasta se spală fructele și se aleg dintre ele frunzulițele sau fructele care nu sunt intacte și care sunt eventual stricate. Se pun în storcătorul de fructe și se obține suc.

Se mai poate face din fructe uscate. Se cunoaște faptul că fructele în medie prin uscare pierd $\frac{3}{4}$ din greutate minimum. În unele cazuri chiar mai mult. De aceea se vor pune fructele uscate în apă la temperatura camerei. (Este bine ca să fie și mai eficient să se macine înainte fructele, cu râșnița de cafea și să se obțină pulbere.) Se pune la 50 g fructe uscate 200 ml apă la temperatura camerei și se lasă să stea timp de 8 ore. De seara până dimineața. Dimineața se introduc în storcătorul de fructe pulberea (sau fructele și lichidul în care u stat chiar dacă nu a fost absorbit în totalitate de fructe deoarece conține o serie de principii active foarte utile. Sucul acesta se poate apoi folosi. Se va administra câte 100 ml de suc pe zi în cure cât se poate de lungi sau eventual până la vindecarea afecțiunii pentru care se administrează. Se poate folosi și cu alte sucuri din fructe sau legume în funcție de afecțiunea care o aveți.

În cazul diabetului se poate administra cu castravete și pătrunjel fiind unele dintre cele mai puternice sucuri în această afecțiune. Dar în funcție de posibilități și preferințe se poate amesteca cu morcov, pătrunjel (în special dacă aveți și probleme renale), cu ghimber (dacă aveți senzație de vomă) sau orice alt amestec care vă place și aveți posibilitate să-l faceți.

Tinctură - (se poate face și din frunze la diabetici) se folosesc fructele proaspete- o parte de fructe zdrobite și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile, apoi se vor strecura. În timpul celor 15 zile se va agita des și se va păstra la temperatura camerei. Se va lua 1 linguriță (20 picături) de 3 ori

pe zi diluată cu puțină apă.

Vin - la 1 litru de vin de struguri de bună calitate se vor pune 50 g de fructe proaspete zdrobite. Se lasă timp de 8 zile la temperatura camerei agitând des. Du aceia se va strecura și se completează lichidul obținut tot cu vin la un litru. Se va putea consuma copii câte o linguriță de vin, iar adulți până la un pahărel de 50 ml de 3 ori pe zi. Se preferă să se consume înainte de mese cu 15 minute. Este foarte util la gută în special sau diabet.

Lichior - la 500 ml de votcă de 40° se va pune 50-100 ml tinctură de afine. Se va putea consuma câte un pahărel (50 ml) de 3 ori pe zi.

Afinată. (nu se va consuma de diabetici) peste fructele de afine zdrobite se va pune zahăr. La 5 kg de afine se va pune 2 kg de zahăr. Se țin în damigeană sau o sticlă mai mare timp de 7-8 zile. Se va agita vasul zilnic de 2-3 ori. Se leagă la gură doar un tifon pentru a nu intra muștele sau alte insecte. Se va pune după 8 zile 1 litru de alcool alimentar de 80°. Se mai lasă apoi cu alcool timp de 10 zile, după care se va scurge suc dar nu în totalitate. Lichidul rezultat va fi pus în sticle ermetice închise. Lichidul, acesta se poate păstra foarte mult și cu cât trece timpul va primi o savoare mai deosebită. Peste fructele lăsate se mai poate pune votcă la 40° și se mai lasă timp de 20 de zile după care se poate filtra și se pune în sticle închise ermetice. Se poate folosi câte un pahărel la nevoie de 3 ori pe zi. Este foarte eficient. Se poate folosi și diluat.

Spălături - se va pune la fiecare litru de apă câte 2 linguri de frunze și 2 linguri de fructe mărunțite. Se fierb apoi timp de 5-10 minute. Se strecoară și cu lichidul acesta se vor face spălături locale sau dacă aveți posibilitatea chiar băi generale ajutând la cazurile de eczeme generalizate, gută și foarte alte multe afecțiuni dermatologice. Se pot face spălăturile de 2-3 ori pe zi locale și băi generale zilnic ar fi bine în cură de 21 de zile, în acest caz ajutând chiar și la cancer, reumatism, gută, afecțiuni ale pielii grave.

Frunze

Frunze pulbere- frunzele uscate se macină cu râșnița de cafea și apoi se cern. Se va obține o pulbere care se va pune într-un borcan cu capac. Nu se face o dată decât atât cât intră în râșnița de cafea pentru a-și păstra principiile active. Administrare: se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi în cure de 60 de zile urmate de o pauză de 10 zile după care se poate relua. Se poate combina și cu alte pulberi.

Frunze infuzie combinată - 2 linguriță de frunze uscate și mărunțite se pun la 250 ml apă la temperatura camerei seara. Se lasă acoperit cu o bucată de pânză până dimineața când se va strecura. Peste aceleași frunze se mai pune o cană (250 ml) apă clocotită (sau chiar se fierb pentru 5 minute pentru a fi mai puternic ceaiul). Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se va obține aproximativ 450 ml ceai combinație care se va consuma în cursul unei zile. Indicat în special pentru diabetici, dar și în multe alte afecțiuni. Se poate combina și cu alte plante.

Frunze decoct - 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate folosi intern 2-3 căni în special în cazurile grave de diabet pentru a scădea rapid glicemia, sau extern pentru efectul astringent sau pentru oprirea hemoragiilor.

Administrare pe afecțiuni.

Afecțiuni buco-faringiene - având în vedere faptul că în aceste afecțiuni apar de obicei leziuni foarte dureroase și cu alte produse de asemenea se produc dureri, se va face o cură cu fructe proaspete, care pe lângă faptul că vindecă afecțiunea pot și să întărească imunitatea organismului, având în vedere că fac acest lucru fără dureri. Se va consuma pentru aceasta câte 100 g de fructe de 3 ori pe zi, (15-30 zile).

Se mai poate folosi-dar rezultatele sunt mai modeste- ceaiul, pudra din fructe sau frunze. Se va căuta ca în aceste cazuri să se țină ceaiul cât mai mult în gură. La fel se va proceda și cu praful (din frunze sau fructe). Se mai poate combina cu ceaiul de busuioc și se îndulci cu miere polifloră. La această afecțiune este foarte utilă mierea care se va consuma cât mai des în cursul zilei luată sub diferite forme. Se poate de asemenea folosi cu salvia în amestec fiind mai eficient.

Afecțiuni coronariene. Indiferent de tipul afecțiunii este foarte util consumul fructelor proaspete sub formă de cură, sau pulbere care se va obține din fructe. Se pot combina în aceste cazuri cu ceaiuri sau alte forme (tincturi, praf, etc) din următoarele plante: traista ciobanului, păducel, roiniță, vâsc.

Se poate face un tratament de lungă durată în funcție de tipul afecțiunii și de vechimea bolii, dar și de medicamentele care se consumă. Combinația aceasta de plante poate să facă inutilă folosirea altor medicamente sintetice. În toate cazurile când

este vorba despre o afecțiune cronică, se va încerca și aplicarea unui tratament naturist care s-ar putea foarte bine să aducă o îmbunătățire a stării de sănătate sau chiar vindecarea, mai ales dacă se face cu toată seriozitatea.

Infuzia din frunze se va bea fracționat câte 500 ml pe zi. Este un protector al vaselor capilare, foarte util în toate afecțiunile inimii. Se poate lua și în diferite combinații cu alte plante.

Plante care ajută sistemul nervos: talpa găștei, roiniță, rozmarin, valeriană, sunătoare.

Plante cu acțiuni cardiotonice: traista ciobanului, păducel, vâsc, lăcrămioare.

Antocianinele din fructele de afine se folosesc în industria de medicamente pentru obținerea medicamentelor care au acțiune venotonică și mai ales de reglare a permeabilității capilare, lucru foarte util în toate afecțiunile coronare.

Afecțiuni oculare - zdrobiți 3-4 linguri de afine și puneți-le la macerat într-un litru de apă caldă timp de 1 oră. Puneți-le apoi pe flacăra mică și lăsați-le să înceapă să clocotească, apoi se mai lasă 15 minute, apoi se lasă lichidul cu fructe cu tot să se răcească. Se bea câte 1 jumătate de cană din oră în oră, împreună cu fructele cu tot. În Japonia aceste fructe sunt numite „fructele văzului“. Consumul de afine ajută la reducerea oboselii oculare și îmbunătățesc vederea nocturnă.

Afte - vezi afecțiunile bucale (are același tratament). Se face o infuzie din 2 lingurițe de fructe uscate la 200 ml apă clocotită. Se lasă apoi 15 minute acoperit și se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care ultima înainte de culcare.

Arsuri - principiile active atât din frunze cât și din fructe sunt astringente și antiseptice. Înseamnă că ajută la strângerea țesuturilor, contribuind la vindecare și cu atât mai mult având și principii antibiotice fac să se distrugă o serie de microbi. Pentru uz extern se vor folosi cantități duble la ceaiuri în comparație cu tratamentul intern. Tinctura se poate dilua cu apă în funcție de sensibilitate. Se preferă maceratul sau infuziile care sunt foarte utile.

Anorexie - fructele consumate crude o perioadă cât mai lungă ajută la refacerea poftei de mâncare. Se poate în afara sezonului să se folosească însă tinctura sau chiar afinata. Se mai poate asocia însă la această afecțiune și o serie de plante amare din plante ca : gențiana, țintaura, pelin, etc. Cu acestea se vor face ceaiuri care vor ajuta la o mai

puternică eliminare de sucuri gastrice și biliare și prin aceasta vor mări pofta de mâncare.

Artrita reumatoidă - afinele fructe sunt extraordinar de bogate în vitamina C, vitamină considerată printre cei mai puternici agenți de prevenire al bolii reumatice. Un studiu făcut pe un număr impresionant de persoane (peste 20.000 de subiecți) arată că o suplimentare a vitaminei C din alimentație atrage după sine o reducere cu peste 40% a frecvenței puseurilor reumatice. O porție mare de afine, adică de 400 g consumate zilnic, asigură mai mult decât necesarul zilnic de vitamina C.

Ateroscleroză - această afecțiune este foarte greu de tratat fără un regim alimentar adecvat. Afinele însă sub orice formă, se pot administra pentru ajutorul pe care-l pot da în reușita unui tratament și implicit pentru vindecare. Afinele sunt renumite pentru faptul că scad zahărul din sânge. Scad de asemenea nivelul colesterolului „rău“. Tot ele mai ajută la curățirea arterelor și venelor sau al capilarelor, lucru ce va face ca locul afectat să fie mai bine irigat cu sânge și în acest fel contribuind la o vindecare mai rapidă. Se mai poate folosi și ardeul iute sub formă de frecții în dureri pentru intensificarea circulației sângelui. De asemenea ceaiuri de castan, vâsc, sulfină, păducel pot ajuta și ele.

Ateroscleroză cerebrală - se recomandă consumarea a 200-300 g fructe proaspete zilnic (înainte de fiecare masă). În afara sezonului, se înghețe câte o lingură de pulbere de afine uscate, de 3 ori pe zi.

Avitaminoză C - o doză doar de 300 g de afin asigură aproximativ 11% din necesarul de vitamină C al unui adult. Persoanele care au un deficit din această vitamină vor consuma minimum 450 g de afine, vreme de 2 săptămâni zilnic. Această „supradoză“ de vitamină C este extrem de favorabilă în afecțiuni cum ar fi alergia, astmul, virozele respiratorii, afecțiuni însoțite de febră și de inflamație, în general.

Azotemie - infuzii, decocturi, suc, sirop, dulceață, afinată în cantități de câte 2 ceaiuri pe zi sau câte o linguriță de sirop sau dulceață sau câte 10 ml de tinctură luat de 3 ori pe zi în funcție de ce aveți la îndemână. Se va face o cură de 30 de zile timp în care se va lua concomitent și tratamentul instituit de medicul curant. Se pot folosi în acest caz și frunzele de merișor, osul iepurelui, mesteacăn în combinații.

Menționăm faptul că afinele sub orice formă sunt un bun antibiotic pentru agenții patogeni de la

nivelul renal. Aceste mici fructe delicioase conțin compuși care luptă contra bacteriilor responsabile de infecțiile care apar la nivelul tractului urinar.

Balonări - în acest caz fructele sub orice formă, proaspete sau praf sunt foarte utile. În cazul fructelor proaspete se vor consuma 100 g de fructe de 3 ori pe zi. Praful din fructe uscate se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi. Toate acestea sunt utile în cazul balonărilor. Mai menționăm și alte ceaiuri care se pot face din chimion, fenicul, busuioc, etc.

Pe abdomen se pot pune în acest caz comprese calde pentru calmarea durerilor.

Boala Alzheimer - conform cercetărilor, afinele sunt fructele cu cea mai mare capacitate de antioxidant, dovedindu-se un aliment foarte eficient în combaterea proceselor de îmbătrânire. Studiile efectuate au demonstrat că afinele au putere de antioxidant mai mare decât alte 20 de fructe. Efectul de antioxidant, dar și cel de antiinflamator al afinelor ajută în luptă contra acestei afecțiuni.

Un studiu făcut în 1999, de un colectiv de cercetători americani de la Universitatea din Boston, SUA sub conducerea lui J.A. Joseph, a arătat că administrarea afinelor ajută la prevenirea îmbătrânirii sistemului nervos și de asemenea, ajută la păstrarea unor funcții cognitive și motorii. Un regim alimentar de mi multe săptămâni în care 3-4 % din porția alimentară zilnică era alcătuită din afine a dus chiar la creșterea capacității de învățare, la îmbunătățirea memoriei și a coordonării motorii. Aceste efecte se datorează acțiunii antioxidante a principiilor active din afine, care împiedică procesele degenerative la nivelul sistemului nervos.

Boala canceroasă - o substanță conținută de afine, numit acid elagic, are un puternic efect antioxidant, împiedicând apariția mutațiilor și malignizarea celulelor din organismul uman. Se țin cure cu afine pe timpul verii, pe parcursul cărora se consumă câte 300 de g de fructe proaspete pe zi, vreme de măcar trei săptămâni. Alte fructe de pădure care previn boala canceroasă și cu care se poate face cură în timpul sezonului estival sunt murele, fragii și coacăzele negre, toate fiind bogate în același principiu activ antitumoral- acidul elagic.

Boala coronariană - de ceva timp, o substanță conținută de vinul roșu, numită resveratrol, face senzație prin efectele sale extraordinare de prevenire a ischemiei cardiace și a infarctului. Ce se știe mai puțin însă este că o porție de 300 g de afine conține resveratrol mai mult decât un litru de vin roșu

de cea mai bună calitate. Așadar, consumați afine cu încredere- nu vă vor ameți deloc, în schimb vor preveni depunerea colesterolului și trigliceridelor pe artere, vor preveni formarea trombilor și blocarea irigațiilor cu sânge a mușchiului cardiac.

Bronșite - în aceste afecțiuni se folosesc fructele pentru că sunt bactericide și antiseptice. Se vor folosi sub diferite forme care vă sunt la îndemână. Se mai poate să vă fie de ajutor ceaiuri de: cimbru, brusture, ciuboșica cucului sau lichenul de Islanda cu care se vor face ceaiuri îndulcite cu miere și se consumă calde, ajutând la vindecare.

Tot mierea în combinație cu suc de lămâie și apă este indicată, pentru a măări cantitatea de vitamina C care poate ajuta la aceste afecțiuni. Se mai pot face inhalatii sau băi cu esențe de brad, mentă, etc. Notăm de asemenea foarte util ceaiul de scai vânat, cu o linguriță de tinctură de afine, sucul de la o jumătate de lămâie cu miere. Se pot bea 3 astfel de ceaiuri pe zi alternând între ele însă este preferabil să se consume înainte de mese.

Candidozele - apar frecvent la cei care au făcut perioade lungi de tratament cu antibiotice. Aceste afecțiuni trec cu ajutorul curei de fructe de 100 g de 3 ori pe zi- se va ține aceasta timp de 30 de zile. În lipsa fructelor proaspete se pot lua infuzii din frunze sau decocturi din fructe. Se poate de asemenea lua praf de fructe după masă să se țină în gură pentru 10 minute, apoi să se înghită cu apă. Dacă nu aveți puteți să faceți infuzii și din frunze, câte un ceai de 3 ori pe zi. Atenție însă la constipație pentru că toate acestea sunt constipante și ar fi foarte bine să vă alimentați în timpul acestui tratament cu o alimentație laxativă.

Cancer - toți cei care au în familie pe cineva suferind de cancer, sau chiar sunt suspectați de anumite forme de cancer, este bine să consume preventiv fructe de afine sub formă de cură timp de 20 de zile pe an. În acest caz se va consuma câte 100 g de 3 ori pe zi. Fructele datorită faptului că sunt antioxidante. În cazul cancerului fructele se pot consuma câte 100 g de 3 ori pe zi, perioade de 30 zile urmate de 7 zile de pauză pentru faptul că aceste fructe au un efect antioxidant marcant și de asemenea conțin flavonoide care sunt recunoscute ca foarte eficiente în tratarea oricărei forme de cancer.

Cancer gastric și intestinal - acidul elagic împreună cu pigmenții antocianici și pectina din afine sunt un excelent protector al tubului digestiv

în fața afecțiunilor tumorale maligne, toate aceste substanțe având efecte antitumorale și antitumorale. Pe timpul sezonului, se recomandă cura cu afine proaspete, câte 200-300 g zilnic. În rest, se consumă macerat la rece, câte 2-3 pahare zilnic.

Un studiu american a arătat că administrarea internă de afine fructe inhibă proliferarea cancerului de colon și induce apoptoza (moartea programată a celulelor canceroase). Ca adjuvant în tratarea acestei forme de cancer, se administrează zilnic 300 g de afine proaspete (pot fi folosite și fructe decongelate).

Cancer ovarian - chempferolul, o flavonoidă conținută în abundență de către afine este foarte activă în prevenirea și combaterea bolii canceroase în această localizare. Un studiu făcut între 1984 și 2002 pe un număr de 66.940 de femei a arătat că cele care consumă cantități mai mari de chempferol au un risc de a dezvolta această boală cu 40% mai redus. De asemenea această substanță administrată bolnavelor cu cancer ovarian, încetinește evoluția bolii și îmbunătățește starea generală. Se recomandă curele cu afine proaspete, din care se consumă câte 300 g pe o perioadă cât mai lungă de timp. Alte alimente bogate în chempferol sunt ceapa, spanacul, broccoli, varza creț, prazul.

Cicatrizarea rănilor - ceaiul din frunze sau chiar frunzele cu care s-a făcut ceai (cataplasme) ajută la o mai rapidă cicatrizare a rănilor. Aici notăm faptul că din 10 g de praf care se vor amesteca cu 50 g de grăsime (unt fierț clarificat, untură, etc) fierț pe baia de apă timp de 3 ore, apoi strecurat, dă o bună alifie care este mai eficientă dacă se aplică de 2 ori pe zi, mai ales dacă aveți posibilitatea să puneți în ea și puțin propolis brut (se încălzește apoi pe baia de apă) sau rășină de brad, caz în care va trebui să fie strecurată deoarece rășina de brad poate să aibă impurități.

Cistite - se pot face infuzii sau alte forme galenice din frunze cu concentrație dublă. Cu acestea se vor face spălături vaginale de 2 ori pe zi. Intern se va consuma de asemenea ceai de cel puțin 2 ori pe zi. Notăm aici combinația care se poate face cu flori de găbenele sau cu flori de coada șoricelului- caz în caz în care se pot lua intern și să se folosească și în spălături, combinația fiind mai eficientă. Se mai pot folosi de asemenea ovule de propolis de la Apicola se de asemenea se va feri de frig și umiditate. Se va întări de asemenea imunitatea organismului. Ajută și la distrugerea germenilor patogeni.

Colesterol mărit - pe lângă faptul că fructele curăță pereții arterelor ajută și la eliminarea colesterolului „rău” din organism. Se pot consuma în orice cantitate și sub orice formă. Curele în special de fructe nu strică nimănui, în afară de cele cu alcool care nu se vor lua în cantități mari. Restul se poate folosi oricât de mult. Fructele conțin foarte mult potasiu și au foarte puține calorii, lucru care trebuie cunoscut de cei care fac tratament cu acest produs.

Colibaciloză - ori care din preparatele din fructe sau chiar din frunze sunt utile la combaterea acestei afecțiuni. De fapt prima acțiune este la nivelul stomacului și intestinelor, ori dacă vom analiza folosirea acestei plante, în istoricul ei vom constata că prima dată a fost folosită pentru acțiunea ei asupra stomacului și intestinelor. Abia după ce s-a analizat cu atenție compoziția chimică, s-a descoperit că planta poate fi utilizată și în alte afecțiuni. Într-adevăr această afecțiune trece relativ repede (10 zile) cu oricare din tratamentele cu afin. Indiferent că avem o afecțiune acută sau chiar cronică ea va trece cu această plantă. Bine-nțeles că este indicat să se consume în timpul tratamentului și iaurt, care contribuie foarte mult la refacerea florei microbiene utile intestinelor și în acest fel boala va trece mai repede. Notăm și la această afecțiune că în cazul folosirii și a preparatelor din farmacia stupului (propolis, miere, păstură, lăptișor de matcă, apilarnil, etc) această afecțiune va trece mult mai repede și în plus se va întări imunitatea organismului.

Constipație - fructele de afin pot trata atât diareea cât și constipația. Contra constipației, se consumă afin proaspăt câte 300 g în fiecare zi, dimineata pe stomacul gol. Enzimele, fibrele și acizii organici din afine proaspăt accelerează tranzitul intestinal și curăță întreg colonul de reziduuri.

Convalescență - după orice afecțiune indiferent de natura localizării sau de alte considerente, este foarte util să se facă un tratament cu fructe de afin care vor contribui la dispariția a o serie de efecte secundare care pot să fie după tratamentele aplicate cu medicamente. Se va face o cură de minimum 10 zile cu oricare din preparatele din fructe pe care le aveți la îndemână.

Cosmetică - se pot folosi atât frunzele cât și fructele sub diverse forme (măști, comprese, cataplasme, spălături, etc) în special pentru efectul astringent și antibacterian la toate tipurile de ten.

Se amestecă în funcție de tipul de ten cu smân-

tână, lapte, o parte de plante cu 2 părți din acestea din urmă, se ține o parte pe față timp de 20 de minute, apoi se va spăla cu apă caldă. Este foarte eficient în special pentru riduri. Se mai poate combina cu tărațe, caolin, argilă, etc, în funcție de afecțiune sau de tipul tenului. În cazul tenului uscat însă nu se va folosi în nici un caz tinctura care usucă și mai tare tenul. Tinctura este însă foarte potrivită la tenurile grase.

Tratamentele acestea cosmetice se vor putea face atât la centrele specializate cât și la domiciliu.

Cuperoză - în acest caz se vor folosi frunzele din care se va face un ceai (4 lingurițe mărunțite la 250 ml apă clocotită), după strecurare se vor pune comprese pe locurile afectate, de 2 ori pe zi. Este foarte utilă în acest caz aplicarea uleiului de Ricin cald local. De asemenea se mai pot folosi cu mare succes o serie de ceaiuri din: vâsc, păducel, sulfina.

Degenerescenta maculară - conținutul mare de pigmenți și de vitamine în special vitamina C, din afin le recomandă ca pe un excelent mijloc de prevenire a acestei afecțiuni degenerative. Un studiu publicat în revista americană „Archives of Ophthalmology” arată că persoanele care consumă fructe de pădure de culoare neagră-albăstruie (ceea ce arată prezența anumitor pigmenți) de măcar 5 ori pe săptămână, au risc de a face degenerescentă maculară cu 36% mai scăzut decât persoanele care consumă foarte rar sau deloc aceste fructe.

Demență vasculară - mai multe studii făcute în China, în anii 2005-2006 au arătat că administrarea sistematică de afin, ajută la menținerea sănătății vaselor de sânge din creier, prevenind tulburările cognitive. Pentru a obține aceste efecte se țin cure de 1-3 luni pe an, timp în care se consumă câte 200 g de afin proaspăt sau 25 g de afin uscate (sub formă de macerat la rece, care se consumă nefiltrat) pe zi. Alte alimente care previn demența vasculară sunt spanacul, broccoli, și alga marină Spirulina.

Diabet - se recunoaște că această plantă este indispensabilă celor care suferă de această afecțiune. De fapt afinul este denumit insulina vegetală. Datorită mirtilinei. Fără această plantă nu se poate efectua un tratament corect al diabetului. Se poate folosi cu schinduf, fasole, semințe de in, combinație foarte eficientă, pentru că în aceste combinații este mult mai eficientă. Eficiența sporește dacă se combină și cu frunze de ferigă. Se pune 3-4 cm de frunze la o cană.

Notăm doar faptul că se poate folosi absolut orice

formă de preparat care nu conține zahăr sau miere. Se vor combina însă și cu ceaiuri de: cozi de cireșe, păstăi de fasole, brusture, ferigă, mesteacăn și alte plante care pot contribui la diminuarea zahărului din sânge și la o mai bună funcționare a pancreasului.

- 1 linguriță sau chiar 2 de frunze se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă zilnic câte 2-3 căni. Se consumă ne îndulcit sau îndulcit cu zaharină sau ciclamat de sodiu.

Se consumă câte 300 de g fructe pe zi, pe o perioadă cât mai lungă de timp. Încă nu se știe exact de ce, acest tratament simplu ajută la stabilizarea valorilor glicemiei- un element de maximă importanță la diabetici, mai ales la cei insulino-dependenți. Mai mult cura cu afine previne bolile cardio-vasculare care sunt principala și cea mai periculoasă complicație a diabetului.

Frunzele acestui arbust conțin mirtilină, substanță cu dovedit efect hipoglicemiant. De asemenea, protejează vasele de sânge, prevenind instalarea bolilor cardiovasculare.

Infuzia poate fi folosită ca adjuvant în tratarea oricărei forme de diabet. Se prepară dintr-o linguriță de frunze uscate la o cană de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 de minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 40 de zile, câte 2 căni de ceai pe zi, se face pauză 2 săptămâni, după care cura se poate relua.

La fel de util este decoctul din fructe: o linguriță de afine uscate și 300 ml apă se fierb 15 minute, apoi se strecoară. Se bea 2 cești pe zi.

Din fructe uscate măcinate cu râșnița de cafea se face pulbere și se vor lua 2 lingurițe de pulbere pe zi o perioadă de 40 de zile, urmate de 10 zile pauză, apoi se poate relua.

Diaree - cu ajutorul fructelor sau al frunzelor se poate scăpa foarte ușor de acest simptom destul de frecvent. Datorită conținutului în tanin care are acțiune astringentă prin precipitarea proteinelor mucusului celulelor tractului digestiv, precipită și aglutinează și proteinele florei patogene diminuând și acțiunea substanțelor toxice și iritante. Notăm doar faptul că și în cazul în care este vorba despre o infecție sau chiar o toxiinfecție alimentară este util tratamentul cu afin deoarece acesta poate să distrugă eventualii germeni patogeni. Se va folosi orice formă de preparat aveți la îndemână, atât timp, până se restabilește normalizarea scau-

nului. În cazul diareei, de foarte multe ori o singură linguriță de tinctură poate să rezolve rapid acest simptom atât de neplăcut. În cazurile în care este perturbată grav flora sau există o serie de agenți patogeni mai puternici, se va face un tratament de mai lungă durată, caz în care este indicat să se folosească și tinctura de propolis și de asemenea se poate consuma iaurt care ajută la refacerea florei microbiene utile a aparatului digestiv.

Se mai poate face o tinctură din 1 cană de fructe zdrobite peste care se toarnă 4 căni de alcool diluat. Se lasă apoi timp de 2 săptămâni și se poate strecura sau se poate consuma cu fructe cu tot. Se pot pune dacă se strecoară în sticle ermetic închise la rece și se poate folosi la nevoie câte 1 lingură.

Fructe uscate și măcinate cu râșnița de cafea. Se ia câte 1 linguriță de praf la diaree, sau se poate lua remediul românesc „Eridiarom“. Pulberea de fructe uscate este un leac care acționează fără greș. Se ia câte o linguriță rasă din două în două ore. Tot așa se procedează în cazul enterocolitelor de fermentație.

- 1 linguriță de frunze uscate se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma zilnic 2-3 căni la diaree.

Dizenterie - în această afecțiune sucii din afine sau tinctura sunt foarte utile. Se va lua doar cu aprobarea medicului curant care tratează această afecțiune.

Eczeme - în acest caz compresele cu frunze fierte sau chiar cu fructe sunt de mare ajutor. Se pot face creme care să ajute la o serie de eczeme sau alte afecțiuni dermatologice (50 g grăsime cu 10 g de plantă mărunțită indiferent că sunt fructe sau frunze) se fierb pe baie de apă, se strecoară, se aplică de 2 ori pe zi după o prealabilă spălare. Se poate de asemenea face un decoct din 2 linguri de fructe și 2 linguri de frunze care se vor pune la 1 litru de apă și se lasă la fiert pentru 10 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul acesta se pot spăla eczemele, chiar și în cazul celor infectate. Ajută de asemenea și la diminuarea mâncărimilor care sunt uneori prezente la aceste afecțiuni.

Se fierbe o linguriță de fructe uscate într-un pahar de apă, 5 minute, la foc domol. Se filtrează, iar cu decoctul obținut se fac loțiuni; fructele rămase se aplică pe locul afectat sub formă de cataplasme, folosindu-se un pansament steril.

Edeme - datorită faptului că afinele și preparatele din afine curăță arterele și capilarele sunt foarte

indicate. Suplimentar mai putem spune că aceste fructe conțin mult potasiu și deci sunt indicate în tratarea oricăror edeme.

Tratamentul extern se poate face cu cataplasme de frunze de afine sau de brusture.

Remarcăm de asemenea că scoarța de soc (ceai din 2 lingurițe de coajă mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe 15 minute) este foarte util atât intern cât și extern. Se poate combina foarte bine cu afinele.

Enterite - indiferent că sunt de fermentație sau de putrefacție se pot vindeca prin folosirea afinelor sub orice formă. Se va face tratament până la deplina vindecare indiferent că este vorba despre o afecțiune cronică sau una acută. Se poate folosi concomitent și coajă de stejar sau chiar se fac ceaiuri combinate cu ambele în același timp în cazurile mai grave.

Enterocolite - se fierb pentru 5 minute 250 ml apă și 1 linguriță de frunze mărunțite. Se strecoară și apoi se poate consuma 1 cană după fiecare masă. În cazurile mai grave se poate combina cu coajă de stejar. Dacă există și dureri atunci se va pune și 1 linguriță de coajă de salcie.

Enterocolite de fermentație și putrefacție - Pulberea de fructe uscate este un leac care acționează fără greș. Se ia câte o linguriță rasă din două în două ore. Tot așa se procedează în cazul enterocolitelor de fermentație.

Faringita - ceai din frunze sau fructe se va consuma cald cu înghițituri mici. Se poate combina la această afecțiune cu ceaiuri de lichen de Islanda și nalbă. Primul pentru efectul antibiotic și al doilea pentru efectul emolient. Se vor putea de asemenea face băi sau inhalații cu esență de brad și comprese sau cataplasme din frunze de afin.

Se face o infuzie din 2 lingurițe de fructe uscate la 200 ml apă clocotită. Se lasă apoi 15 minute acoperit și se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care ultima înainte de culcare.

Fragilitate capilară - 1 linguriță de frunze de afin și 1 linguriță de frunze de viță-de-vie, trei frați pătați sau sulfina se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp.

Gută - oricare din preparatele din afin ajută. Se va folosi însă ceai de lămâie, frunze de mesteacăn, frunze de frăguțe, frunze de frasin, etc. Se poate face un ceai din frunze din care se vor consuma 2-3 căni pe zi pe stomacul gol cu minimum 1 oră înaintea meselor. Se fac cure de lungă durată. Cel

mai bine este să se combine cu ceai din rădăcină de brusture. Se poate de asemenea consuma foarte bine vinul de afine care se ia câte 100 ml de 3 ori pe zi, ajutând la eliminarea din organism a toxinelor, și în special al oxidului uric acumulat în exces contribuind chiar la dizolvarea acestuia. Se pot combina cu spălături cu fructe și frunze. Este boala celor care consumă multă carne. Acele de acid uric, silicic, se prind în articulații în special la gleznă și provoacă dureri îngrozitoare. Se consumă și vin roșu.

- Se consumă câte 300 g de afine (fructe) proaspete zilnic, pe o perioadă de timp de minimum 30 de zile. Dacă nu mai găsim afine proaspete, putem consuma maceratul la rece obținut din aceste fructe uscate câte un litru pe zi. Este o cură simplă, dar care mobilizează puternic sărurile acidului uric din țesuturi și ajută la eliminarea lor prin urină, ajută la răirirea până la eliminare a crizelor de gută, la redobândirea aspectului normal și a mobilității articulațiilor afectate.

Hemoroizi - o cură cu produse din afin sub orice formă. De asemenea se vor face băi locale cu ceai concentrat din frunze de 2 ori pe zi, sau cel puțin după fiecare scaun obligatoriu. Intern ajută pentru că reglează activitatea venelor contribuind la curățirea lor. Se poate combina și cu coada șoricelului, coajă de stejar și coada calului. Se fac băi locale sau se pot face diferite creme cu plantele acestea care se pun sub formă de praf sau tincturi în amestec cu untură sau o altă masă gras.

Hepatită - afecțiunile hepatice de orice natură sunt influențate în bine deoarece acțiunea acestei plante este una de curățire a sistemului sanguin și prin aceasta implicit una de curățire a ficatului.

Hipertensiune - potasiul din fructe menține echilibrul fluidelor din organism, lucru care ajută foarte mult celor cu această afecțiune. Se mai pot însă folosi și alte preparate sau soluții.

Hiperuricemie - (exces de uree în sânge) se consumă 3 căni de ceai din frunze de afin cu 30 minute înaintea meselor principale. Se poate să se mai adauge și osul iepurelui sau mesteacăn.

Îmbătrânire prematură - mai multe studii făcute în SUA indică aceste fructe ca fiind printre cele mai puternice alimente pentru stoparea și chiar pentru „inversarea“ proceselor de îmbătrânire. În principal, afinele ajută la menținerea sănătății sistemului nervos, protejând în special memoria. Apoi, ele ajută la menținerea sănătății articulațiilor

și a vaselor de sânge, precum și a tonusului muscular. Pe timpul sezonului de vară, se țin tratamente de până la 4 săptămâni, timp în care se consumă jumătate de kg de afine pe zi.

Imunitate scăzută - o cură cu fructe de 20 de zile este foarte indicată, în această afecțiune. Indiferent însă dacă se vor folosi sub formă de tinctură sau altă formă toate sunt utile mai ales dacă se va combina și cu Echinacea și cu o serie de produse ale stupului.

Un tip de tanin care se găsește doar în afine și coacăze protejează împotriva infecțiilor vezicii biliare și împotriva virusului herpetic. O dietă bogată în afine îmbunătățește capacitatea de învățare, protejează creierul și reduce frecvența afecțiunilor legate de îmbătrânire. Afinele sunt o sursă excelentă de vitamina C, de magneziu și de fibre și au foarte puține calorii. Coacăzele pe de altă parte, au cel mai ridicat conținut de fenoli dintre fructe și de 5 ori mai mulți antioxidanți decât broccoli. Ele previn infecțiile urinare și formarea pietrelor la rinichi.

Incontinență urinară - în special pentru copii-se bea decoct de frunze de afin, 40 g la 1 litru de apă, se fierb 2 minute, se lasă să se răcească. Se beau 2 căni pe zi. Aceste mici fructe delicioase conțin compuși care luptă contra bacteriilor responsabile de infecțiile care apar la nivelul tractului urinar.

Infarctul miocardic - de ceva timp, o substanță conținută de vinul roșu, numită resveratrol, face senzație prin efectele sale extraordinare de prevenire a ischemiei cardiace și a infarctului. Ce se știe mai puțin însă este că o porție de 300 g de afine conține resveratrol mai mult decât un litru de vin roșu de cea mai bună calitate. Așadar, consumați afine cu încredere- nu vă vor ameți deloc, în schimb vor preveni depunerea colesterolului și trigliceridelor pe artere, vor preveni formarea trombilor și blocarea irigației cu sânge a mușchiului cardiac.

Infecții renale și urinare - 1 linguriță de frunze uscate se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Se pot face de asemenea spălături vaginale zilnic sau chiar de 2 ori pe zi, cu irigatorul. De obicei acestea sunt tratate cu sulfamidă, dar foarte mulți oameni nu o suportă. Se dă și în combinație cu coada calului la această afecțiune. Aceste mici fructe delicioase conțin compuși care luptă contra bacteriilor responsabile de infec-

țiile care apar la nivelul tractului urinar.

Atât fructele cât și frunzele afinului au o puternică acțiune antibacteriană, mai ales contra E. Coli, care este principala vinovată pentru majoritatea acestor afecțiuni. Mai mult fructele au efecte cicatrizante și protective asupra epiteliilor renourinare, afectate de către infecție. Se recomandă afinele proaspete, câte 250 de g pe zi, în cure de minimum 2 săptămâni. Pe timpul sezonului rece, se consumă maceratul la cere din care se bea câte un litru zilnic.

Infecții urinare - folosiți fructele uscate și măcinate. Luați câte un vârf de cuțit de pulbere din două în două ore. La fel de eficient este și tinctura, obținută după următoarea rețetă: Peste o cană de afine zdrobite și frunze de afin tăiate mărunt, turnați 4 căni de rachiu tare. Lăsați la macerat două săptămâni, timp în care recipientul se scutură de 2-3 ori pe zi. Se strecoară în sticle de culoare închisă la culoare. Se beau 2-3 linguri pe zi.

Insuficiență biliară - în acest caz este indicată cura de 20 de zile cu afine proaspete câte 100 g de trei ori pe zi, fiind cea mai utilă.

Metroragii - se vor consuma ceaiuri din afine câte 3 ceaiuri din afin pe zi. Este foarte util ca să se combine aceste ceaiuri cu coaja de stejar sau crețușcă.

Micoze - fructe sau frunze și sub orice formă este util oricare din produsele cu afine. Această plantă este foarte utilă la vindecarea acestei afecțiuni. Se fierbe o linguriță de fructe uscate într-un pahar de apă, 5 minute, la foc domol. Se filtrează, iar cu decoctul obținut se fac loțiuni; fructele rămase se aplică pe locul afectat sub formă de cataplasme, folosindu-se un pansament steril.

Obezitate - unii vor crede că glumim recomandând afine în obezitate. Într-adevăr afinele pot să constipe și se cunoaște că în majoritatea cazurilor pentru obezitate se dau tocmai tratamente laxative. Ei bine există și cazuri când este perturbat grav sau mai puțin grav tranzitul intestinal.

Afinele sunt cele care refac cel mai rapid traficul intestinal reglându-l atât în constipație cât și în cazul diareei. În plus afinele reduc zahărul din sânge, ori majoritatea obezilor sunt mari consumatori de dulciuri.

Oboseală oculară - se consumă pulberea de afine fructe, câte 15-20 g pe zi, în cure de măcar șase săptămâni. Acești pigmenti din afine care îmbunătățesc memoria ajută și la menținerea acuității

vizuale, protejând ochii și de o serie de alte neplăceri, cum ar fi cataracta sau glaucomul. Nu în ultimul rând, administrarea afinelor mărește acuitatea vederii pe timp de noapte, acțiune terapeutică verificată prin studiile făcute pe piloții militari din Marea Britanie.

Oxiurază - fructele de afine consumate pe stomacul gol câte 100 g pe zi, în cure de mai multe zile la rând constituie cea mai ușoară metodă de a scăpa de oxiuri. Se poate combina cu clisme făcute cu pelin.

- 1 linguriță de frunze se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, câte una înainte de fiecare masă. Suplimentar se vor face clisme o dată la 3 zile cu ceai din frunze. Tinctură câte 1 lingură de 3 ori pe zi.

Oftalmologie - mirtilina este responsabilă de o mai bună funcționare a mușchiului ocular. Deci consumul fructelor de afine care conțin această substanță pot ajuta prin aceasta și alte substanțe care le conțin la foarte multe afecțiuni oculare. Se va consuma în aceste cazuri cu cât mai mulți morcovi consumați împreună cu afine. Se pot consuma cruzi, sub formă de suc sau rași. De asemenea afinele sunt un bun antibiotic natural. În cazurile de afecțiuni ale pleoapelor se vor pune comprese cu ceaiuri calduțe pe ochii închiși de 3 ori pe zi. Fructele ajută la reducerea inflamațiilor și oboselii oculare.

Plăgi - bogat în tanin, afinul are proprietăți antiseptice și bactericide. Se curăță plăgile cu un decoct obținut din 20 g frunze la 1 litru de apă.

Presbiție - 1 linguriță frunze infuzie 3 căni pe zi, sau fructe câte 50 g pe zi și 3-4 linguri de afine și puneți-le la macerat într-un litru de apă caldă timp de 1 oră. Puneți-le apoi pe flacăra mică și lăsați-le să înceapă să clocotească, apoi se mai lasă 15 minute, apoi se lasă lichidul cu fructe cu tot să se răcească. Se bea câte 1 jumătate de cană din oră în oră, împreună cu fructele cu tot.

Prurigo (mâncărimi) - În toate cazurile se va face un macerat în oțet. La 1 litru de oțet preferabil de mere și miere, se vor pune 50 g de frunze mărunțite de afine. Se lasă acoperit pentru 8 zile apoi se strecoară. Se vor tampona zonele cu mâncărimi cu o vată îmbibată în acest oțet așa cum este sau în cazul în care ustură se va aplica diluat.

Răni - bogat în tanin, afinul are proprietăți antiseptice și bactericide. Se curăță plăgile cu un de-

coct obținut din 20 g frunze la 1 litru de apă.

Răni sângerânde - Se fierbe o linguriță de fructe uscate într-un pahar de apă, 5 minute, la foc domol. Se filtrează, iar cu decoctul obținut se fac loțiuni; fructele rămase se aplică pe locul afectat sub formă de cataplasme, folosindu-se un pansament steril

Rectocolite - indiferent de forma sub care se prezintă sunt indicate fructele de afine sub orice formă. Se pot face însă și băi cu infuzii din frunze de afine care sunt foarte utile atât în băi cât mai ales în clisme.

Retinopatii - vezi oftalmologie.

Reumatism - ceaiul din frunze de 2 ori pe zi câte o cană se bea intern. Pentru dureri se va folosi ardeul iute în combinație cu fructe tocate aplicate calde.

Cercetătorii americani de la Universitatea de Medicină Harvard au făcut un studiu gigant pe nu mai puțin de 27.000 de femei, pentru a vedea impactul alimentației asupra afecțiunilor articulare. Conform acestui studiu, afinele și murele (cele două conțin pigmenți similari) sunt printre cele mai bune antireumatice. Pentru tratarea artritei reumatoide, a artrozei, a bolilor reumatice în general, se recomandă cura de afine sau mure, în care se consumă minimum 300 g de fructe pe zi, pe o perioadă de minimum 4 săptămâni.

Scăderea acuității vizuale - se consumă pulberea de afine fructe, câte 15-20 g pe zi, în cure de măcar șase săptămâni. Acești pigmenți din afine care îmbunătățesc memoria ajută și la menținerea acuității vizuale, protejând ochii și de o serie de alte neplăceri, cum ar fi cataracta sau glaucomul. Nu în ultimul rând, administrarea afinelor mărește acuitatea vederii pe timp de noapte, acțiune terapeutică verificată prin studiile făcute pe piloții militari din Marea Britanie.

Stomatită - vezi afecțiunile buco-faringiene. Se face o infuzie din 2 lingurițe de fructe uscate la 200 ml apă clocotită. Se lasă apoi 15 minute acoperit și se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care ultima înainte de culcare.

Febra tifoidă - aici este vorba despre o afecțiune foarte gravă, care poate fi tratată la spital însă se pot folosi și fructele de afine sub orice formă, pentru că distrug microbii și refac flora intestinală.

Trigliceride mărite - 500 g afine fructe consumate zilnic asigură mai mult de 50% din necesarul de fibre alimentare de care are nevoie organismul

uman și care ajută la reducerea nivelului colesterolului și al trigliceridelor din sânge. La persoanele care consumă vreme de câteva săptămâni afine în doze suficiente se produce o scădere a nivelului colesterolului negativ (LDL) în medie cu peste 10%.

Tulburări de circulație - se va face o cură cu fructe de afine sub orice formă ar fi de minimum 30 de zile. Se mai poate adăuga însă și o serie de plante care au acțiune puternică asupra sistemului sanguin: arnică, sulfina, castan, etc. Se pot face băi, cataplasme sau chiar luat intern.

Tulburări de circulație encefalică - se recomandă consumarea a 200-300 g fructe proaspete zilnic (înainte de fiecare masă). În afara sezonului, se înghite câte o lingură de pulbere de afine uscate, de 3 ori pe zi.

Tulburări de memorie - dacă ați observat de la o vreme că ați uitat tot felul de informații, dacă memoria de scurtă durată nu vă mai ajută sau, pur și simplu vreți să vă îmbunătățiți această capacitate cognitivă, atunci consumați afine cât de des puteți. Când le găsim proaspete, vom consuma minimum 200 g pe zi, iar pulberea uscată vom lua câte 15 g zilnic în cure de 40-60 de zile. Pigmenții care dau culoare albastru închis afinelor sunt un excelent stimulent al memoriei.

Tuberculoză pulmonară - consumul fructelor câte 150-200 g de 3 ori pe zi o perioadă mai lungă contribuie la o mai rapidă vindecare, dacă se face concomitent cu tratamentul medicamentos și cu o hrănire corespunzătoare a organismului, plus odihna care este foarte importantă la această afecțiune. În trecut când nu erau atâtea medicamente puternice se baza tratamentul doar pe odihnă și hrană.

Ulcerații cronice - în cazul ulcerărilor cronice se poate folosi foarte bine cataplasma din fructe proaspete. Acestea se zdrobesc, se aplică local apoi se pansează peste aceste fructe. În cazul leziunilor trebuie totuși să se pună o fașă între fructe și rană, pentru a nu intra fructe în rană, mai ales dacă rănilor sunt mari. Se vor schimba o dată pe zi după o temeinică spălare cu apă caldă din ceaiuri medicinale.

Ulcere varicoase - substanțele antioxidante din fructele de afine stopează formarea varicelor și hemoroizilor, îmbunătățește circulația venoasă și ajută la vindecarea rapidă a echimozelor produse de fragilitatea capilară. Se țin cure de minimum 4 săptămâni, timp în care se consumă macerat la rece de afine, câte 3-4 pahare pe zi, consumate cu

minimum 15 minute înainte de masă. Acest tratament este un bun adjuvant și în cazul ulcerelor varicoase.

Uremia - se consumă câte 300 g de afine (fructe) proaspete zilnic, pe o perioadă de timp de minimum 30 de zile. Dacă nu mai găsim afine proaspete, putem consuma maceratul la rece obținut din aceste fructe uscate câte un litru pe zi. Este o cură simplă, dar care mobilizează puternic sărurile acidului uric din țesuturi și ajută la eliminarea lor prin urină, ajută la rărirea până la eliminare a crizelor de gută, la redobândirea aspectului normal și a mobilității articulațiilor afectate.

Uretrite - atât fructele cât și frunzele afinului au o puternică acțiune antibacteriană, mai ales contra E.Coli, care este principala vinovată pentru majoritatea acestor afecțiuni. Mai mult fructele au efecte cicatrizante și protective asupra epiteliilor renourinare, afectate de către infecție. Se recomandă afinele proaspete, câte 250 g pe zi, în cure de minimum 2 săptămâni. Pe timpul sezonului rece, se consumă maceratul la cere din care se bea câte un litru zilnic.

Varice - substanțele antioxidante din fructele de afine stopează formarea varicelor și hemoroizilor, îmbunătățește circulația venoasă și ajută la vindecarea rapidă a echimozelor produse de fragilitatea capilară. Se țin cure de minimum 4 săptămâni, timp în care se consumă macerat la rece de afine, câte 3-4 pahare pe zi, consumate cu minimum 15 minute înainte de masă. Acest tratament este un bun adjuvant și în cazul ulcerelor varicoase.

Viroze - se va face tratament cu fructe de afine timp de 30 de zile zilnic fie fructe fie ceai sau sirop. Se poate folosi chiar tinctura.

Viroze respiratorii, și viroze în general - curele cu afine proaspete sau uscate întăresc membrana celulară, prevenind infectarea celulei, îmbunătățesc imunitatea în fața agresiunilor virale, cresc rezistența organismului la accesele de febră. Pentru prevenirea și pentru combaterea afecțiunilor virale se recomandă curele de vară, în care se consumă câte 250-300 g de afine pe zi, vreme de măcar 3 săptămâni. Pe timpul iernii se consumă maceratul la rece, câte 500-1000 ml pe zi în cure de 20-30 de zile.

AFIN DE MLAȘTINĂ



Vaccinium uliginosum Fam. Ericaceae.

Descriere: crește prin locurile umede și mlăștinoase din regiunea alpină. Este mai înaltă ca celelalte specii înrudite, frunze verzi-deschise, bătând în albastru pe dos. Flori roșiatice. Fructe acre, negre brumate.

Compoziție chimică: fructele conțin zaharoză, glucoză, dar sunt mai puțin apreciate și consumate.

Medicina populară: frunzele se foloseau contra diareei.

Se poate folosi ca și afinul la aceleași afecțiuni.

AGLICĂ



Filipendula hexapetala Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: teișor

În tradiția populară: în podișul Târnavelor, din rădăcinile uscate, pisate, cernute și amestecate cu untură se făcea o alifie pentru eczeme.

Florile se întrebuintau la prepararea apei de obraz și pentru creșterea părului.

În Munții Apuseni, din tulpinile uscate se făcea un ceai contra diareei.

Rădăcinile se plămădeau în vinars, din care se lua câte un păhărel, dimineața.

În satele din jurul Careilor, fiertura plantei se lua contra constipației și a durerilor de stomac.

Ceaiul din flori se bea contra tusei, nădufului și vărsăturilor de sânge.

Rădăcina plămădită în rachiu se dădea femeilor, care aveau dureri după naștere și bărbaților, care aveau dureri și umflături de testicule.

Compoziție chimică: conțin amidon și tanin.

Preparare: se folosește rădăcina. 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute, după care se strecoară. Se pot consuma până la 3 ceaiuri pe zi.

Se folosește la următoarele afecțiuni: astm, diaree, dizenterie, hemoragii, hemoroizi, răni.

AGLICEI



Primula acaulis Fam. Primulacee.

În tradiția populară: se folosea ca și ciuboțica cucului în afecțiunile căilor respiratorii. Se prepară și se indică la aceleași afecțiuni însă cu efect puțin mai slab față de ciuboțica cucului.

Acțiune farmacologică: aceiași ca și ciuboțica cucului.

Se indică la afecțiunile la care se indică și ciuboțica cucului.

AGRIȘ



Ribes grossularia sau **Ribes uva-crispa**
Fam. Saxifragaceae sau **Grossulariaceae**.

Denumiri populare: coacăz.

În tradiția populară: se folosesc în alimentație, preparându-se cu ele sosuri și supe.

Compoziția chimică a fructelor de agriș: acid citric, acid malic, acid tartric, celuloză, calciu, fier, fosfor, pectine, potasiu, sodiu, substanțe grase, zaharuri. Vitaminele A, B1, B2, C, P, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: fructele consumate înainte de masă sunt tonic-aperitive, după masă stomahice în special folosite la atonii digestive. Se mai pot folosi la inflamațiile căilor urinare, litiaze, reumatism, gută. Ajută la eliminarea urărilor din organism. Produc diureză, stimulează funcția hepatică. Mătură organismul de toxine și zguri, pregătindu-l foarte bine pentru toamnă. Plantă a rinichiului și ficatului, folosită pentru curățirea și fortificarea lor. Datorită conținutului acid ridicat, se pierde foarte puțin din concentrația de vitamina C atunci când sunt gătite sau conservate.

Datorită concentrației mari de acid malic, agrișele sunt de ajutor la tratarea afecțiunilor urinare, în special infecții, deoarece ajută la acidifierea urinei

fără să producă efecte adverse în aparatul digestiv. De asemenea sunt o sursă de fibre solubile, ceea ce le ajută să aibă acțiune destul de puternică în cazurile de constipație, chiar cronică.

Contribuie la întărirea imunității organismului.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, artratism, astenii, atonie digestivă, constipație, convalescență, gută, hidropizie, hipertensiune, inflamarea căilor urinare, întărirea imunității, litiaze, obezitate, răceală, remineralizare, reumatism.

Administrare: în toate cazurile se pot consuma fructe proaspete câte 100-500 g la fiecare masă. Acei care doresc să slăbească sau care doresc să-și dezintoxice organismul, vor putea face o cură de fructe, caz în care se va consuma într-o zi doar fructe din acestea fără nimic altceva. Este util apoi să se continue cu câte 100- 500 g la masă împreună cu alte alimente și o dată pe săptămână să se consume doar aceste fructe în acea zi. Cei care au gută le ajută foarte mult această cură. Este un mijloc rapid de redresare a organismului.

Se pot de asemenea folosi sub formă de suc. Este unul din fructele cu care se poate face cel mai rapid dezintoxicarea în primăvară.

În afecțiunile hepatice în afară de consumul fructelor se mai poate adăuga o serie de ceaiuri din: armurariu, anghinare, rostopască- din acestea se vor consuma câte 2 ceaiuri pe zi, unul dimineața și unul seara.

Preparare și administrare:

- **Suc:** Se pot folosi sub formă de suc, obținut cu ajutorul storcătorului de fructe. Se aleg fructele frumoase și care nu au urme de lovituri sau alterate. Se spală foarte bine la robinet și apoi se introduc în storcătorul de fructe. Se poate folosi în funcție de toleranța individuală, singur sau în diferite combinații, cu diferite fructe și legume, având un gust acru pronunțat de multe ori, dacă nu aveți contraindicații puteți să-l folosiți îndulcit cu miere, sau pus în diferite cantități cu sucuri din fructe sau legume. Este unul din fructele cu care se poate face cel mai rapid dezintoxicarea în primăvară. Se pretează foarte bine cu morcov și varză în diferite cantități.

Soiurile mai dulci se pot consuma proaspete, cele acre se recomandă să se consume cât mai coapte, pentru că atunci au și o aromă mai puternică. Fructele acestea când sunt verzi sunt acre și se vor folosi în combinație cu alte fructe sau chiar legume.

AI DE PĂDURE

Este declarată monument al naturii și nu se mai folosește la tratamente.

Se folosește ca usturoiul.



Allium rotundum Allium victorialis Fam.
Liliacee.

Denumiri populare: ai de munte, ai de pădure, aișor, asfodelina, leurdă, usturoi sălbatec,

În tradiția populară: se folosea în medicina populară ca și usturoiul cultivat. Fibrele bulbului se aplicau pe răni pentru a opri hemoragia. Se folosea ca diuretic, antiscorbutic și afrodisiac.

Vezi tratamentele la usturoi cu care se aseamănă la efecte foarte bine.

Reduce durerile menstruale. Se poate consuma crudă în salate sau tinctură din plantă proaspătă.

Descriere: plantă erbacee perenă, întâlnită numai în Dobrogea, pe coaste pietroase și aride prin tufișuri. Are un rizom scurt vertical din care se desprind numeroase rădăcini cilindrice cărnoase. Tulpina neramificată, înaltă de 40-70 cm. Frunze îngust liniare, glabre, cu 7-12 nervuri paralele, prinse de tulpină prin teci alb-membranoase, transparente prevăzute cu 3 nervuri dorsale, mult apropiate între ele. Flori galbene-verzui, cu miros pătrunzător de usturoi, grupate terminal într-un racem simplu. Înflorire în VI-VII. Fructul o capsulă loculicidă, sferic-ovoidă sau sferic elipsoidală. Semințele brun-cenușii.

ALBĂSTRELE



Centaurea cyanus Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiană-mnerie, clopoțel, corcobetică, corobățica-albastră, dioc, droc, floare de grâu, floare-mnerie, floarea-paiului, floare-vânăță, ghioc, iarba-frigurilor, măturică, potroacă, slăvoc, tățăișă, vânăță, vinețea, vinețele.

În tradiția populară: la tăieturi se puneau flori crude, fiind un leac la îndemână, în timpul secerișului.

La decoctul din flori se făceau spălături pentru dureri de ochi. Se credea în unele zone, că fiertura de albăstrele vindecă totdeauna ochii albaștri.

Se plămădea în vin sau bere pentru cei care nu puteau urina, iar pisată se lua ca purgativ.

Ceaiul se folosea pentru răceli și boli de piept.

La Măguri, se făceau cu ea abureli contra frigurilor.

Se mai folosea contra bolilor de piele fiertura din rădăcini, iar ceaiul din flori contra bolilor de rinichi.

Compoziție chimică: conține mici cantități de alcaloizi, hidrocarburi și substanțe terpenoide. Florile conțin tanin, glucozid: centaaurina, pigment antocianic: cianina, cicorina, antocianide, mucilagii, săruri de potasiu și magneziu, substanțe amare.

Acțiune farmacologică: astringent, antidiareic, crește diureza, calmant

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale și ale vezicii urinare, afecțiuni oculare, anorexie, atonie musculară, boli de piept, bronșite,

boli intestinale (reface flora intestinală), calmant în iritații oculare, conjunctivite, crește diureza, constipație, colici intestinale și stomacale la sugari, cearcăne, diaree, dispepsie, disurie, eczeme zemuinde, eczeme pruriginoase, furunculoza pleoapelor, galactagog (crește cantitatea de lapte la femeile care alăptează), hemoroizi, infecții intestinale, indigestii, iritații oculare, înroșirea pleoapelor, ihtioză, pleoape căzute, psoriazis, rinichi, răceli, tăieturi, uscăciunea tegumentelor, ulceratii supurate.

Preparare: o linguriță de flori se va pune la 200 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se bea caldă înainte de mesele principale.

-Florile proaspete se pot folosi zdrobite pe o bucată de lemn, apoi se vor aplica sub formă de cataplasme în cazurile în care se folosesc extern. Intern se va lua din această pastă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile de mai sus.

-Extern se poate pune tot din ceaiul de mai sus cataplasme sau comprese.

Tot din flori proaspete sau uscate se poate face tinctură. Pentru aceasta se vor pune 50 g de flori mărunțite la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se vor ține într-un recipient închis timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. După 15 zile se strecoară și se va pune în recipiente mai mici la rece.

Se va face o cură cu această tinctură, la 1 litru de apă, se vor pune doar 10 ml de tinctură. Se agită apoi se va folosi extern, la răni sau intern se va bea în loc de apă de băut.

Se mai poate lua intern câte o linguriță diluată în apă de 3 ori pe zi.

-**Praf:** se va face praf din plantă uscată care se va măcina cu rășnița de cafea. Se va lua un vârf de cuțit, până la o linguriță de praf o dată și se va lua de 3 ori. Se ține sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Rețete combinate:

Boli de piept: se poate face ceai de albăstrele împreună cu: pătlagină, nalbă, lichen de islandă, brad. Una din ele sau mai multe pentru că vor avea un efect mai puternic.

Boli intestinale: pe lângă ceaiul de albăstrele se recomandă consumarea și a iaurtului, iar în cazul diareei se va face un ceai de albăstrele cu frunze de afin.

Constipație: se pot combina albăstrelele cu aloe caz în care dă rezultate absolut uimitoare. Se vor

face pentru aceasta 2 ceaiuri, unul dimineața și unul seara. Se poate lua și tinctură cu aloe.

Eczeme zemuinde: praf de albăstrele în combinație cu praf de aloe 1:1 aplicat local. La aceste afecțiuni cel mai bun rezultat se obține dacă se va spăla local cu soluție din 10 ml tinctură de arnică la 1 litru de apă.

Eczeme pruriginoase: se va amesteca cu ceai și suc de lămâie la o cană de ceai de albăstrele.

Galactagog: ceai de albăstrele împreună cu fenicul (măcinat) 1:1, 2 lingurițe din amestec la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Ihtioză: se amestecă ceai de albăstrele cu făină de in 1:1 și se aplică local timp de 8-12 ore, după care se va spăla și se unge local cu ulei de măsline. La fel se va proceda în psoriazis și la uscăciunea tegumentelor. Este un tratament de durată, dar ușor și dă bune rezultate. Se pot adăuga și comprese cu zer.

ALBĂSTRITĂ



Centaurea jacea

Fam. Compositae sau Asteraceae.

Denumiri populare: cicoare.

În tradiția populară: din tulpinile florifere se făcea ceai contra durerilor de inimă.

Descriere: plantă ierboasă asemănătoare cu albăstrelele, crește prin fânețe și livezi.

Se folosește ca și albăstrelele.

ALCANA



Alkanna tinctoria Fam. Boraginaceae.

Plantă ierboasă care crește sporadic în sudul țării, prin locuri nisipoase, grinduri, originară din nordul Africii.

Rădăcina pivotantă, lungă de 20-25 cm, de culoare roșie violetă închisă, conține alanină, folosită în industria cosmeticelor, în industria alimentară, textilă, etc.

Ca plantă medicinală se folosește doar pentru slabul efect diuretic pe care-l produce. Se va pune 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 15 minute, după care se strecoară și se poate consuma îndulcită cu miere. Se poate consuma 2-3 căni pe zi din acest ceai.

ALICĂ



Triticum monococcum Fam Gramineae.

Denumiri populare: hiliac, tenchi.

Restul ca la grâu.

ALIOR



Euphorbia amygdaloides
Fam. Euphorbiaceae.

Denumirea populară: alior, buruiană de friguri, buruiană de negi, buruiană de râie măgărească, laptele cânelui, laptele lupului, laur, lăptic, lili-năr.

În tradiția populară: plantele bine dezvoltate și înflorite se foloseau în multe sate, pentru vopsitul ouălor în galben sau a firelor și țesăturilor.

Aliorul, dozat cu grijă de bătrânele meștere, a avut multe întrebuințări în medicină atât în cea umană cât și veterinară. Latexul plantei se folosea contra pecinginei, negilor și bureților sau pistruiilor.

În zona Branului se puneau în urechi contra durerilor de măsele.

Tulpinile florifere se fierbeau și decoctul ajuta la spălarea rănilor și râia.

Planta fiartă se pune în legături contra durerilor de cap.

Se bea cu apă caldă ca purgativ, iar în haturi, cu făină de grâu, se lua pentru dureri de stomac.

Se fierbe în lapte dulce, ori numai în apă și se dădea contra frigurilor. Era folosit și la dureri reumatice, sau răni pe trupul bolnavilor. Se fierbea aliorul cu apă și cu zeama obținută se spălau, iar

cu vrejul se făceau oblojeli la trup. Nu se mai folosește ca plantă medicinală fiind abandonată deoarece s-au descoperit altele cu efecte mai puternice în afecțiunile la care se folosea și care pe deasupra nu mai sunt toxice.

Compoziție chimică: latex, gumă, rășini, uleiuri grase și eterice, tanin, albumină, etc.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: micoze, eczeme, negi, pecingine, etc. Se mai poate folosi de asemenea la tratarea viermilor intestinali și ca revulsiv extern.

Toxicologie! Planta este otrăvitoare așa că se va lua intern cu mare atenție.

Poate să producă orbirea.

Semințele pot chiar să omoare un om.

Preparare și administrare:

Din planta proaspătă se obține latexul, care se aplică local.

ALOE VERA



**Aloe Ferox, Aloe Perryi,
Aloe Vulgaris, Aloe Barbadosis, etc
cuprinde peste 100 de specii.
Fam. Liliaceae.**

Compoziție chimică: se poate folosi oricare din aceste specii conțin 0,10-0,25 g % aloë-emodol în stare liberă și 40% sub formă de aloină.

Mai conține de asemenea și alți derivați antracenici în parte liberi, în parte combinați sub formă glicozidică, aloină sau barbolină, rottlerină, rezine care prin hidroliză pot da acid cumaric, acid citric și rezinotanol (hidroliză alcalină) Rezinotanolul prin hidroliză dă aglicon tanolic. Conține acid salicilic, sulf, magneziu, alte minerale.

Acțiune farmacologică: bacteriostatic în special pentru bacilul Koch și stafilococi, stimulent digestiv, purgativ al intestinului gros. Lignina penetrează cu ușurință straturile superficiale ale pielii având rolul de purtător al celorlalte componente. Saponina are efect dezinfectant. Gelul conține 12 antrachinone cunoscute sub denumirea de laxative, care împreună cu celelalte componente din gel asigură efect analgezic, antibacterian, antifungic și antiviral. Aloina este un laxativ și emetic. Barbaloina- antibiotic și laxativ slab. Izobarbaloina- antibiotic, analgezic. Acidul de Aloe antibiotic. Acidul antilen un antiviral. Esterii acidului antilen-sedativi.

În funcție de doză poate fi stomahic tonic (0,01-0,02 g) laxativ 0,10 g-0,25 g, sau purgativ 0,25 g-1 g prin mărirea peristaltismului intestinului gros.

Acțiunea purgativă, fiind însoțită și de congestiunea organelor abdominale, îi conferă în plus o acțiune emenagogă, fapt care îl face contraindicat în sarcini, hemoroizi, varice.

Planta conține o substanță care ajută la vindecarea rănilor- un amestec de agenți antibiotici, astringenți și anticoagulanți. Administrarea internă are proprietăți laxative ușoare. Câte o lingură de gel la intervale regulate, preferabil pe stomacul gol, poate ajuta în tratarea ulcerului gastric (până la jumătate de litru zilnic). Extern aloë are numeroase utilizări.

Acționează ca un cicatrizant indicat și eficient, ajutând în tratarea arsurilor, înțepăturilor de insecte și al iritațiilor cu toxicodendron (oțetar otrăvitor). Rupeți o frunză și aplicați pe locul rănit sau îmbibați o bucată de pansament în suc de aloë și bandajați zona.

Unguentele, ovulele și loțiunile cu Aloe pot preveni bășicarea și decojirea pielii expuse la soare.

Poate înmuia calozitățile și bătăturile de la picioare.

Aplicată pe față și pe gât, catifelează pielea și previne formarea ridurilor.

Atenuază durerile și mâncărimile produse de hemoroizi și fistule anale sângerânde.

Poate fi folosit cu succes pentru menținerea sănătății și supleți părului.

Uleiurile volatile- analgezice, anestezice. Artranolul- artrazenu și rezistanol sunt antitumorali împreună cu alte substanțe în special vitamine. Vitaminele: A (Caroten) are efect asupra acuității vizuale, apărând celulele de radicalii liberi. B1 (Thiamina) regenerator tisular. B2 (Riboflavina) împreună cu B6 are efect în stări carentiale. B3 (Niacina) ajută la detoxificarea și reglarea metabolismului. B6 (Piridoxina) împreună cu B2 are efect în stările carentiale. B9 (acid folic) în anemii. B12 (Cobalamina) indispensabilă în funcționarea celulei nervoase, în hematopoeză, în mecanismul intermediar. C- rol important în metabolismul intermediar, în procesul de cicatrizare, stabilizator de membrană celulară. E (Tocoferolul) stabilizator de membrană celulară împreună cu C. Colina stimulator al nervului vag, rol important în metabolism. Conține 23 de polipeptide (stimulatori ai imunității) ceea ce explică de ce se poate folosi chiar și la tratarea HIV. Polipeptidele în combinație cu agenții antitumorali, explică eficiența tratamentului cu aloë

în cazul cancerului. S-a dovedit că poate ține sub control cancerul pulmonar, se poate de asemenea folosi cu succes la leucemie, sarcom și previne formarea tumorilor.

În America indienii foloseau zeama din frunzele cărnoase pentru vindecarea spectaculoasă a rănilor, ajută vindecarea arsurilor de soare și a reumatismului. Din suc și untură curată de porc se prepară o alifie bună la orice afecțiuni ale pielii.

Substanțele minerale: calciu-indispensabil în osteogeneză. Fosfor- indispensabil în osteogeneză. Potasiu- indispensabil activității musculare. Fier-componentă esențială a hemoglobinei. Sodiu- indispensabil în schimbul normal de apă-săruri.

Clor- antiseptic. Mangan, magneziu- ajută la funcționarea sistemului muscular și nervos. Cupru- rol în metabolismul celular. Crom- înlesnește activitatea enzimelor, reduce acizii grași. Zinc- rol în metabolismul protidic. Hormonii- au efect antiinflamator și stimulează refacerea țesuturilor. Aminoacizii din aloe vera care conține 7 din cei 8 aminoacizi esențiali și 11 din cei neesențiali contribuie la reglarea tisulară.

Acțiunea enzimelor.

Amilaza- catalizează hidroliza amidonului în dextroză și maloză.

Bradichinaza- analgezic, antiinflamator, stimulator al sistemului imunitar.

Catalaza- împiedică acumularea superoxidului de hidrogen din țesuturi.

Celulaza- rol în degradarea celulozei.

Creatinfosfochinaza- rol în activitatea musculară.

Lipaza- rol în degradarea acizilor grași.

Nucleotidaza- accelerează hidroliza nucleotidelor în nucleozide.

Fosfataza- alcalină reglează funcționarea ficatului.

Proteaza- rol în hidroliza proteinelor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aciditate stomacală, afecțiuni gastrice, afecțiuni oculare, afecțiuni intestinale, afecțiuni ale gurii, afecțiuni hepatice, alcoolism, alergii, amigdalită, angină, anorexie, arsuri gastrice, artrite, astenie, astm bronhic, atonie, boli de nervi, bolile pielii, boli pulmonare, bronșite, cancer, cancer de colon, cancer de piele, cancer pulmonar, candidoză digestivă și candidoză pulmonară, cataracte, congestie cerebrală, constipație, crampe musculare și abdominale, colită, constipație, cefalee, depresii, dia-

bet, dureri de cap, dureri de stomac, dureri diverse, dispepsie, edeme, gastrită hiperacidă, gripă, gută, hepatită, herpes, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, imunitate scăzută, indigestie, infecții bacteriene, infecții cu ciuperci și viruși, inflamații, leucemie, neurastenii, obezitate, pneumonie, prostată, psoriazis, răceală, reumatism, renale, paralizii, reumatism, scleroză, tromboflebită, tromba-geite, tuberculoză pulmonară, tuse, ulcer stomacal sau duodenal, viermi intestinali, viroze respiratorii, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Administrată intern provoacă diaree, ceea ce poate duce la scăderea nivelului potasiului în sânge.

Atenție! Poate provoca crize de colită.

Atenție! Se interzice la gravide, copiilor mici, femeii cu metroragii, la bolnavii cu hemoroizi, la cei cu nefrite. Femeile care alăptează vor trebui de asemenea să nu consume aloe, deoarece trece în lapte.

Atenție! Contraindicată în cazurile de uremie (uree în cantitate excesivă în sânge) sau în boli ale rinichilor sau ale ficatului,

Preparare și administrare: plantele de aloe se țin fără apă și la întuneric o perioadă de 5 zile. Se vor folosi doar plantele care sunt trecute de 3 ani ca vârstă de vegetație. După această perioadă se vor tăia frunzele. Există mai multe procedee:

- Se pun la uscat pentru obținerea prafului din toată planta tăiată felii subțiri.

- Se extrage sucul care se pune la uscat formându-se praful.

Din ambele se poate face o tinctură. Se pune o parte de plantă și 5 părți de alcool de 70°. Se ține timp de 15 zile, după care se filtrează, iar lichidul obținut se pune în sticle de capacitate mică, ermetic închise. Se preferă sticlele de culoare închisă. Se ține la rece. Produsul este valabil 2 ani. Nu se folosește reziduul de pe fundul sticlei. Acesta va fi îndepărtat.

Planta proaspătă se va folosi doar la aplicații externe.

Se taie în felii punându-se partea tăiată pe rană sau pe piele.

Administrare: digestiv 5-15 picături, înainte de mese diluate în ceai.

Aloe ca purgativ: 1 linguriță de tinctură luată cu 100 l apă sau ceai. Se ia după mese. Acțiunea se

manifestă după 8-12 ore, rar după 24 ore, prin mărirea peristaltismului intestinal ca urmare a iritației nervoase determinate local în pereții intestinali.

Glicozidele oximetil-antrachinonice sunt absorbite de intestinul subțire și eliminate prin intestinul gros la nivelul căruia scindează enzimele. Doza purgativă se poate administra de 2-3 ori în decursul unei zile. Se evită în acest fel ca bolnavii sensibili cu hemoroizi să aibă neplăceri. Totuși cei cu hemoroizi, ar fi foarte bine să nu ia preparate cu aloe. Unii le interzic categoric.

Mai acționează și ca purgativ, tonic amar (anorexie), eupeptic dar și ca un bun antitoxic în special pentru ficat.

Administrare:

- Un vârf de cuțit de praf se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este foarte amar și din această cauză se ia foarte greu.

- Se pune în capsule de medicamente câte 0,5 g la capsulă și se iau intern de 3 ori pe zi înainte de mese.

- Se va face ceai din 1 linguriță de praf pus la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se filtrează și se consumă, preferabil îndulcit cu miere, dacă nu est vorba și despre diabet.

- Praful se presară pe răni externe.

- Praful în amestec cu ulei, grăsime diferită (unt, smântână, untură de porc, lanolină, vaselină) transformându-se în creme sau unguente care se vor aplica extern. Se pune 1 parte plantă praf și 3 părți grăsime.

- **Tinctură** - se va pune 50 g de praf la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile agitând des sticla. Se filtrează și se pune în sticlute de capacitate mai mică la rece. Se pot lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi. Se poate face tinctură și din plantă proaspătă tot în acest fel.

- Plantă proaspătă se taie și se pune cu tăietura pe rană.

- **Suc** - se taie frunzele proaspete de plantă (una maxim două frunze o dată în funcție de mărimea lor) și se spală foarte bine. Se introduce apoi în storcătorul de fructe. Se va obține un suc concentrat. Fiind un suc foarte puternic nu se va folosi o dată decât 1 linguriță. Deci nu are rost să preparați mai mult pentru că se oxidează și nu mai este util și va trebui să-l aruncați. Se va lua pus în suc de morcovi sau alte sucuri de legume și fructe.

Nu se va folosi singur niciodată și nu se folosește decât proaspăt stors. Frunzele se pot lăsa 24 de ore de la tăiere dar sucul după stoarcere este bine să se consume înainte de a se oxida.

Aloe ca purgativ - o linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă sau ceai. Se ia după mese. Acțiunea se manifestă după 8-12 ore, rar după 24 ore, prin mărirea peristaltismului intestinal ca urmare a iritației nervoase determinată local în pereții intestinali.

Glicozidele oxi-metil-antrachinonice sunt absorbite de intestinul subțire și eliminate prin intestinul gros la nivelul căruia scindează enzimele.

Doza purgativă se poate administra de 2-3 ori în cursul unei zile. Se evită în acest fel ca bolnavii sensibili cu hemoroizi să aibă neplăceri. Totuși cei cu hemoroizi ar fi foarte bine să nu ia preparate cu aloe decât extern sub formă de unguente unde sunt foarte activi.

Mai acționează și ca purgativ, tonic amar, în anorexie, eupeptic dar și ca un bun antitoxic în special pentru ficat.

Praful se va lua în doze de 0,1-0,2 g ca digestiv și 0,1-0,3 g ca purgativ.

Nu de mult aloe era considerat util doar pentru efectul laxativ, dar datorită ultimelor cercetări s-a descoperit că această plantă, care se găsește în cantități foarte mari în special în Africa este foarte utilă în restul de afecțiuni descrise mai înainte.

Este de remarcat că aceste efecte au fost sesizate totuși de foarte mult timp de către populația localnică care folosea aceste plante la aceste afecțiuni de sute de ani. Recent abia s-a descoperit că toate aceste credințe au un suport științific.

Rețete cu aloe și combinații

Aloe cu propolis - 100 ml de tinctură de aloe se pun împreună cu 30 ml de tinctură de propolis 30 %. Este foarte indicată atât intern cât și extern având rol de refacere celulară, regenerare, cicatrizare celulară, antibiotic, etc. Este unul dintre cele mai eficiente antibiotice folosite la foarte multe afecțiuni. Posologie- o linguriță de 3 ori pe zi diluată în puțină apă.

Aloe cu ulei de cătină - se vor pune la 100 ml tinctură de aloe 30 ml ulei de cătină. Se va agita foarte bine înainte de întrebuințare. Este util în toate afecțiunile pielii când se constată uscăciunea exagerată a tegumentelor, dar și în eczeme, psoriazis, ihtioză. Se poate aplica în strat subțire, după care se va aplica un pansament. Pansamentul se va

schimba la 24 ore.

Aloe cu miere - praf de aloe și miere cât cuprinde, se folosește intern o linguriță de 3 ori pe zi sau extern în aplicații locale, apoi se pansează pentru 24 ore. Este utilă chiar la cancer sau ulceratii atât la piele cât și în interiorul organismului la diferite răni, chiar și după operații.

Aloe cu ulei de măsline - o linguriță de praf de aloe la 50 ml ulei. Se poate folosi intern pentru toate afecțiunile în care se indică acțiunea de curățire a organismului, în special în bolile cronice.

Vin cu aloe - un litru de vin roșu și 10 g de praf de aloe. Se va ține la macerat o perioadă de 8 zile, după care se folosește. Nu este nevoie să se filtreze. Înainte de folosire se agită sticla pentru că are tendința de a se sedimenta.

Crema cu aloe - se folosește o linguriță de praf de aloe și 50 g de materie grasă. Aceasta poate fi untură, ulei (se pune și ceară de albine), smântână, unt, lanolină, vaselină, etc. Se indică la toate afecțiunile dermatologice sau în cosmetică atât pentru vindecare cât și pentru întreținere.

ALUN



Corylus avellana Fam. Betulaceea.

Denumiri populare: alunel, fundici, rânză, tu-fă.

În tradiția populară: a avut multe întrebun-țări magice, casnice, medicinale.

Cu un bețișor de alun verde înfierbântat în spuză se ardeau păducelii din talpă.

La bube dulci, eczeme și pecingine se folosea seva ce iese din capetele verzi, când sunt puse pe foc, sau se spălau cu decoctul din coajă și frunze.

În Brăila, alunele se pisau, se puneau în rachiu de drojdie cald, amestecat cu undelemn și se dădea contra vătămurii.

În Vâlcea ceaiul din flori de alun se dădea în boli de piept.

În Moldova se făceau băi la copii slabi cu ramuri fierte.

Cu alune arse și muc de lumânare de seu se ungeau copii pe sprâncene, ca să le crească mari și negre.

În antichitatea romană alunul era celebru, nu doar pentru virtuțile sale alimentare, ci și ca medicament. Astfel în secolul I, Dioscoride recomanda alunul împotriva tusei și a bronșitei, în vreme ce Caton îl lauda ca antidot pentru impotență. Chiar și astăzi li se recomandă persoanelor obosite, confruntate cu stres sexual, să mănânce cât mai multe alune.

Compoziție chimică: fructele conțin ulei, amidon, zahăr, beta-caroten, hidrați de carbon, calciu, fier, fosfor, grăsimi proteice, zinc, seleniu, sulf, etc. Scoarța și frunzele tanin, ulei eteric, quercitină. Fructele conțin aproape 70% din greutate materii grase și aproape 20% materii azotate.

Acțiune farmacologică: infuzia de alun frunze este depurativă pentru sânge. Polenul florii se folosește cu succes în epilepsie. Decoctul scoarței în tratamente externe la ulcere varicoase și alte boli dermatologice chiar atone.

Preparare - fructele se pot consuma după ce se înlătură coaja. Se pot măcina și se amestecă cu miere polifloră.

Ulei de alune - presat la rece este foarte util contra teniei. În acest caz se va lua câte o linguriță pe nemâncate câteva zile la rând. Tot acest ulei se mai folosește și la diferite preparate cosmetice, deoarece uleiul de alune ajută la o mai bună lubrifiere a pielii în cazul pielii uscate la ihtioză, psoriazis, etc.

Frunzele de alun - se folosesc la prepararea unei infuzii făcute din 2 lingurițe de frunze zdrobite care se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se ține apoi acoperit pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește de exemplu împreună cu ceaiul de castan în afecțiuni circulatorii ca varice, flebite sau alte afecțiuni ale inimii.

Tinctură din frunze: o parte frunze de alun mărunțite se pun la 5 părți de alcool alimentar de 70° se țin la temperatura camerei timp de 15 zile după care se strecoară. În timpul acesta se vor agita de mai multe ori pe zi pentru a extrage principiile active din plante.

Se va folosi diluat o linguriță (20 picături) în 100 ml apă. Se poate folosi și 10 picături în afecțiuni mai ușoare. Se poate folosi de 3 ori pe zi chiar și în cure de lungă durată.

Praf din frunze de alun: frunzele uscate se macină cu râșnița de cafea, se cern apoi prin sită fină. Se va lua câte un vârf de cuțit sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ține apoi timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă.

Macerat în vin: scoarță 50 g măcinată se pune la 1 litru de vin de bună calitate, preferabil alb, se ține apoi timp de 8 zile agitând des, după care se strecoară. Acest preparat poate fi folosit la răni atât intern cât și extern, ulcere varicoase, stomacale, sau chiar răni vechi, etc.

Se poate consuma intern câte 50 ml de 3 ori pe zi în cazurile în care se dorește refacerea circulației

sângelui sau în alte afecțiuni.

Mugurii de alun: se fac din 1 parte muguri proaspeți zdrobiți și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se țin o perioadă de 15 zile agitând des pentru ca să se extragă principiile active din plantă. Se strecoară. Se pun în sticlute de capacitate mai mică la rece. Acest preparat conține un hormon de creștere foarte util în foarte multe afecțiuni. Tinctura de muguri de alun în combinație cu tinctura de castan 1 la 1 este utilă în cazurile de afecțiuni circulatorii sau paralizii.

Copii vor lua câte 5-15 picături de 3 ori pe zi în funcție de vârstă și greutate diluate în ceai, iar adulții pot să ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Se poate întrebuința și la afecțiunile datorate bătrâneții.

Această tinctură o găsiți gata preparată de Plan-textract Cluj la orice magazin de produse naturiste sau Plafar. În cazul în care o luați preparată va trebui să respectați instrucțiunile de administrare ale producătorului.

Se indică la următoarele afecțiuni pe lângă cele deja menționate: afecțiuni circulatorii, afecțiuni cardiace (se pot adăuga și alte plante - levănțică, vâsc, traista ciobanului), boli pulmonare, colică nefritică, convalescență, creștere (fructe și tinctură), anemie, fructe în cure de cât mai lungă durată, dereglări glandulare, depresie, dermatoze, diabet, eczeme zemuinde, edeme ale gambelor, flebite, hipertensiune arterială- tinctură din frunze împreună cu tinctura de vâsc și păducel. Litiaze urinare-ulei, neurastenie-fructe, periflebite, plăgi atone, răni, stări febrile, stres, ulcerele pielii, varice, tuberculoză pulmonară- consumul a cât mai multe fructe simplu sau măcinate cu miere.

ALUN TURCESC



Corylus colurna Fam. Betulaceae.

Denumiri populare: alun sălbatec.

Descriere: arbust foios, spontan, cu rădăcina pivotant trasantă. Tulpina până la 20 m dreaptă, ramificată. Scoarța cu ritidom suberos, cenușiu-gălbui, ce se exfoliază în solzi mici. Lemn cu duramen gălbui.

Coroana piramidal-lățită. Lujeri zvelți, lucitori, cenușii gălbui, glandulos pubescenti. Muguri scurți ovoconici.

Frunze alterne, pețiolate mari (8-12 cm) pe margini dublu serate, la bază cordate, pe dos pubescente.

Flori unisexuat-monoice. Cele masculine dispuse în ameți, apar primăvara înaintea frunzelor. Se formează din anul precedent. Cele femele închise în muguri, numai cu stilele roșii afară, apar prin februarie-martie.

Fructe mari până la 2 cm lat elipsoide turtite, muchiate, închise într-un involucriu tubular franjurat. Ajung la maturitate în sept-oct.

Fructificarea neregulată la 2-3 ani, foarte bogată la exemplarele crescute izolat. Achenele acestei specii sunt mai mari decât ale alunului sălbatec de la noi. Se coc mai târziu (septembrie-octombrie) și sunt la fel de gustoase.

Răspândire: după cum sugerează și numele, arbustul crește spontan mai ales în Turcia, dar este întâlnit și pe coastele calcaroase însorite, bogate în humus, din vestul Olteniei și sudul Banatului. Răspândit din Peninsula Balcanică până în Himalaia.

Industrie: lemnul gălbui, omogen, durabil este folosit la fabricarea mobilei fine și în sculptură.

Alimentație: fructele sunt foarte gustoase și mai mari ca ale alunului obișnuit.

Restul este ca și la alun, inclusiv efectele terapeutice și compoziția.

AMĂRALĂ



Polygala vulgaris Polygala amara
Fam. Polygala.

Denumiri populare: amăreală

În tradiția populară: se folosea la vărsat, în boli de piept și la băi contra reumatismului. Se fierbea și în lapte dulce cu care se spălau copiii pe față, ca să nu le rămână pete după vărsat. Din tulpini florifere se făcea un ceai contra tusei și durerilor de piept. Lăstarii floriferi se utilizau sub formă de infuzie sau sirop pentru combaterea tusei, catarului, astmei, gripei, bronșitei, etc.

Compoziție chimică: saponine triterpenice, substanțe amare (poligalină), materii tanante, salicilat de metil sub formă de glicozidă și saponine terpenice.

Acțiune farmacologică: excită secrețiile și în special secreția bronhică.

Preparare și administrare: se folosește 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate îndulci cu miere polifloră, dacă nu aveți diabet. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în tratamente de lungă durată.

- 2 lingurițe de plantă se vor pune cu 250 ml apă și se vor fierbe timp de 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în special la bronșite, astmă, etc, ca expectorant.

Se folosește la următoarele afecțiuni: astm, bronșite, cataruri respiratorii, gripă, tuse.

Se pot consuma câte maxim 3 căni pe zi și nu este indicată supradozarea sau folosirea unei perioade mai lungi de tratament pentru ca organismul să nu devină alergic.

ANANAS



Comosus Variegatus Fam. Bromeliaceae.

Acțiune farmacologică: are un puternic ferment digestiv care ajută la stimularea digestiei, putând fi folosit cu cel mai mare succes la toate curele de slăbire. De asemenea datorită faptului că are multă vitamina C care este un puternic antioxidant se poate folosi la curele de vitaminizare și chiar de re-mineralizare având de asemenea multe oligoelemente și substanțe minerale. Înlătură senzația de căldură ajutând femeile care suferă de bufeuri de căldură. Ajută la digestie, oprește diareea, afrodisiac. Este un bun dezintoxicant. Are de asemenea un efect negativ în cazul folosirii anticoncepționalelor. Deci cine folosește anticoncepționale în timpul cât se consumă ananas nu mai are siguranța eficacității acestora.

Datorită conținutului mare de triptofan (un aminoacid de bază obținut din proteine naturale) și serotonină (un neurotransmițător care intervine în producerea somnului, în procese mintale și afective, în funcțiile motorii, în termoreglare, în reglarea presiunii arteriale, în actul vomei și în funcții hormonale) ananasul influențează în mod pozitiv starea psihică și ajută la înlăturarea sentimentelor de depresie și a lipsei de concentrare. Consumul de ananas ne ajută deci să ne păstrăm buna dispoziție

și chiar să contribuie la abandonarea obiceiurilor ne-sănătoase.

Bromelainul determină și atenuarea hipertensiunii, întărește digestia și purifică sângele. Conjugat cu alte enzime care se găsesc de asemenea în ananas bromelainul poate stopa proliferarea celulelor canceroase și poate împiedica formarea metastazelor, întărind sistemul imunitar al organismului. De asemenea mai are și o acțiune purgativă, diuretică și de detoxifiere. Din această cauză ananasul este mult folosit în obezitate, curele de slăbire, eliminând sărurile și apa din țesuturi.

Bromelainul echilibrează cantitățile de hormoni eliberate de organism, fiind de aceea foarte folositor pentru femeile cu probleme menstruale sau de menopauză. Atenție acesta se găsește numai în ananasul proaspăt și ajută și la dizolvarea cheagurilor de sânge.

Dacă din întâmplare se gustă frunzele suc din acestea face să amortească limba și buzele în prima fază, apoi produce o durere surdă. Se pot folosi la tratarea negilor. Antiinflamator, diuretic, carminativ.

Ananasul are rol important în ameliorarea inflamațiilor cronice intestinale și în normalizarea tranzitului intestinal.

Substanțele conținute în ananas ajută la arderea grăsimilor și se poate folosi contra celulitei. De asemenea datorită conținutului în enzime dacă se consumă proaspăt contribuie la accelerarea metabolismului și arderea grăsimilor de la toate nivelurile corpului.

Datorită conținutului în vitaminele B au efect tonic asupra sistemului nervos, și pentru că au în compoziție potasiu ajută la stimularea activității cardiace. Datorită conținutului în caroten contribuie la reglarea mușchilor oculari și este indicat în foarte multe afecțiuni oculare. Previne arteroscleroza datorită faptului că arde grăsimile care pot fi depuse pe pereții arterelor. Dizolvă trombozele fiind utile în tromboflebită și varice. Se poate folosi atât de adulți cât și de copii.

Ajută la stimularea circulației sângelui în zona genitală atât la femei cât și la bărbați fiind folosită din această cauză ca afrodisiac. Contribuie de asemenea la stimularea ovulației fiind utilă în sterilitate.

Lupta cu îmbătrânirea poate fi dusă după unii naturaliști și cu ajutorul argilei care conține siliciu și alte minerale. Pentru întârzierea ridurilor și a

petelor de pe piele mâncați de 2 ori pe zi câte 2 felii de ananas proaspăt.

Indienii din America foloseau ananasul contra obezității, având în vedere că grăbește digestia și elimină spectaculos apa din țesuturi. În fiecare dimineață se mănâncă pe stomacul gol o felie de ananas. Fructele conservate nu sunt bune.

Deoarece are foarte mulți antioxidanți, este de dorit includerea fructului proaspăt (nu din compot) în meniul zilnic. Astfel se întârzie îmbătrânirea organismului și se asigură o protecție suplimentară față de anumite tipuri de cancer (gastric, intestinal, de sân, etc). În plus ananasul previne retenția lichidelor în țesuturi, având drept consecință estomparea celulei. Mai contribuie la eliminarea toxinelor prin urină, împiedicând apariția bolilor de rinichi și diminuând nivelul colesterolului, minimizând riscul bolilor cardiovasculare.

Cercetătorii au constatat că Ananasul mărește și efectul terapeutic al antibioticelor naturale. Dacă mâncăm zilnic ceapă, usturoi, hrean și bem suc de Ananas dublăm efectul antibacterian al plantelor. Asta înseamnă prevenirea infecțiilor sistemului respirator, a răcelilor și a stărilor gripale, a sinuzitelor și a bronșitelor. Prezența serotoninei și triptofanului în ananas ajută în tratarea depresiilor, îmbunătățirea memoriei și a capacității de concentrare.

Ananasul este foarte util în lupta cu cancerul.

Ananasul are în structura sa anumite enzime capabile să combată o mulțime de boli. Dintre aceste substanțe cea mai importantă este bromelainul, ce beneficiază de calitatea de a descompune proteinele, determinând atenuarea tensiunii arteriale, optimizează procesul de digestie, întărirea sistemului imunitar și purificarea sângelui. Funcția acestui element conjugată cu a altora, care se găsește de asemenea în ananas, se pare că ajută la stoparea proliferării celulelor canceroase, împiedicând formarea metastazelor.

Bromelainul echilibrează și nivelul hormonilor de aceea este util în tratarea problemelor menstruale sau legate de menopauză. Pentru a ajuta la subțierea sângelui, fructul optimizează irigarea și oxigenarea creierului și previne bolile circulatorii.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni endocrine, afecțiuni mintale, afecțiuni inflamatorii cronice, afecțiuni oculare, anemie, anorexie, arterioscleroza, atacuri de căldură, avort, balonări, boli digestive, cancer,

celulită, constipație, convalescență, depresie, diaree, digestie dificilă, edeme, frigiditate, cd gastrite hipoacide, grețuri, helmintoze, hemoroizi, hipertensiune arterială, imunitate scăzută, indigestie, infarct și hemoragie cerebrală, inflamații, insomnie, insuficiență digestivă, impotență, lipsa de concentrare, metastaze canceroase, meteorism, obezitate, paraziți intestinali, răceală, senectute, sete, stări de rău, sterilitate feminină, stres, tromboze, tromboflebite, tulburări digestive, tulburări de menopauză, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Fructul și sucul de ananas nu au de obicei efecte secundare. Însă:

Atenție! Nu trebuie administrate copiilor sub 6 ani, deoarece bromelaina poate irita mucoasa tubului digestiv.

Atenție! Fructul și sucul de ananas nu sunt recomandate în cazurile de ulcer gastric și hiperaciditate deoarece crește aciditatea sucului gastric.

Atenție! Fructul și sucul de ananas nu sunt recomandate persoanelor cu hemofilie și hemoragii interne.

Atenție! Excesul de ananas poate produce dureri de stomac, diaree și reacții alergice.

Atenție! Sucul de ananas în exces poate induce contracții uterine la femeile însărcinate.

Atenție! Ananasul nu trebuie consumat concomitent cu medicația anticoagulantă și poate accentua efectele unor medicamente. Cereți mai întâi sfatul unui specialist.

Atenție! Fructele prea coapte intră în fermentație datorită faptului că au foarte multe dulciuri în compoziție.

Preparare și administrare:

Suc - Se poate folosi și sub formă de suc obținut din pulpă cu ajutorul storcătorului de fructe și eventual chiar în amestec cu alte legume și fructe. Se poate consuma perioade lungi de timp singur sau în combinații și în orice cantitate este tolerată de către fiecare în parte. Dacă se folosește un amestec în care ananasul este mai mult de 50% atunci se va consuma sucul după masă, dacă este mai puțin se poate consuma înainte de masă. Preferabil este să se consume înainte de masă fiind mult mai eficient. De aceea se va consuma în combinații în care se va pune mai puțin de jumătate de fructe de ananas.

ANASON



Pimpinella anisum

Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.

Denumiri populare: anason stelat, bădian. Sliă, Salie în limba dacă. (*Pentru denumiri dactice de plante medicinale vezi Hașdeu 1887, Bianu 1910, Prodan 1923, Ciorănescu 1958, Russu 1967, Todor 1968, Vraciu 1980, Brâncuș 1983, Crișan 2007.*)

În tradiția populară: se întrebuința la prepararea unor băuturi alcoolice și ca aromatizant în industria farmaceutică și alimentară. Ceaiul din frunze sau decoctul din semințe se lua contra răcelii și răgușelii.

Cu semințe se făceau abureli contra durerilor de cap, iar cu frunzele crude, zdrobite în unt, cataplasme contra durerilor de urechi. Ceaiul sau decoctul se lua în bolile de stomac și de intestine.

Compoziție chimică: fructe- ulei volatil 1,2-3 % din care 15-20% ulei gras, 20% albuminoide și mucilagii. Uleiul volatil are 80-90% derivați fenolici, crezol, acid anisic, astragal, etc. Mai conține: anetol foarte mult (80-90%), aldehidă anisică, lipide, substanțe minerale, protide, zaharuri, amidon.

Acțiune farmacologică: datorită uleiului volatil, stimulent al funcțiilor pancreatice și intestinale, aromatizant, antiseptic, carminativ, ușurează

evacuarea gazelor intestinale și stomacale, expectorant, stimulează apetitul ajutând digestia, diuretic, antihelmitic, antispasmodic intestinal. Stimulează secreția salivară și sunt galactagog. Ajută la digestie, calmează spasmele nervoase, favorizează circulația și menstruația dificilă. Este un bun diuretic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni intestinale, afecțiuni respiratorii, afecțiuni urinare (este și antibacterian), anorexie, artrită, balonări abdominale, bronșite, cefalee (în special praf sub limbă), diabet, dispepsie, enterite (pentru efectul antibacterian), infecții intestinale, insomnie, insuficiență pancreatică și intestinală, litiaze de orice fel, parazitoze digestive, reumatism, tuse dureroasă uscată, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Este contraindicat în ulcer gastro-intestinal și colită.

Atenție! A nu se administra suplimente cu fier concomitent cu anasonul.

Atenție! A nu se utiliza în sarcină și alăptare.

Atenție! A se evita băile de soare simultan cu administrarea anasonului, deoarece acesta poate produce sensibilizare la soare.

Atenție! Dozele mari de ulei esențial pot produce greață și vărsături.

Atenție! A se evita cremele sau loțiunile cu anason în cazul bolilor inflamatorii ale pielii sau în cazul istoricului de reacții alergice.

Toxicologie: Nu se vor consuma semințele vechi deoarece pot deveni toxice.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Atenție! Dacă simptomele persistă, apălați la medic.

Probleme digestive și tuse

Infuzie - 1 linguriță de semințe se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea fracționat de 2-3 ori pe zi, după mese.

Tinctură (1:4 în alcool 45°) - 5-10 picături de 3 ori pe zi, după mese.

Pudră - se recomandă 3 g pe zi, în mâncare.

Colici

Decoct - 1 linguriță de semințe se fierbe în 250 ml de lapte timp de 10 minute, după care se strecoară. Se va bea de 2-3 ori pe zi, după mese.

ANDIVE sau CICOARE DE GRĂDINĂ



Cichorium endivia Fam. Asteraceae.

Acțiune farmacologică: eupeptic-amar și colagog datorită principiilor amare, inulinei și colinei, în timp ce uleiul volatil și rezinele sunt răspunzătoare de acțiunea ușor diuretică și laxativă, stimulează funcția ficatului și rinichilor, ajută la digestie datorită principiului amar, redă pofta de mâncare. Taninul ajută ca astringent, dezinfectant, cicatrizant. Are și un ușor efect antibiotic. Este deosebit de activ ca diuretic. Mărește cantitatea de bilă și o fluidifică (efect hidrocoleretic). Este un purificator al sângelui. Are un efect nutritiv și este de asemenea un tonic general, tonic de asemenea intestinal, laxativ. Este o plantă care detoxifică organismul de toxine și ajută la re-mineralizarea sa. Este foarte utilă în tratarea infecțiilor urinare, având și un efect ușor diuretic, dar și tonifiant. Stimulează de asemenea activitatea ficatului. De asemenea ajută la stimularea activității cerebrale și a întregului sistem nervos. Stimulează digestia și pancreasul și datorită componentelor se poate afirma că ajută la concentrarea mentală, stimularea funcțiilor hepatice. Reglează pofta de mâncare și metabolismul, motiv pentru care s-a născut o nouă generație de

medicamente de slăbit, extrem de puternice pornind de la această plantă. Mai ales în Germania, Statele Unite, Franța, Cicoarea este intens valorificată ca remediu pentru reglarea greutății, fiind adesea uitată pe nedrept celelalte calități vindecătoare ale sale.

Extern se poate folosi de asemenea la foarte multe afecțiuni ale pielii.

Este cunoscută mai ales datorită faptului că această plantă a fost mulți ani un înlocuitor al cafelei.

Este un component major al ceaiului depurativ, iar rădăcina al pulberii laxativ- purgative. Purgativ în special în amestec cu Revent. Este un tonic general.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: aciditate gastrică, afecțiuni digestive diverse, afecțiuni hepatice, afecțiunile de piept (respiratorii), afecțiuni stomacale și intestinale, afecțiuni ale splinei, alergii, anemie, anorexie, aritmii cardiace cu iritabilitate sau dureri, artritis, astenie, ateroscleroză, atonie gastrică și digestivă, boala canceroasă, boli de ficat, calculii biliari și renali, colesterol mărit, colici hepatice, cancerul de colon, candidoză, candidoză digestivă, congestie hepatică și splenică, constipație, curățirea sângelui, depresie, diabet, diabet de tip I, diabet tip II, digestie dificilă, dischinezie biliară hipotonă, dispepsie, dureri de cap, dureri de stomac, dureri diverse, efectul yo-yo, friguri, gută, hepatite cronice și acute, hidropizie, icter, imunitate scăzută, indigestie, infecții urinare, inflamații externe, insuficiență biliară, intoxicații alcoolice, ischemia cardiacă, lăcrimarea ochilor, lipsa calciului și magneziului, litiază, obezitate, oboseală cronică, obstrucția viscerelor, paludism, parazitoze intestinale, răceli și alte infecții, reumatism cronic degenerativ, scrofule, stres, tahicardie, trigliceride mărite, tulburări digestive, tulburări de metabolism, tulburări hepatice după otrăviri, ulcer gastric.

Sucul de andive, morcov, țelină, și pătrunjel este hrănitor pentru nervii văzului și sistemului muscular, dând rezultate uimitoare în corectarea defectelor vederii.

Un asemenea amestec în cantitate de 500 ml sau chiar un litru pe zi, a corectat adesea defectele de vedere în câteva luni în așa măsură că vederea normală a fost restabilită, fiind de prisos ochelarii, fiind una dintre cele mai bogate surse de vitamina A din legume.

Sucul combinat din morcovi, țelină și andive este

de mare ajutor în astm și în guturai, iar în combinație cu țelină și pătrunjelul este foarte folositoare în anemie și tulburări funcționale cardiace.

Sucul de andive ajută la secreția biliară și deci este foarte bun pentru tulburările ficatului și căilor biliare.

ANGELICĂ



Angelica arhanghelica Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: aglis, aglice, balaban, barba caprei, cârțițe, coada mielului, feregea albă, floarea soarelui de câmp, iarbă neagră, iglice, mărcuțe, smeoai, teișor, turiță albă.

O plantă deosebită care se găsește foarte rar în flora spontană, dar care se cultivă foarte mult pentru efectele care le are în diferite afecțiuni. Este foarte utilă în multe afecțiuni, dar se poate consuma chiar și de cei care nu au nici o afecțiune pentru efectele deosebite pe care le are asupra organismului. Chinezii o numesc Dong-Quoi și o recomandă și ei la foarte multe afecțiuni.

În tradiția populară: planta se cultivă fiind întrebuințată în farmacie, în industria băuturilor alcoolice, la prepararea aperitivelor și lichiorurilor.

Se lua pentru „întărirea inimii” ca expectorant și pentru calmarea durerilor de stomac.

Cu decoctul amestecat cu oțet se făceau frecții și băi contra durerilor de spate și reumatism. Rizomul sau fructele plămădite în rachiu se drojdie se luau contra vătămăturii și ca tonic gastric.

Cataplasme din frunze unse cu frunze de rută și miere, se puneau pe mușcături de șarpe și câine, după ce se storcea sângele din rană.

Compoziție chimică: rizomul și rădăcinile au miros aromat și gust dulceag-amărui, conțin ulei volatil 1% bogat în hidrocarburi ciclice aromatice, cumarine și furanocumarine, angalicină, acid angelic și valerianic, acid malic, angelină, amidon, lactone, oxid de fier, substanțe amare, rășini, tanin, zaharoză, pectine.

Acțiune farmacologică: tonic gastric și carminativ.

Această plantă poate să potențeze activitatea hormonilor feminini și masculini și de asemenea să regleze toate glandele din organism.

Nu se recomandă femeilor care au ciclul menstrual prea abundent în perioada ciclului, deoarece ajută tocmai la venirea menstruației (se face decoct din semințe 3 căni pe zi).

Este un excitant al poftei de mâncare și în special în anorexia de natură psihică.

Această plantă se poate folosi la următoarele afecțiuni: aciditate gastrică, afecțiuni intestinale și stomacale, afrodiziac, acnee, amețeli, aciditate gastrică, angină pectorală, anemie, anorexie, aritmii cardiace, artrite, astm nevrotic, boli nervoase, bronșită acută și cronică, bufeuri (de căldură), bulimie, cefalee, cancer, constipație, contuzii, cosmetice, convalescență, crampe uterine, dereglări hormonale în special la glandele feminine, diabet, digestie dificilă, dispepsii, dismenoree, distonii neuro-vegetative, dureri reumatice, dureri de spate și musculare, endometrite, enterite, erupții tegumentare, fermentații intestinale, gastrită, gripă, hepatită cronică, hepatită virală, hemoragii interne, hipertensiune arterială, hipomenoree, hirsutism, impotență, indigestie, insomnii, întârzierea dezvoltării mintale, îmbătrânire prematură în special la femei, iritații, isterie, leziuni cutanate, leziuni stomacale și intestinale, menopauză (ajută la producerea de estrogeni de către organism și la lubrifierea uterului, ca și la o reglare glandulară), meteorism, migrene, naștere (ușurează nașterea relaxând musculatura uterului și cea intestinală), nefrite, nevralgii diverse, paralizie, pecingine, prurigo, plăgi, psoriazis (extern, iar intern se va consuma țelină și morcov, apoi se va sta la soare, în acest fel se înlocuiește cu mare succes Puvă dermatologic), rectocolită, reumatism, scleroză în plăgi, sincope, slăbiciune generală, spasme vaginale, sterilitate feminină și masculină, stomatită, stres, tumori, tulburări ale ciclului menstrual, tuberculoză, ulcer stomacal, ulcerații ale pielii, vaginite, zona-

Zoster.

Această plantă se poate da în orice afecțiune, mai ales atunci când nu există un diagnostic cert și trebuie acționat rapid. De aceea este bine ca oricine să o aibă în casă. Pentru a putea păstra mai mult timp această plantă se va face tinctură din plantă care se poate păstra timp de 2 ani și se folosește foarte ușor. De asemenea sub formă de tinctură acționează foarte rapid fiind regăsită la 15 minute de la administrare în sânge.

Alimentație: planta are o aromă plăcută și dă mâncărilor un gust rafinat.

Precauții și contraindicații:

Nu au fost raportate efecte adverse și se consideră că rădăcina de angelică este un remediu sigur. Totuși:

Atenție! Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Atenție! A se evita de diabetici.

Atenție! Se recomandă evitarea băilor de soare atât timp cât se folosesc preparatele din această plantă, deoarece pot provoca sensibilitate la soare persoanelor cu piele sensibilă.

Preparare și administrare:

- 2-5 g de plantă- rădăcină sau semințe măcinate se lasă de seara până dimineața în 250 ml apă. Dimineața se filtrează și se pot bea 3 astfel de ceaiuri fără să se încălzească. Este cea mai eficientă formă de tratament cu această plantă.

Decoct: (pentru uz extern) 10-15 g de plantă mărunțită se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se folosește în toate afecțiunile unde se cere un tratament extern.

Comprese, cataplasme care se vor schimba în funcție de toleranță. În cazul durerilor sau pentru a acționa mai rapid se vor aplica calde din plante fierte care se vor pune între 2 bucăți de pânză.

Pulbere de plantă uscată: 2-4 g pe zi în toate afecțiunile interne. Se va ține sub limbă o perioadă de câteva minute și apoi se înghite cu puțină apă. Este tratamentul cel mai bun și rapid pentru dereglările glandulare. Datorită faptului că se ia sub limbă pătrunde foarte repede în circuitul hormonal, contribuind la reglarea hormonală. Se ia întotdeauna cu 15 minute înainte de mese.

Decoct din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite la 250 ml apă. Se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Vin: la un litru de vin (preferabil alb) de struguri nestropiți direct de la producător, se vor pune 50 g de rădăcină sau semințe măcinate. Se poate

pune și puțin praf de scorțișoară. Se lasă la temperatura camerei o perioadă de 8 zile, agitându-se des. După 8 zile se va strecura și ceea ce s-a obținut se completează cu vin până la un litru. Se ține la rece bine închis. Se poate lua câte 100 ml pe zi împărțit în trei reprize. Nu este indicat ca acest vin să se consume în cantități prea mari, deoarece poate produce perturbări în organism.

Este bine ca acest vin să se ia cu 15 minute înainte de mesele principale.

Extract lichid 1:1 în alcool 25%: se administrează 0,5-2 ml de extract de rădăcină de 3 ori pe zi.

Tinctură: o parte plantă bine mărunțită (preferabil măcinată cu râșnița de cafea foarte fin) și 5 părți alcool alimentar de 70°, se pun într-un recipient care se poate închide ermetic. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se va strecura apoi și se pune în recipiente mai mici la rece, preferabil în sticle de culoare închisă. Se poate păstra la rece o perioadă de 2 ani.

Administrare: 5 picături până la o linguriță de tinctură se vor pune în 100 ml apă și se ia de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate folosi o perioadă lungă fără nici o reacție secundară nedorită. Se poate folosi și extern diluat cu apă la diverse afecțiuni (dureri, răni, cancer, etc).

Oțet: la 50 g plantă măcinată se va pune 1 litru de oțet de mere cu miere de albine. Se ține o perioadă de 8 zile agitând des. După 8 zile se strecoară. Se poate folosi după strecurare. Este util în special în cazul mâncărimilor de diferite etiologii și la dureri. Este bun de asemenea și la alte tratamente (hirsutism).

Se administrează 0,5-2 ml de 3 ori pe zi.

ANGHINARE



Cynara scolymus Fam. Compositae.

În tradiția populară: se cultiva prin grădinile țărănești ca plantă ornamentală.

Se folosește în afecțiuni hepatice, bolile intestinului gros, și colite. Ceaiul din frunze se lua în bolile de ficat și splină, cu efecte foarte bune.

Compoziție chimică: este o legumă nutritivă, bogată în hidrocarbonați. Frunzele conțin cinarină, oxidaze, polifenoli, flavone: cinarozidă, scolinozidă, inulină și alți derivați ai acizilor cafeici și chinici, precum și un principiu amar, acid clorogenic, acizi aminați, săruri de potasiu și magneziu, substanțe minerale, etc. Hidrați de carbon fructosigeni și insulină ceea ce face să fie utilă la tratarea diabetului.

Acțiune farmacologică: antiseptic, cicatrizant, decongestiv. Frunzele măresc secreția biliară și diureza și scad conținutul sângelui în colesterol (stimulând metabolismul colesterolului în ficat), antidiabetică. Tonic al celulei hepatice, purifică sângele. Este un foarte bun coleretic. Are un rol decongestiv renal, diuretic, colagog, antimicrobian, hipocolesterolemiant, adjuvant în hipertensiune arterială. Conținutul sângelui în colesterol scade ca urmare a metabolizării lui în ficat. Ajută la eliminarea zahărului din sânge. Ceaiul de anghinare mai este un bun adjuvant în afecțiunile inimii care se manifestă prin hipertensiune, ateroscleroză și angină pectorală. Cercetări mai noi atribuie anghinarei și proprietăți antimicrobiene. Regenează celula hepatică, mărește pofta de mâncare.

Întărește funcția antitoxică a ficatului. Crește debitul urinar fără să afecteze compoziția chimică a urinei în cloruri, azot total și amoniac cu creșterea concentrației de acid uric. Aceasta deoarece contribuie la eliminarea toxinelor din organism. Stimulează secreția biliară și renală. Tratarea icterului cu această plantă face să dispară rapid sărurile și pigmentii biliari din urină, materiile fecale revin la culoarea normală, iar pielea se decolorează. Acțiunea hipocolesterolemiantă este determinată de acțiunea antitoxică a ficatului. Leziunile ficatului se cicatrizează rapid.

Este prin excelență o plantă indicată în bolile digestive în care face adevărate minuni. Stimulează deopotrivă secreția biliară, drenarea ficatului și ajută la regenerarea celulei hepatice. Stimulează de asemenea imunitatea nespecifică la acest nivel. Are efecte deosebite în atonia intestinală și digestivă, digestie lentă, dispepsie, constipație atonă, vărsături, enterite, fermentații intestinale, colite, hemoroizi și lipsa poftei de mâncare. Este un aperitiv, antiseptic digestiv și urinar, coleretic, colagog, diuretic mediu, hipoglicemiant de intensitate medie, stimulează activitatea glandelor salivare, stimulează secreția sucului gastric, tonic amar, tonic hepatic. Contribuie la eliminarea acidului uric, crește funcția antitoxică a ficatului, diuretic și tonic amar. Acțiunea antidiabetică se datorează unei oxidaze. Ca diuretic mărește volumul de urină eliminat și urea.

Frunzele de anghinare se caracterizează prin efectele sigure asupra bolilor de ficat și rinichi, având proprietatea de a mări secreția biliară și diureza, reglând în același timp procesul de formare a colesterolului.

Paralel cu aceste efecte ceaiul de anghinare are și însușirea de a diminua zahărul din sânge, dând bune rezultate în unele forme de diabet. Acțiunea antidiabetică s-ar datora unei oxidaze.

Ca diuretic ceaiul de anghinare se recomandă în nefrite acute și cronice pentru că mărește volumul de urină și favorizează în același timp și eliminarea ureei și a substanțelor toxice ce se formează la nivelul ficatului și rinichilor. Datorită eliminării de toxine se observă efecte deosebite în tratarea urticariilor și a diferitelor forme de prurit (mâncărimi).

Principalele efecte atribuite extractului de Anghinare sunt: reducerea nivelului colesterolului, protecția ficatului și stimularea secreției biliare.

Studiul realizat de Samochowiec în 1962 a arătat

că administrarea extractului de Anghinare în timpul unei diete bogate în grăsimi previne creșterea nivelului seric de colesterol.

În 1977 Wojciki a evidențiat prin studiul său faptul că acidul 1,5- dicafeilchinic, un compus natural al Anghinarei reduce nivelul sanguin și hepatic de colesterol.

Cercetătorul Kraft, care a folosit ca agresor hepatic alcoolul, a demonstrat că extractul de Anghinare previne semnificativ leziunile membranelor celulelor hepatice, protejând astfel ficatul.

Nu se folosește de femeile care alăptează pentru că diminuează cantitatea de lapte.

Industrie: în industria farmaceutică se prepară din plantă un extract apos deproteinizat, cu acțiune colagogă și coleretică, indicat în insuficiențele hepatice și boli alergice pe fond hepatic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni hepatice grav, afecțiunile inimii, angiolite, anorexie, angină pectorală, arterioscleroză, artrită, angină pectorală, anorexie, astenie, ateroscleroză, atonie digestivă, boli dermatologice, boli de ficat, boli de rinichi, boli ale tubului digestiv, boli de inimă, boli de vasculare, cancer al ficatului, celulită, ciroze hepatice inițială, colecistită, colesterolemie, colici, congestie hepatică, constipație atonă, dermatită de contact, diabet, digestie lentă, dischinezii biliare, dispepsie, dureri de cap, eczeme, enterocolită, fermentații intestinale, gălbănare, gastrită hipoacidă, gută, hemoroizi, hepatică cronică și acută, hepatită virală A, B, și C, hiper-colesterolemie, hipertensiune arterială, hipertensiune arterială asociată cu valori mari ale colesterolului, icter, infecții intestinale, infecții renale, intoxicații, insuficiență hepatică, insuficiență renală, insuficiența salivăriei, ischemie cardiacă, laringită acută, leziuni ale ficatului, micro-litiază biliară, migrene digestive, nefrite cronice și acute, obezitate, plăgi, prurit, psoriazis, regenerare celulară, răgușeală, retenția apei, reumatism, scăderea colesterolului, sechele post hepatice, surmenaj, toxiinfecții alimentare, uremie, urticarii, varice, vărsături, vertij (amețeli), zgomote în urechi.

Alimentație: are și valoare alimentară. Culese la începutul verii, tulpinile și frunzele sunt frecvent consumate sub formă de salate în Italia și Franța, sau adăugate la conservele de legume. Se găsește și la noi în supermarketuri.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu utilizați nici un fel de preparat pe

bază de anghinare pentru tratarea litiazei biliare.

Atenție! Nu se folosește de femeile care alăptează pentru că diminuează cantitatea de lapte.

Atenție! Lactonele sesquiterpenice pot provoca reacții alergice, caz în care preparatele pe bază de anghinare ar trebui evitate.

Atenție! Cura cu anghinare nu este bine să dureze mai mult de 30 de zile, deoarece poate duce la apariția colicilor hepatice. De asemenea nu se va administra celor care au afecțiuni cronice renale. Nu se va folosi în tratamentul litiazei biliare, în afecțiunile acute hepato-biliare și renale. Planta poate da alergii datorită lactonelor din compoziție. Administrarea în cantitate mare poate provoca colici hepato-biliare. Nu se dă în cazurile cu obstrucția căilor biliare prin calculi sau prin tumori ale canalului biliar (coledoc) nici celor aflați în insuficiență hepato-celulară severă.

Preparare și administrare:

- Este una dintre plantele care acționează foarte puternic, de aceea se face doar un ceai dintr-o linguriță de plantă la 500 ml apă clocotită. În cazul în care se supradozează, poate da senzații de intoxicare cu vărsături și colici hepatice, pentru că ficatul nu se poate debarasa așa de repede de toxinele acumulate. Este bine ca acest ceai să se bea cu lingurița și să nu se bea cantitatea de plantă indicată.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se bea înaintea meselor principale. Există mai multe modalități dar cea mai eficientă în tratament pare aceea care indică ca la fiecare 2 săptămâni să se mai adauge o linguriță la acest ceai și să se facă așa 3 luni, apoi o pauză de 10 zile după care se va repeta. După fiecare cană de ceai se va culca timp de 30 minute pe partea dreaptă.

Praf de anghinare: se va măcina cu râșnița de cafea și se pune apoi sub limbă o cantitate de un vârf de cuțit. Se va ține timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Tinctură de anghinare: Se va pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°, se ține timp de 15 zile agitând des recipientul care trebuie să fie închis etanș pentru a nu se evapora alcoolul. Se va strecura apoi și se va lua între 5 picături până la 15 picături de 3 ori pe zi, în diluție cu un ceai sau apă. Se ia înainte de mesele principale.

Este bine ca întotdeauna când se consumă aceste ceaiuri să se stea culcat pe partea dreaptă timp de 30 minute, după consumul lor.

Suc de anghinare - se obține prin centrifugarea frunzelor bine spălate înainte (culturile de anghinare se stropesc din belșug cu substanțe chimice). Se ia înainte de mese o lingură de suc diluată în 100 ml apă. Este un detoxifiant și un revitalizant de excepție. Se poate folosi în special cu sucul de morcov sau cu alte sucuri de legume și fructe în așa fel ca anghinarea să fie 1/5 din tot sucul. Se poate consuma câte 20-50 ml de 3 ori pe zi în combinații, o perioadă de 30 zile urmată de 10 zile pauză apoi se poate relua.

ANIN ALB



Alnus incana Fam. Betulaceea.

În tradiția populară: lemn ușor și moale cu aceleași întrebuințări ca și cel negru. Se folosea la prelucrarea pieilor de opinci. Coaja arinului alb sau negru se folosea la vopsit în negru, lână și pănură, fire pentru alte țesături.

Frunzele se puneau la răni și tăieturi, în contra opărelilor și transpirației picioarelor.

Compoziție chimică: conține tanin și coloranți mai ales în coajă.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: amigdalită, arsuri, boli de piele, diaree, eczeme zemuinde, erizipel, gingivite, răni, stomatite, tăieturi, transpirație excesivă, ulcere cronice de piele.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de frunze sau coajă se pun la 250 ml apă. Se fierb timp de 5 minute, apoi se strecoară. La tratamentele interne se pot lua 2 ceaiuri pe zi. Pentru extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

- 1 lingură de coajă se fierbe cu 250 ml apă timp de 15 minute, după care se strecoară. Se folosește foarte rar în diaree.

- Pentru diferite hemoragii se pune direct pe rană praf de plantă. Praful de plantă fin măcinat se obține cu râșnița de cafea.

ANIN NEGRU



Alnus glutinosa Fam. Betulaceae.

În tradiția populară: lemn ușor moale, puțin durabil prețuit pentru furnire și construcții sub apă. Scoarța se folosea peste tot pentru colorare în negru.

Frunzele crude se puneau pe tăieturi, cu cele pălite în foc se oblojeau rănille, iar pisate și amestecate cu sare se puneau pe păduceli. În ținutul Sucevei trei bolnavi de gușă rodeau împrejur coaja de pe trei arini, în ziua de vinerea seacă. Extern se mai făcea gargară sau spălături cu coajă fiartă.

Frunzele verzi aplicate pe sân împiedecă să vie laptele și vindecă de împietrirea sânelui, pe femeile care alăptează.

Scoarța de arin negru se puneă pisată cu făină pe bube rele. 10 g de scoarță de arin uscată și pisată se întrebuintău pentru a goni frigurile. Se mai făceau băi contra transpirației picioarelor și a reumatismului.

În unele părți se puneau în pat ca să doarmă bolnavul de reumatism pe ele, se schimbau mereu, timp de câteva săptămâni. Se mai întrebuintă coaja contra durerilor de măsele. Ceaiul din muguri se lua contra durerilor de stomac, iar decoctul ameteilor contra diareei.

Se folosește extrem de rar, și doar în sate, tot pentru afecțiunile folosite tradițional.

Recoltare: scoarța, mugurii, frunzele.

Acțiune farmacologică: tonic amar, antiseptic, dezinfectant, sudorific, astringent, antidiareic, cicatrizant, hemostatic, etc.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni gastrice- cu hemoragii chiar, afecțiuni dermatologice, diaree, dureri stomacale, enterite, febră, hemoragii ușoare, leucoree, oprirea secreției de lapte, reumatism, transpirații abundente, stomatite, ulcerații.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de frunze mărunțite, coajă sau muguri zdrobiți se pun la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Extern se va dubla cantitatea de plantă.

- Tinctură din muguri: se pot lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi.

Există gata preparată în orice magazin de produse naturiste și este foarte eficientă. Este preparată de către Plantextract, Cluj-Napoca. În cazul în care optați pentru acest preparat este foarte simplu, pentru că această firmă vă oferă și detaliile de administrare, pe care va trebui să le respectați.

ARAHIDE



Arachis hypogaea Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: alune americane, alune de pământ.

Descriere: plantă erbacee anuală, leguminoasă, cu o înălțime ce nu trece de 35 cm. Florile au culoarea galbenă. Fructele, deși se formează în partea aeriană a plantei, se coc în pământ.

Răspândire: arahidele sunt de origine din America de Sud. Arheologii au descoperit în Peru că ele erau folosite în alimentație de acum 7600 ani. Conchistadorii spanioli le-au răspândit apoi în toată lumea.

Compoziție chimică: grăsimi (în cantitate mare, aproape 50% din conținutul alunei), protide (de asemenea în cantitate mare - până la 30%), numeroase săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, F, tanin.

Acțiune farmacologică: nutritive, energetice, astringente intestinal, antihemolitice, antisclerogenice.

Consumul de arahide stimulează activitatea ficatului și a bilei. De asemenea, compușii din arahide contribuie la combaterea îmbătrânirii țesuturilor.

Sunt utilizate frecvent și cu rezultate bune în situații de surmenaj intelectual, în oboseală fizică accentuată, în facilitarea tranzitului intestinal.

Sunt cunoscute și ca un factor de calmare și reechilibrare a activității rinichiului.

Uleiul de arahide este remarcat ca un agent activ de reducere a colesterolului, contribuind astfel la profilaxia unor boli cardiovasculare.

Alimentație: arahidele sunt deosebit de hrăitoare.

Precauții și contraindicații:

Sunt interzise persoanelor cu afecțiuni mai grave ale ficatului sau alergice la aceste fructe.

Toxicologie: consumul îndelungat poate fi toxic pentru ficat și poate scădea excitabilitatea sexuală când se consumă prăjite (crește cantitatea de acroleină).

Preparare și administrare:

Se recomandă consumarea arahidelor în stare crudă, deoarece numai sub această formă calitățile lor nutritive, energetice și medicinale rămân intacte.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Astenii, surmenaj, diete și regimuri de slăbire, creșterea imunității, menținerea sănătății pielii, ochilor, țesutului nervos și a digestiei: se consumă fructele crude, prăjite sau în diverse preparate culinare sau farmaceutice.

Arsuri, xteroza cutanată: se aplică cataplasme.

ARBORE DE CACAO



Theobroma cacao Fam. Malvaceae.

Istoric: utilizarea arborelui de cacao ca plantă medicinală este foarte veche. Sursele vechi istorice arată că speciile de cacao erau bine cunoscute în culturile din Babilonia anilor 2100-2200 înainte de Hristos. Vestigiile culturale ale triburilor Elamului, din apropierea Eufratului prezentau arborele de cacao ca pe un copac al Edenului, datorită virtuții omenestii și puteri supranaturale. Două secole mai târziu, în aceeași Babilonie a misterelor, arborele de cacao avea să devină arborele energiei, atotștiutor și autovindecător.

Cultivat în secolele VI-V înainte de Hristos de către persani și semiți, cacao este unul din cei mai folosiți arbori în rituri magice.

De altfel, arborele de cacao figura la loc de cinste și în practicile aztecilor. Aceștia preparau din bobele de cacao un aliment al zeilor, cu virtuți tonifiante, euforizante și chiar afrodisiace.

Descriere: arborele de cacao are o înălțime maximă de 15 m, în mod obișnuit ajungând la circa 10 m, având frunze întregi simple pieleose.

Florile și fructele îl împodobesc începând de la baza tulpinii și până pe ramurile îndepărtate ale bogatei sale coroane.

Florile sunt mici și roșiatice, dispuse direct pe trunchi sau ramuri principale.

Fructele sunt roșii și mari, bace moi de 15-25 cm lungime, ce conțin până la 30 de semințe ovale (bobe de cacao), brun închise dispuse ca monedele într-un fișic, cu o compoziție chimică complexă și foarte hrănitoare.

Răspândire: își are originea în America Centrală (Mexic) și pădurile ecuatoriene ale Americii de Sud, dar se cultivă în prezent în toate zonele tropicale.

Compoziție chimică: semințele conțin lipide 53% constituite din acizi grași saturați și nesaturați, poliglucide cu amidon 5%, celuloză 9%, pentozani 1,5% mucilagii, pectine, oligoglucide și monoglucide: zaharoză, stahioză, melibioză, aminotrioză, planteoză, varbascoză, glucoză, fructoză, galactoză, sorboză. Compuși azotați: teobromină, cafeină, teofilină, adenină, guanină. Aminoacizi liberi: acizii aspartic, glutamic, alanină, arginină, asparagină, cistină, fenilalanină, histidină, leucină, izoleucină, norleucină, lizină, prolină, tirozină, treonină, triptofan, serină, valină, metionină, tiramină. Alți compuși cu azot: trigonelină, amide, etc. Acizi fenolici: hidroxibenzoic, cumaric, ferulic, cumarilchinic și acizii acetic, butiric, citric, fosforic, gluconic, malic, oxalic, succinic, tartric, valerianic, etc. Enzyme: polifenoloxidaze, glicozidaze, oxidaze, proteinază, metilsterază, invertază, distază, rafinază, casează, emulsină. Vitaminele B1, B2, B6, Biotină, acid pantotenic, acid nicotinic, piridoxină, acid folic. Săruri minerale de: K, Na, Ca, Mg, Cu, Fe, Zn, Al, Mn, Co, Si, P, B, Br, Cd.

Acțiune farmacologică: tonic.

Asemenea cafelei, preparatul de cacao acționează asupra sistemului nervos central și mai ales asupra scoarței cerebrale, impulsionează activitățile fizice și intelectuale. La fel ca băutura de cafea, băutura de cacao creează o stare de confort fizic și psihic, acționând nu numai asupra sistemului nervos, ci și asupra sistemelor cardiovascular, respirator și digestiv.

Potrivit unor cercetări de dată recentă, preparatele de cacao au rol detoxifiant și depurativ, contribuind, de exemplu, la eliminarea clorurilor, a lichidului seros din spațiul intracelular și din cavitatea abdominală.

În realitate, efectele medicinale ale preparatelor de cacao sunt, însă, mult mai complexe și mai diverse, datorită numărului mare de compuși pe care

il conțin semințele acestui arbore.

Cercetătorii belgieni au arătat că o cură de 60 de zile cu cacao decofeinizată, poate înlătura aritmiile cardiace, foarte eficient. Poate de asemenea să regleze activitatea veghe-somn și are mare influență în foarte multe afecțiuni neurologice. Ajută la refacerea memoriei, fiind utilă la cei care au mult de memorat.

Oamenii de știință americani au evidențiat, după 15 ani de cercetări, potențialul nutrițional și medical al flavonolilor din substanțele găsite în mod natural în cacao.

Cercetările nu sugerează doar că flavonolii din cacao pot asigura un regim alimentar care să întrețină și chiar să îmbunătățească sănătatea cardiovasculară, dar prezintă și noi posibile tratamente, bazate pe flavonoli, pentru diabet, accidente vasculare sau alte boli de această natură.

Flavonolii sunt adesea descriși ca antioxidanți, compuși care protejează împotriva efectelor negative ale radicalilor liberi. Câteva dintre primele studii derulate în acest domeniu au demonstrat că flavonolii din cacao pot reduce efectul negativ al radicalilor liberi, contribuind inclusiv la reducerea oxidării colesterolului.

Totuși studii recente au subliniat că flavonozii din cacao au un efect benefic mult mai consistent asupra sistemului cardiovascular, îmbunătățind nivelul de funcționare a vaselor de sânge și reducerea formării de cheaguri.

Conform ultimelor cercetări ale biologilor de la Universitatea Nottingham se confirmă că la femeile care au consumat cacao cu lapte fluxul sanguin s-a îmbunătățit, față de cele martor care nu consumaseră. Specialiștii sunt de părere că administrarea flavonoizilor ar putea duce la prevenirea demenței senile și chiar la tratarea bolii în fazele incipiente, prin îmbunătățirea circulației sângelui în creier și menținerea unei stări optime de sănătate a mușchiului cardiac.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni digestive, afecțiuni neurologice, afecțiuni vasculare, anemie, aritmii cardiace

Industrie: semințele sunt fermentate, uscate și fin tofiate. Prin fermentație gustul amar, astrigent se schimbă în gust și arome plăcute. Se macină rezultând Massa cacaotina folosită la prepararea ciocolatei. Prin presare la cald se obține untul de cacao (Oleum Cacao, Butyrum Cacao) folosit ca

excipient principal pentru prepararea supozitoarelor, ovulelor și a Cavit 9. Intră în compoziția a numeroase creme și farduri. Turtele rămase după presare se macină și formează pulberea de cacao.

Arborele de cacao este utilizat în prepararea a nu mai puțin de 12.000 de produse farmaceutice, destinate în majoritate tratamentului afecțiunilor digestive cât și a stărilor astenice.

Alimentație: Pulberea de cacao este întrebuințată în alimentație reprezentând un bun fortifiant pentru copii, bătrâni și convalescenți.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se recomandă consumarea cu moderație a preparatelor de cacao, inclusiv sub formă de alimente, deoarece în cantități mari pot provoca amețeli sau chiar dureri de cap.

Atenție! Cacaoa poate produce constipație.

Atenție! Întrebați medicul înainte de a consuma cacao dacă urmați un tratament cu inhibitori de monoaminooxidază (antidepresive) și teofilină (bronhodilatator).

Atenție! Nu consumați cacao dacă suferiți de boli inflamatorii ale intestinului sau de boli cardiace.

Preparare și administrare:

În cazul arborelui de cacao, valoare medicinală au boabele, care în mod obișnuit se macină, obținându-se pudra de cacao. Pot avea efecte medicinale și preparatele din tecile cărnose, în care s-au aflat boabele, sau chiar frunzele.

- Cantitatea consumată de cacao (sau ciocolată) va fi decisă de fiecare persoană în parte.

- În tratamentul pielii aspre și uscate și a buzelor crăpate se poate folosi unt de cacao aplicat de 4-5 ori pe zi în funcție de necesități.

ARBORELE DE CEAI



Melaleuca alternifolia Fam. Myrtaceae.

Istoric: arborele de ceai este o plantă australiană din care se extrage un ulei cu proprietăți terapeutice deosebite.

Când capitanul James Cook a ajuns în Australia în 1770 a folosit frunzele aromatice ale acestui arbore indigen ca un înlocuitor foarte plăcut pentru ceaiul obișnuit (*Thea sinensis*). Astfel arborele a ajuns să fie cunoscut drept arborele de ceai, deși nu are nici o legătură cu arbustul din care se recoltează ceaiul negru sau verde.

Aborigenii australieni au cunoscut proprietățile terapeutice ale acestui arbore de sute de ani. Cu toate acestea de abia în 1930 apare primul articol despre arborele de ceai în „Jurnalul medical australian”, care descrie proprietățile lui vindecătoare și antiseptice.

De-a lungul celui de-al doilea război mondial uleiul de *Melaleuca alternifolia* a fost adăugat la uleiul pentru strunguri în fabricile de muniții din Australia. Se zice că aceasta este cauza pentru care a scăzut masiv numărul infecțiilor mâinilor cauzate de șpan.

Uleiul volatil de *Melaleuca alternifolia* se găsește în magazinele naturiste. De remarcat că proprietățile terapeutice ale uleiului produs în Australia sunt net superioare uleiului similar produs pe alte continente. Aceasta se datorează faptului că proprietățile terapeutice ale acestui ulei depind foarte mult de condițiile geo-climatice și de sol.

Acțiune farmacologică: antimicrobian, antivirotic, antifungic, antiseptic.

Un studiu al dermatologilor australieni a arătat că aplicarea acestui remediu (dilat 50% cu ulei neutru) la persoanele cu micoza picioarelor a dus la vindecarea a 64% dintre participanți în câteva săptămâni.

Studiile de laborator arată că acest produs are efecte antibiotice împotriva *Helicobacter Pylori*.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: candidoză, *Helicobacter pylori*, hepatite virale, micoza picioarelor, răni diferite chiar greu vindecabile, ulcer varicos.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Uleiul esențial nu trebuie administrat intern, cu excepția preparatelor comerciale precum pastilele pentru calmarea inflamației gâtului, în care dozele sunt controlate cu atenție.

Atenție! Nu se folosește ulei nediluat pe piele, deoarece o poate irita. Pentru zonele sensibile ca cea genitală folosiți preparate comerciale special concepute.

Atenție! Nu folosiți uleiul esențial dacă aveți sensibilitate sau alergii la acesta. Dacă zona pe care s-a aplicat se înroșește sau apar arsuri, spălați-o imediat cu apă.

Atenție! Nu este recomandat femeilor însărcinate sau care alăptează.

Preparare și administrare:

Intern

- Infuzie: 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi o perioadă de 60 de zile urmate de o pauză de 15 zile și se poate relua din nou tratamentul. Se poate folosi și cu alte plante.

- Se administrează câte 3 picături, diluate în 100 ml apă sau într-o lingură de miere, de 4 ori pe zi, în cure de 15-20 de zile, urmate de alte 30 zile de pauză.

- Se consumă 3-5 picături de 2-3 ori pe zi diluate cu 100 ml apă caldă și bine amestecat înainte de a fi consumat.

Extern

- Câteva picături de ulei se pun într-o lingură de ulei neutru și se aplică direct pe locul afectat, fiind un puternic antimicrobian și antivirotic care nu dă voie ciupercilor să se multiplice.

Se aplică de 3-4 ori pe zi sau se îmbibă în soluție un pansament steril și se aplică pentru 12 ore, după

care se va schimba cu altul.

- Se frecționează tălpile după ce au fost spălate și uscate.

- Se pun 2-5 picături de ulei la o lingură de ulei de floarea soarelui și se aplică extern.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se pune o cantitate foarte mică de ulei direct pe zonele afectate de 3 ori pe zi.

- 10 picături de ulei se adaugă la 1/4 cană cu apă caldă. Se spală zonele afectate folosind un pansament steril, dimineața și seara.

Candidoză - se administrează câte 3 picături, diluat în 100 ml lichid de 4 ori pe zi, în cure de 15-20 de zile, urmate de alte 30 zile de pauză. Studiile de laborator arată că acest produs are efecte antibiotice și împotriva *Helicobacter Pylori*, dar în special ajută la lupta contra candidozei și infecțiilor microbiene sau chiar cu viruși.

Helicobacter pylori - mai eficient este uleiul volatil câte 3 picături puse în miere sau în 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru a se distruge acest germen patogen este nevoie de un tratament de 3 luni consecutiv. Studiile au stabilit că este extrem de eficient.

Infecții ale unghiilor - 2-3 picături direct pe unghie sau țesutul din jur, dimineața și seara.

Infecții ale urechii externe - 5 picături de ulei volatil se amestecă cu 1/4 cană cu ulei cald de măsline. Se ține 1 picătură din amestec în ureche pentru 1 minut, după care se folosește vată sterilă pentru a absorbi uleiul. Se repetă până când este necesar.

Înțepături de insecte - 2-3 picături direct pe înțepătură. Foarte eficace pentru înțepături de albine, viespi, etc.

Hemoroizi - se pun 5 picături de ulei volatil la 1 lingură de ulei de ulei de măsline (sau oricare alt ulei neutru). Se aplică pe zona afectată de 2 ori pe zi.

Hepatite virale - cercetările clinice au demonstrat că este extrem de util în distrugerea diferitelor tipuri de viruși. Se poate folosi infuzie- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi o perioadă de 60 de zile urmate de o pauză de 15 zile și se poate relua din nou tratamentul. Se poate folosi și cu alte plante.

Intern se consumă 3-5 picături de 2-3 ori pe zi diluate cu 100 ml apă caldă și bine amestecat înainte de a fi consumat.

Se pun 2-5 picături de ulei la o lingură de ulei de floarea soarelui și se poate folosi extern.

Herpes genital - se amestecă 2 picături de ulei cu conținutul 1 capsule de Vitamina E din surse naturale. Se aplică pe leziuni de 2 ori pe zi. Se întrerupe tratamentul dacă apar iritații. De asemenea, se mai pot face băi la care se adaugă 10 picături de ulei.

Micoza picioarelor - se pun 3 picături de ulei volatil într-o lingură de ulei neutru și se aplică direct pe locul afectat, fiind un puternic antimicrobian și antiviral care nu dă voie ciupercilor să se multiplice.

Se aplică de 3-4 ori pe zi sau se îmbibă în soluție un pansament steril și se aplică pentru 12 ore, după care se va schimba cu altul.

Psoriazis - pentru început încercați unul din remediile următoare doar pe o suprafață mică. Dacă nu apare nici o iritație, repetați și pentru alte zone.

- se pune o cantitate foarte mică de ulei direct pe zonele afectate de 3 ori pe zi. După aplicare masați foarte ușor până când uleiul se absoarbe.

- 10 picături de ulei se adaugă la 1/4 cană cu apă caldă. Se spală zonele afectate folosind un pansament steril, dimineața și seara. După spălare masați foarte ușor până când pielea absoarbe totul.

Răni diferite greu de vindecat - se pun 3 picături de ulei volatil într-o lingură de ulei neutru și se aplică direct pe locul afectat, fiind un puternic antimicrobian și antiviral care nu dă voie ciupercilor să se multiplice.

Se aplică de 3-4 ori pe zi sau se îmbibă în soluție un pansament steril și se aplică pentru 12 ore, după care se va schimba cu altul.

Sinuzită - înhalatii înainte de culcare. Se folosesc 5-10 picături la un vas cu apă încălzită, sau 10 picături adăugate la un vaporizator.

Ulcer varicos - se pun 3 picături de ulei volatil într-o lingură de ulei neutru și se aplică direct pe locul afectat, fiind un puternic antimicrobian și antiviral care nu dă voie ciupercilor să se multiplice.

Se aplică de 3-4 ori pe zi sau se îmbibă în soluție un pansament steril și se aplică pentru 12 ore, după care se va schimba cu altul.

Ulceratii ale pielii la picioare - se pun 8 picături de ulei volatil la 3 cani cu apă caldă. Alternativ, 5 picături de ulei volatil se pun la 1/8 cană (0.03 l) cu ulei din semințe de struguri. Se amestecă bine și se masează zonele afectate.

ARBORELE FURNICILOR sau PAU D'ARCO



Tabebuia impetiginosa Fam. Bignoniaceae.

În tradiția populară: din America de Sud, triburile indiene cât și populațiile inca și aztece au folosit terapeutic scoarța arborelui din vremuri imemorabile.

Răspândire: se întâlnește din Argentina până în nordul Mexicului.

Compoziție chimică: scoarța conține lapahol, quercetin, xilodin și alte flavonoide.

Acțiune farmacologică: analgezic imunostimulator, antibacterian, antibiotic, antifug, antioxidant, antiparazitic, antiviral, expectorant, tonifiant.

Calitățile antibacteriene sunt legate de prezența xilodinei care, în combinație cu lapaholul, blochează creșterea bacteriilor în diverse organe și țesuturi. Lapaholul, prima dată extras din scoarță în 1882, previne creșterea și înmulțirea microorganismelor gram-pozitive (*Staphylococcus aureus*, *Streptococcus*) și gram-negative (*Brucella*, *Helicobacter pylori*- cauza a multor ulcere la stomac).

Inhibă procesele de fermentație fără de care înmulțirea virusilor nu se produce, având astfel o acțiune antivirală.

Inhibă înmulțirea și dezvoltarea paraziților intracelulari (de exemplu plasmodiul malariei), având astfel și o acțiune antiparazitară.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: bronhopneumopatii acute și cronice (traheite, bronșite, astm bronșic, pneumonii), boli ale

sistemului genito-urinar (pielonefrite, cistite, uretrite, prostatite, polipi ai vezicii urinare, inflamații ale colului uterin, boli venerice), boli autoimune (infecții HIV, lupusul eritematos), boli dermatologice (acnee, eczeme, furunculoze, psoriazis, dermatoze, vitiligo), boli sanguine (mononucleoze, anemie), cancer, candida, colecistite, diabet zaharat, diaree, dizenterie, herpes, hipertensiune arterială, insuficiență cardiovasculară și ateroscleroză malarie, micoze, otite, pancreatite, procese inflamatorii ale articulațiilor și reumatism, procese inflamatorii cu diverse localizări, sinuzite, tuberculoză, tuse tabacică, gastrite, ulcer gastric și duodenal, colicistite, viroze respiratorii (gripe).

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se administrează numai sub supravegherea specialistului, deoarece poate interacționa negativ cu alte plante, suplimente sau medicație.

Atenție! Interacționează cu medicamentele anticoagulante. Nu se va folosi de bolnavii care iau aspirină, Warfarin (Coumadin), Clopidogrel (Plavix), etc.

Atenție! Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Atenție! Supradozarea este periculoasă și poate provoca sângerări necontrolate și vomitat.

În cazul dozelor recomandate efectele secundare sunt rare, dar pot include anemie, greață, diaree și amețeli.

Preparare și administrare:

Se administrează infuzie, decoct, tinctură, capsule.

ARDEI



Capsicum annum Fam. Solanacee.

Denumiri populare: ardei borcănos, ardei capia, ardei lung, ardei roșu, ardei verde, beșică, boia, chiparcă, chipăruș, chipăruș iute, chiper lung, piparcă, piperul bulgarului, piper turcesc, piper roșu, poprică, poprică dulce, poprică iute, popivnic, tiuper amar, tiuper dulce.

În tradiția populară: se cultivă soiuri dulci de ardei care se consumă proaspete, sub formă de salate sau diferite preparate și soiuri iuți, care se consumă proaspete sau uscate și servesc la condimentarea alimentelor. Fructele se usucă și se macină, obținându-se boia dulce sau iute condiment obișnuit la colorarea mâncărilor, slăninilor și a altor preparate din carne.

În Banat bătrânele spuneau că scapă de friguri bolnavul care bea dintr-o dată un pahar de vin roșu, în care s-a pus o lingură de ardei ori hrean.

Ardeiul pisat cu sămânță de ciumăfaie, pus în spirt și ținut 9 zile la caldură, se strecura încetișor și apoi se făceau cu el frecții contra junghiurilor, durerilor de mâini, de picioare.

Descriere: originar din America tropicală, cultivat în toată țara ca plantă alimentară și condimentară, în scopuri terapeutice se utilizează fructele mature recoltate de la varietatea Cayenne. Aceste fructe sunt bace, au forma conic alungită, lungi de 8-10 cm în diametru de până la 4 cm, cu suprafața neregulat ondulată, cu pericarpul verde la început, mai târziu roșu aprins, închis. La baza fructului se găsește caliciul persistent. Semințele sunt alb-gălbui, plane, reniforme, inserate des una

lângă alta pe corpul placentar din interiorul fructului. Sunt fructe recoltate la maturitate fără miros.

Cândva în România se produceau în masă mari cantități de ardei gustoși și sănătoși, dar acum doar mici producători particulari mai păstrează tradiția. O tradiție de peste un secol și jumătate de când sunt aclimatizați ardeii în Țările Române, aduși de prin grădinile din Spania, Italia și Franța.

În prezent sunt cunoscute câteva zeci de subspecii și varietăți de ardei, între care și cei grași, cei iuți, ardeii kapia ori gogoșarii, toate aceste legume având aceeași „amprentă” genetică și aceeași denumire științifică de *Capsicum annum*.

Compoziție chimică: glucoză, fructoză, zaharoză, amidon, pectine, lipide, carotenoide, bogat în vitamina A și mai ales B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, P, PP, enzime, precum și ulei eteric, alcaloidul capsaicină care este o substanță iritantă revulsivă în special în cel iute, substanțe colorate de natură carotenoidică (capsorubina, capsantina, zeaxantina, luteina, criptoxantina și urme de beta-carotenă), flavonoide, substanțe minerale, etc.

Acțiune farmacologică: stimulent rubefiant, revulsiv, și lubrifiant.

Carențele în asimilarea calciului pot fi corectate prin consumarea sucului de ardei sau consumat proaspăt în diferite salate la orice masă. Conține de asemenea o cantitate mare de siliciu care ajută la fortificarea unghiilor, părului, dar și glandelor sebacee pe care le poate regla. Cei care au pielea mai închisă la culoare consumând suc de ardei li se va deschide pielea la culoare. Petele de piele la aceste persoane pot fi estompate prin consumul sucului regulat perioade de câteva săptămâni.

Este întrebuințat în industria farmaceutică sub formă de unguente, tincturi, bune în dureri reumatice, fricționând locurile dureroase. În cosmetică, ardeiul gras, mâncat în cantități mari elimină toxinele din organism, redând corpului o piele frumoasă și plină de tinerețe. Ardeii conțin mari cantități de vitamina C, flavonoide, vitaminele B6-B9, adică exact substanțele care reduc riscul apariției și agravării bolilor de inimă. Beta-carotenul previne afecțiunile arteriale de inimă și chiar unele forme de cancer. Beta-carotenul poate împiedica genul de transformări celulare care duc la îmbătrânirea prematură. Carotenoidele (de exemplu licopenul) previne diferite tipuri de cancer și contribuie la vindecarea cancerului.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adjuvant în astm, adjuvant în cancer pulmonar, afecțiuni oculare, anemie, angine, anorexie, artrită reumatoidă, arterioscleroză, avitaminoză, boli digestive, boli osoase, boli locomotorii, colesterol în exces, colici intestinale, constipație, dereglări metabolice, digestie dificilă, dispepsii atone, fumatul activ și pasiv, gută, îmbătrânirea prematură, indigestie, infecții intestinale, inflamații, leziuni nervoase în diabet, litiază renală, oboseală cronică, meteorism, nevralgii diverse, prevenirea cancerului de colon, prevenirea cancerului de prostată, la pancreas, de col uterin și al vezicii urinare, prevenirea cataractei, prevenirea infarctului miocardic, psihoze, reumatism, sângerarea gingiilor, sterilitate, tromboflebită, tromboză.

Precauții și contraindicații:

Principalul risc legat de consumul ardeilor grași este că ei pot conține mari cantități de pesticide și alte substanțe provenite din îngrășămintele chimice.

Într-un studiu publicat în 2006, ardeii intrau într-un top 12 al celor mai contaminate alimente din supermarketuri. Deci prima grijă pe care trebuie să o avem este ca ardeii pe care îi consumăm să provină din surse de încredere, din ferme unde se folosește o agricultură pe cât posibil ecologică.

În rest, contraindicațiile la consumul de ardei grași sunt practic inexistente, fiind raportate doar câteva cazuri de iritații gastrice și intestinale, probleme cauzate de o sensibilitate individuală a pacienților.

Preparare și administrare:

Suc:

Atenție! Sucul se prepară din plante foarte bine spălate, foarte proaspete, nealterate și fără lovituri. Sucul nu se poate păstra și este indicat să se consume în momentul preparării.

Se preferă ca sucul să se obțină din ardei roșii, foarte bine spălați, care se introduc în storcătorul de fructe. Se va obține un suc foarte iute din care se poate consuma câte 1 linguriță (deci nu faceți prea mult o dată) de 3 ori pe zi diluat cu alte sucuri din fructe sau legume. Ca să-i treacă gustul din gură mai repede se ia după aceia puțin ulei cu care se va clăti gura. Se poate folosi pe perioade de 2-3 luni, singur sau în diferite combinații cu alte sucuri de legume.

În cazurile mai grave se indică în special ardeii de culoare verde fiind mai activ. Se poate bea

100 ml de suc, de 3 ori pe zi.

Se poate amesteca cu sucuri de morcovi, varză, cartofi, sfeclă roșie, etc, în funcție de afecțiune și nu în ultimul rând în funcție de toleranța individuală.

Sucul este indicat să se consume înainte de mese cu 30 minute pentru ca să aibă timp să fie absorbit în totalitate înainte de introducerea alimentelor. În acest fel este extrem de eficient. Se poate folosi o perioadă de 2-3 luni urmat de o pauză de 10 zile și dacă se dorește se poate relua.

Se poate pune în acest suc și puțină zeamă de lămâie pentru ca să nu se oxideze.

ARDEI IUTE sau CHILI



Capsicum frutescens Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: boia, chipăruș, chiper, paprică, piper turcesc.

Descriere: plantă erbacee, cu tulpina ramificată, cu numeroase noduri, frunzele alterne sau simple, pețiolul lung și nedințat pe margine. Florile sunt solitare sau duble de culoare albă, iar fructele sunt bace, verzi sau portocalii sau roșii la maturitate și conțin un corp spongios pe care sunt dispuse semințele alb-gălbui.

Răspândire: de origine din America de Sud și Centrală, este cultivat în scopuri culinare.

Planta a fost descrisă pentru prima dată de medicul Chanca participant la cea de a doua expediție a lui Cristofor Columb. A ajuns în Spania în secolul al XVI-lea, cucerind apoi majoritatea țărilor europene. Mult mai târziu, în sec XIX vegetala a ajuns să fie crescută sistematic și la noi în România.

Recoltare: în medicină se folosesc fructele mature care se recoltează și se usucă într-un loc aerisit, curat sau la cuptor, la 50-60°. Se păstrează în saci de hârtie sau pisate, constituind bine cunoscuta boia.

Compoziția chimică: se aseamănă foarte bine cu cea a celorlalte specii de ardei. Conține glucoză, fructoză, zaharoză, amidon, hemiceluloză și

celuloză, puține lipide și elemente pectice. Valoarea nutritivă nu este de neglijat, dar este inferioară altor leguminoase. Vitaminele C (127-300 mg%), în special fructele ajunse la culoarea roșie, B1, B2 (0,5-0,10 mg%), PP (0,33 mg%), E (0,65 mg%), A (1-6 mg%). Substanțe amidice denumite și capsaicinoide, cuprind capsaicina, capxantina, capsorubina, unele capsianoide.

Caroten, zeaxantină, xantofilă, criptoxantină, capsorubină, capxantină și alcooli fenolici. Acești pigmenți dau culorile verde, galben sau roșu ale ardeilor. Importanța lor constă în faptul că au efecte antioxidante, împiedicând îmbătrânirea prematură a celulelor și țesuturilor organismului uman.

Acțiune farmacologică:

Ardeii iute este un afrodisiac, diminuează oboseala și ajută la formarea oaselor, fiind util atât bătrânilor cât și copiilor. Cei care au avut hemoragii recente, este foarte bine să-l consume pentru că ajută la formarea sângelui.

Ultimele studii arată că capsaicina din ardeiul iute oprește dezvoltarea celulelor canceroase, previne comorziile cerebrale și reduce nivelul colesterolului. Este un antioxidant care protejează AND-ul față de cancerigeni și a fost demonstrat ca foarte eficient în cancerul ovarian, mamar, de ficat, plămâni, precum și leucemiile. În urma folosirii ardeiului iute celulele canceroase devin mai mici și în final mor. Inhibă durerea și poate vindeca ulcerul stomacal pentru că distruge bacteria *Helicobacter pylori*.

Substanțele amidice s-au dovedit a fi vasodilatatoare locale, ușor iritante (în sens pozitiv) ale terminațiilor nervoase. De aceea în doze mici, ardeiul iute crește secreția gastrică și peristaltismul intestinal, sporește pofta de mâncare, iar aplicat extern combate durerile musculare, articulare și osoase reumatismale sau post traumatiche, erupțiile herpetice și cele din Zona Zoster. Induce o senzație de căldură, la nivelul pielii și mucoaselor.

Experimental, în teste efectuate pe animale de laborator, s-a demonstrat de curând că capsainoidele din ardeiul iute injectate în tumorile maligne determină regresia acestora. De aici și speranțele extinderii practicii la om, în tratamentul cancerului de prostată, ovarian, pulmonar sau mamar. Substanțele amidice denumite și capsainoide, recent studiate au permis o serie de observații terapeutice, care conferă ardeiului iute o serie de utilizări curative majore.

Carotenoidele au un efect cert împotriva radica-

lilor liberi; se pare însă că ele joacă și un rol în stimularea producției și intensificării acțiunii unor enzime, hormoni, pigmenti, vitamine, anticorpi și astfel ar limita neoformățiunile canceroase. Pigmenții respectivi reprezintă în același timp și buni coloranți vegetali nedăunători, folosiți la nuanțarea unor produse alimentare sau la prepararea unor cosmetice (constituie în fapt aditivul natural E160). Carotenoidele (pigmenții ce dau culoarea galben și roșu ale ardeilor iuți au efecte antioxidante majore, împiedicând îmbătrânirea prematură a celulelor și țesuturilor organismului.

La contactul cu elementele conținute de această plantă usturătoare pielea se inflamează, se încălzește, circulația sanguină se intensifică și determină o reacție de autoapărare foarte puternică. Intern accelerează activitatea cortexului suprarenal și secreția de hormoni corticosteroizi. Capsaicina optimizează digestia și scade presiunea arterială.

Din ardeiul iute s-a extras pentru prima dată în lume vitamina C în stare cristalizată de către savantul maghiar Szent Gyorgyi, descoperire pentru care a primit premiul Nobel pentru medicină.

Este interesant de menționat că la începutul secolului XX numai în acest mod se obținea acidul ascorbic ca medicament, pentru a se administra celor ce sufereau de scorbut (carență de vitamina C).

Capsaicina, compusul „minune“ are capacitatea de a activa canalul ionic denumit TRPV1, ce se găsește exclusiv în neuronii responsabili de producerea durerii. Cercetătorii de la Harvard Medical School din Boston, Massachusetts au folosit capsaicina pentru a deschide selectiv doar acest canal (TRPV1), aplicând în același timp un anestezic denumit QX-314. TRPV1 se găsește numai în neuronii care simt durerea, prin urmare doar aceștia sunt afectați de anestezic, restul neuronilor rămânând perfect funcționali.

Anestezicele locale, folosite în mod curent, blochează toate canalele ionice din celulele nervoase și de aceea pacientul rămâne paralizat pe o perioadă de timp. Noua metodă produce într-adevăr o senzație de disconfort, însă specialiștii spun că este o tehnică extrem de utilă în situațiile în care pacienții necesită anestezie, dar în același timp este nevoie să-și controleze și să-și miște anumite grupe de mușchi.

Ardeii iuți- chili- ne încălzesc cât ai bate din palme. «Vinovată» este substanța iute pe care o conțin, capsaicina, care odată ajunsă pe termi-

națiile nervoase ale limbii, acestea îi semnalizează creierului- în mod eronat- o durere puternică. Pentru a o combate, organismul mobilizează hormonii și neurotransmițătorii- printre altele endorfina, o substanță asemănătoare morfinei. Fructele roșii sau verzi nu numai că ne fac să transpirăm, dar ne transpun și într-o stare de veselie și de dorință, datorită irigării cu sânge a întregului corp.

Ardeii iuți roșii conțin un antiinflamator care ajută la îndepărtarea durerii. Chili ajută la decongestionarea plămânilor și a nasului, crește imunitatea, previne apariția ulcerului, ajută la scăderea în greutate, reduce colesterolul și trigliceridele și previne apariția cancerului.

Piper Cayenne sau piperul roșu - este un ardei iute, care are proprietăți naturale de vindecare. El ajută la stimularea proceselor de vindecare în organism și este deosebit de eficace atunci când este utilizat în combinație cu alte plante care luptă contra infecțiilor. Acesta acționează ca un catalizator pentru accelerarea vindecării bolilor. Mai mult, planta ajută la îmbunătățirea structurii celulare a venelor, arterelor și capilarelor și la restabilirea elasticității lor naturale.

Piperul Cayenne este considerat în general un remediu natural foarte eficient, mai ales pentru problemele de circulație. Acesta ajută la consolidarea arterelor și la reglarea fluxului de sânge: poate fi amestecat cu apă, folosit ca și condiment pentru hrană sau se poate consuma sub formă de capsule.

Piperul Cayenne se folosește și pentru sângerările interne și externe. Pentru sângerările externe, se presară doar piper Cayenne pulbere pe rană și se va opri sângerarea, fără a produce arsuri. Luat intern, piperul roșu are rolul de a reduce fluxul de sânge și de a opri hemoragiile interne complet. Acesta poate fi utilizat pentru a trata o varietate de probleme, precum reacțiile alergice, mușcăturile sau înțepăturile, durerile de gât, infecțiile.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni ale corzilor vocale, afrodisiac, alergii, alergii cu manifestare epidermică, algii, angină pectorală, anorexie, artrită, atonie digestivă, avitaminoză, cancer atât preventiv cât și curativ, cancer de prostată, circulație periferică deficitară, congestia ficatului, constipație, diabet zaharat complicat cu neuropatie, dereglări menstruale, dezalcolizare, digestie dificilă, disfonie, dispepsie atonică, dizenterie, dureri de gât, faringită, gastrită, gripă, guturai, hemoragie urinară, heliobacter pylori, hemoro-

izi, hipercolesterolemie, imunitate deficitară, indigestie, infecții gingivale, infecții respiratorii virotice sau microbiene, îngrășare, insuficiență de fermenți digestivi, leucemie, migrenă, neuropatie diabetică, nevralgii diverse, nevrite, paraziți intestinali, psoriazis, răceli, reface vasele de sânge, refacerea dorinței sexuale, rinită, sinuzită, stimulare sexuală, tulburări digestive post operatorii, tuse, ulcer stomacal, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Abuzul este dăunător.

Atenție! Ardeiul iute nu se administrează în același timp cu medicamentele antihipertensive sau antidepresive. Nu se recomandă la copii sub 2 ani, în sarcină, alăptare, la iritații cutanate (eritem, eroziune) sau afecțiuni gastrice. În supradoză poate da alergii, disconfort sau curgerea nasului.

Notăm faptul că cei care au diverse afecțiuni ale stomacului, ficatului, căilor urinare sau au hemoroizi, ar trebui să nu consume ardei iuți, care pot agrava aceste afecțiuni.

Nu putem însă să nu accentuăm faptul că acesta este foarte util în foarte multe dureri.

Ardeii iuți nu se administrează intern în caz de fisuri anale, hemoroizi sângerânzi, intervenții chirurgicale recente pe tubul digestiv, colon iritabil. De asemenea sunt contraindicați în timpul episoadelor febrile severe.

Administrate în cantitate mare -fie extern fie oral- substanțele din ardeiul iute pot fi neurotoxice și pot produce efecte opuse celor sperate: senzația de arsură pregnantă pe piele, iritarea mucoasei gastrice (crampe stomacale, grețuri, vărsături), dureri musculare, complicații renale severe, degenerescență neuronală, agravarea bolii hemoroidale.

Consumat des și timp îndelungat, ardeiul iute conduce la diminuarea secrețiilor digestive și a poftei de mâncare. O atare acțiune este exploatată, în sens negativ, de populația subnutrită din unele țări asiatice (India, Pakistan, Afganistan, Nepal). Numeroși indigeni care nu au alimente, pentru a-și atenua simptomele specifice flămânzirii, sug suc sau ronțăie din partea pulpară a unei specii de ardei iute, numit Kaliva Konda. Înlăturarea temporară a senzației de foame se realizează cu riscul dezvoltării unor grave afecțiuni Gastro-intestinale, cu ecou amplu în ce privește sănătatea globală a organismului.

Paprica sub orice formă și în orice cantitate este contraindicată minorilor, femeilor gravide sau care

alăptează (substanțele active din ardeiul iute trec la copil prin laptele matern), persoanelor cu suferințe digestive (gastrită, ulcer peptic), cu insuficiență renală sau deficiențe hepatice (ciroză, hepatită cronică).

În aplicațiile locale, se va evita contactul remediilor pe bază de ardei iute cu ochii, nările, cavitatea bucală, plăgile deschise. Este chiar oportună protejarea palmelor cu mănuși de cauciuc.

În cazurile de gastrită sau de ulcer se vor administra cu prudență mai ales în timpul episoadelor dureroase, la unii pacienți putând cataliza vindecări practic miraculoase, dar la alți pacienți, cu alte predispoziții constituționale, putând să agraveze aceste afecțiuni.

Un studiu făcut în Mexic, pe aproximativ o mie de subiecți, indică faptul că un consum excesiv și constant de ardei iute crește cu 30% posibilitatea apariției cancerului gastric. Acest studiu este contrazis însă de altele, mai recente, făcute în Thailanda și în Brazilia, care arată că ardeii iuți au efecte gastro-protective și previn cancerul gastric și intestinal. Este greu de spus cine are dreptate. Cei mai mulți nutriționiști tind să creadă că un consum de ardei iuți, maximum 15 g pe zi, în cure nu mai lungi de 4-6 săptămâni, urmate de măcar o lună de pauză, previne cancerul gastric, în timp ce un consum excesiv de ardei iuți favorizează apariția cancerului gastric. Ardeii iuți nu se administrează persoanelor care iau anticoagulante, pentru că pot potența excesiv efectul acestora.

Sfaturi pentru bucătărie

Există peste 200 de feluri de chilii, cu grade diferite de iuțeală. (Și piperul de Cayene este un amestec de chilii măcinat foarte fin.)

Amatorii de chilii pot consuma treptat-treptat, chilii tot mai iute, pentru că sensibilitatea la capsaicină scade, dacă se consumă această mirodenie în mod regulat.

Dacă totuși vă arde prea tare pe gât, nu încercați să domoliți focul cu lichide- capsaicina nefiind solubilă în apă. Folosiți iaurt, pâine, orez necondimentat și fasole care sunt mai eficiente.

Preparare și administrare:

- În doze mici ajută la stabilirea unei digestii normale; în doze mari are acțiune purgativă și scade tensiunea arterială.

- Pentru vitaminizarea organismului, contra dispepsiilor atone și ca afrodisiac intern se consumă planta crudă.

- Pentru dezalcolizare se folosește tinctura din 200 g ardei iute macerat timp de 7 zile în 100 ml alcool alimentar. Se va lua 10-30 picături zilnic cu ceai de anghinare.

- Pentru stimularea digestiei zilnic câte 0,30 g pulbere de ardei iute uscat și mărunțit.

- Extern este folosit în combaterea durerilor reumatismale, lumbago, nevralgii, etc. Capsaicina este substanța din ardei care îi dă gustul iute. Această substanță inhibă senzația dureroasă. Este folosită în tratarea diferitelor forme de reumatism, a neuropatiei diabetice, a nevralgiei postherpetice și migrenelor.

- Pentru combaterea reumatismului și degerăturilor se pune 1 linguriță de ardei pisat și 1 linguriță de sare la 250 ml alcool și 1 litru de oțet de vin. Se lasă la macerat timp de 10 zile, după care se strecoară și se folosește la frecții locale. Se poate folosi și pentru alopecie.

- Ardei iute mărunțit sau chiar măcinat în amestec cu puțină sare, peste care se pune puțin alcool sanitar și un pic de oțet. Se folosește apoi la frecții reumatice. După ce se obține calmarea durerii, de multe ori trebuie să se procedeze la spălarea tegumentelor preferabil cu apă caldă.

- Pulbere de ardei luată progresiv începând cu 0,10- 0,30 g o dată și luată de 3 ori pe zi.

- În cazul în care aveți o disfonie (sau o oboseală a corzilor vocale), se va face un decoct de ardei iute. Se taie un ardei iute și se va fierbe timp de 15 minute în 250 ml apă. După strecurare se va face gargară. Aceasta face ca circulația sangvină la nivelul gâtului să se intensifice, lucru care duce la refacerea rapidă a vocii.

Suc: se obține din ardei, preferabil cei roșii, care se spală bine, apoi se introduc în storcătorul de fructe. Se va obține un suc foarte iute care se poate să se folosească câte 1 linguriță (deci nu faceți mai mult o dată) de 3 ori pe zi diluat cu alte sucuri din fructe sau legume. Ca să treacă din gura mai repede se ia după aceea puțin ulei cu care se va clăti gura. Se poate folosi perioade de 2-3 luni.

Atenție! Sucul se prepară din plante foarte bine spălate, foarte proaspete, nealterate și fără lovituri. Sucul nu se poate păstra și este indicat să se consume în momentul preparării.

Tinctura de ardei iute: se macină ardeiul, apoi se va pune peste pulbere de 5 ori mai mult alcool sanitar. Se ține o perioadă de 15 zile agitănd des și se poate apoi folosi la frecții care au

rostul de a restabili circulația sângelui perturbată, sau pentru a ajuta la alopecii, irigând mai bine pielea capului.

Această tinctură se poate aplica pe o bucată de vată și apoi cu această vată numită termogenă, se fac aplicații locale, pentru a intensifica circulația sângelui, sau pentru calmarea durerilor. Se va pune doar atâta tinctură cât poate suporta fiecare în funcție de sensibilitatea locală. Nu se aplică pe tegumente lezate. Se mai poate dilua cu apă dacă nu se suportă concentrația respectivă.

Tinctura de ardei iute poate vindeca și viciul beției. Cu o seringă se va introduce cu mare atenție o cantitate de 5 ml de tinctură de ardei la o sticlă de 500 ml, fără să se deterioreze dopul sticlei și fără știrea celui care va bea. Se va da apoi să-l consume fără să i se spună ce bea. Se va face acest lucru mai multe zile la rând, eventual chiar mărinț treptat doza de tinctură de ardei iute introdusă în sticle, până când omul nu va mai suporta alcoolul și se va lăsa de băut.

ARMURARIU



Silybum marianum Fam. Asteraceae.

În tradiția populară: cultivată prin grădinile țărănești. Rădăcinile, frunzele și fructele s-au folosit în medicina populară în boli de ficat și splină.

În Vrancea la Nereju, sămânța „ursită” se pune în rachi de tescovină și se lua pentru argint.

A fost un leac obișnuit pentru armurare (sifilis), de aceea se cultiva în grădinile țărănești din multe zone.

Compoziție chimică: conține substanțe amare, amine, tanin. La început sa crezut că această plantă conține doar silimarină, dar ulterior sa descoperit că această substanță este compusă din derivați flavonoidici ai coniferolului.

Acțiune farmacologică: hepato-protectoare, favorabilă în tratamentul cirozei, hepatitelor, insuficienței hepatice, cât și în intoxicațiile cu ciuperci (alfa-amanitină și faloidină) substanțe existente în ciupercile otrăvitoare.

Frunzele se pot consuma în salate fiind un stimulator al stomacului și totodată un calmant.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Poate provoca reacții alergice; în acest caz tratamentul de oprește.

Atenție! Nu trebuie folosit pentru tratarea afecțiunilor obstructive biliare, cum ar fi litiaza.

Atenție! Nu este recomandat femeilor însărcinate sau care alăptează.

Atenție! Supradozarea preparatelor de armurariu poate provoca vomă.

Preparare și administrare:

Întrucât ne referim doar de semințele care se comercializează la centrele Plafar, vom descrie doar prepararea acestora.

La 250 ml apă clocotită se va pune doar o linguriță de semințe proaspăt măcinate. Este foarte important să se macine doar în momentul în care se prepară pentru a nu se oxida. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi. Este bine ca prima să fie consumată dimineața la trezire, înainte de micul dejun, apoi se va sta culcat pe partea dreaptă timp de 30 minute, după care puteți să vă continuați activitatea de peste zi. Cealaltă cană se bea în două reprize înaintea meselor cu 15 minute.

Cura cu acest ceai durează 15-20 zile, apoi se va face o pauză de 15 zile și se poate relua.

Frunzele se pot consuma verzi la salate fiind foarte utile în afecțiunile digestive sau cele interne.

Tinctura- se macină semințele (50 g) și se vor pune într-o sticlă care se poate închide ermetic împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se filtrează. Se pune în sticle mai mici la rece unde se pot ține timp de 2 ani.

Administrare: se poate lua singură sau în diferite asociații cu alte tincturi în funcție de afecțiunile care le are omul. Se pot lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) cu 15 minute înainte de mesele principale. Este foarte bine ca după ce se ia să se stea culcat pe partea dreaptă, mai ales dacă se ia pentru ficat. După 20 zile de tratament se va face o pauză de 15 zile și apoi se poate relua.

Praf: se macină fin semințele și se va pune un vârf de cuțit de praf sub limbă. Se ține timp de 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se ia de 3 ori pe zi. La 20 de zile se face de asemenea o pauză de 15 zile, după care se poate relua.

Este util la următoarele afecțiuni: afecțiunile splinei, boli ale ficatului foarte diverse, bolile vezicii biliare, cancer (diminuează efectele secundare în cazul tratamentului chimioterapic), ciroze, constipație, digestii dificile, dispepsie, hepatite cronice, hemoroizi, hipertensiune arterială, icter, infecții hepatice, insuficiență hepatică, ipohondrie, litiază biliară (cu turită mare și ulei), menoragii, varice, vărsături.

Este indicat să nu se supradozeze și să se facă o pauză după 20 de zile de tratament. În cazurile în

care nu se poate indica tinctura (din cauza alcoolului) se vor folosi sub formă de praf aceste semințe.

Este o plantă care nu trebuie să fie neglijată atunci când există o afecțiune a ficatului. Se poate de asemenea încerca în afecțiunile splinei și pancreasului.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Atenție! Dacă simptomele persistă, apălați la medic.

Probleme digestive minore și afecțiuni biliare

Infuzie - 1 linguriță de frunze se pune la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă să infuzeze timp de 10 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, înainte de mese.

Tinctură - se pun 30 de picături într-un pahar cu apă. Se ia de 3 ori pe zi, înainte de mese.

Hepatită cronică și ciroză

Tablete (200 mg) - se iau 1-2 tablete pe zi.

ARNICĂ



Arnica montana Fam. Compositae.

Denumiri populare: carul-pădurilor, carul zânelor, ciudă, cujdă, iarba-soarelui, podbal, podbal de munte, roit, tabacu-câmpului, țâța-oilor.

În tradiția populară: frunzele se puneau crude pe tăieturi și răni, iar cu decoctul plantei se spălau rănilor obrintite din cauza frigului.

Se mai folosea contra inflamațiilor gurii și gâtului. Rădăcinile plămădite în rachiu se foloseau contra vătămurii.

Ceaiul din frunze și flori se lua contra diareei și dizenteriei, precum și în bolile neuropsihice, iar cu decoctul se făcea gargară prelungită.

Fiertura din plantă se folosea la băi contra reumatismului. Ceaiul făcut din părți aeriene se lua contra răcelii, iar cel din floare, în boli de ficat.

Frunza crudă sau decoctul plantei se folosea extern.

Compoziție chimică: florile și rizomul conțin ulei eteric, arnicină, colină, arnidiol, arnisterină, astragalină, materii tanante, acid galic, acid cafeic, fitosterine, alcooli triterpenici, coloranți de natură carotidiană, inulină, rășină, tanin, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: antiseptic, antiinflamator, antifungic, bacteriostatic, cicatrizant, decongestiv.

Împiedică înmulțirea bacteriilor, omoară ciupercile patogene. Extern este un foarte bun vulnerar și

intern se poate folosi cu atenție ca stimulent nervos în doze de 0,5 g o dată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile pielii, alopecie, antrax, arsuri, cancerul pielii, cicatrice cheloide, contuzii, cosmetică, dureri abdominale (comprese), disgravidie, eczeme varicoase, edeme dureroase, entorse (cu apă de plumb), eroziuni infectate, escare, furunculoză, hipermenoree, incontinență urinară, insomnii, laringită acută (gargară), leziuni zemuinde, leucoree, micoze, nevralgii, palpitații, piodermită, plăgi, purpură, răgușeală (gargară), răni, slăbiciuni ale mușchilor inimii, tulburări nervoase (5-10 picături o dată și se poate lua de 3 ori pe zi), tulburări de circulație sangvină, ulcer stomacal, ulcer varicos, umflături diverse.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se utilizează intern putând provoca deranjamente gastro-intestinale și hipertensiune arterială. În doze mai mari poate provoca paralizia centrilor nervoși, iar extern este iritant.

Atenție! Se va acorda o mare atenție cantităților neavând voie să fie depășite. În cazul supradozării vor apărea fenomene de intoxicație. Pentru a preveni aceste fenomene se va lua întotdeauna tinctura diluată, iar ceaiul este bine să fie făcut numai în combinații cu alte plante medicinale.

Atenție! Preparatele nu trebuie aplicate niciodată în jurul ochilor și gurii, sau pe răni deschise.

Atenție! În cazul contactului cu o rană deschisă, aceasta trebuie spălată cu apă distilată din abundență.

Atenție! Este categoric contraindicată copiilor sub 3 ani.

Atenție! Conținutul sesquiterpenoid poate produce alergii cutanate, de aceea este bine să efectuați un test alergologic înainte de a o folosi. Tratamentul se oprește imediat la primul semn de iritație; iritația ar trebui să dispară treptat.

Preparare și administrare:

- în cazul laringitei se va face cu 2 lingurițe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă până ajunge la temperatura corpului. Se strecoară și se vor face gargară de mai multe ori pe zi.

- 1 linguriță de flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute, se strecoară. Se folosește la comprese externe pe diferite afecțiuni.

- **Unguent:** 2 lingurițe de flori se umezesc cu puțin alcool apoi se pun în 50 ml ulei și se fierb pe baie de apă, timp de 2 ore. Se strecoară. Se folosește

extern. Dacă se dorește se poate pune și puțină ceară de albine.

-**Tinctură** 50 g de flori se pun în 250 ml alcool de 70°. Se va ține apoi 15 zile agitând de câteva ori pe zi. Se va strecura apoi și se pune în sticlute de capacitate mai mică. La folosire se va pune 15 ml de tinctură la 100 ml apă distilată. Se agită bine apoi se folosește ca cicatrizant și antiseptic la răni.

ARȚAR



Acer platanoides Fam. Aceracee.

Denumiri populare: arțar coajă, arțar mic, arțariu, jugastru, paltin.

În tradiția populară: este prețuit pentru lemnul său mătăsoș, alb cu nuanțe gălbui. Se folosea la confecționarea mobilierului. Seva dulce, abundentă primăvara era foarte căutată de copii. Se obținea prin crestarea scoarței.

Frunzele, și mai ales scoarța se folosea pentru colorarea în negru.

În unele părți „fluturii de arțar“ (fructele cu aripi divergente), fierți în apă se foloseau contra dizenteriei, diareei sau se folosea decoctul scoarței sau chiar plămădită în rachiu. Se mai întrebuința contra rănilor. Pentru „dor de inimă“ se fierbeau flori de arțar și se bea dimineața și seara.

În Canada acest arbore este simbolul național și este unul din arborii care aduc venit canadienilor.

Compoziție chimică: tanin, vitamina K, pectine, mucilagii, gume, acizi peptici, celuloză, pectoze, uleiuri volatile, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: calmează în cazul gutei durerile, se folosește atât intern cât și extern.

Fructele sunt astringente, antidiareice.

Scoarța: antidiareic puternic, prin taninul care-l conține. Hemostatic, cicatrizant.

Florile și frunzele recoltate în perioada înfloririi sunt stimulative, tonifiante, mineralizate, depurative eliminând toxinele din sânge și în afecțiunile cardiace sunt foarte indicate.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, anemie, anorexie, convalescență, debilitate, diaree, dizenterie, hemoragii, răni, dureri diverse aplicat extern sau intern, gută, inflamații articulare, înțepături de insecte, reumatism.

Preparare și administrare:

- Seva de arțar se recoltează în martie făcându-se o creștătură în scoarță și un copac poate furniza până la 10 litri de sevă care se folosește la diferite preparate: gemuri, dulcețuri, sucuri, alcool, etc. Se face și zahăr de arțar și multe alte preparate.

- Sevă luată câte 10 ml de trei ori pe zi înainte de mese.

- Scoarță praf se va fierbe 2 lingurițe la 250 ml apă timp de 5 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile de mai sus sau extern în hemoragii.

- Infuzie din 2 lingurițe de flori puse în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri chiar în cure de lungă durată pentru afecțiunile de mai sus.

- Frunze proaspete se aplică pe locurile dureroase sub formă de cataplasme și se țin până la trecerea durerii.

- Se va pune o mână de frunze la un litru de vin de bună calitate și se fierbe la foc mic timp de 30 minute, după care se strecoară și se va completa cu vin până la 1 litru. Se folosește la cataplasme externe sau intern se va consuma câte 10 ml - o lingură de supă de 3 ori pe zi, pentru afecțiunile interne.

ASMĂȚUI



**Anthriscus cerefolium Fam. Umbelliferae
sau Apiaceae.**

Denumiri populare: asmațuc, asmațuchi, as-mățile, ațmațuchi, asmațuc, chervăl, hașmaciucă, hasmațuchi, hasmaciuc, hiasmă, tulburea, turburea.

În tradiția populară: cultivată pe alocuri pentru cerințe culinare, frunzele se foloseau la salată sau condiment.

Lăstarii se foloseau contra bolilor de piele. Ceaiul din lăstari floriferi se ia ca stimulent, diuretic. Se mai lua pentru hemoragii uterine.

Compoziție chimică: ulei eteric 0,03% compus din glicozidul apiina, metilcavicol, osmorizol, asmarizol, uleiuri grase, substanțe amare, vitamine B, C, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, tonic, cicatrizant, rezolutiv.

Preparare și administrare: se va face un ceai din 2 lingurițe de plantă care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate folosi durate lungi fără efecte secundare nedorite.

În cazul în care se va folosi extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Se poate face și cremă folosind 100 g grăsime (untură de porc, unt, vaselină, lanolină, etc). Se vor fierbe pe baia de apă 50 g de plantă mărunțită timp de 3 ore. Se strecoară și în cazul în care se dorește ca să fie mai consistentă se va mai adăuga și ceară de albine 20 g sau chiar mai mult dacă se va dori o cremă mai consistentă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni oftalmologice (comprese calde pe ochii închiși), amenoree, blefarită, constipație, cuperoză, eczeme, faringite, galactagog (crește cantitatea de lapte la tinerele mame), herpes, hidropizie, hemoroizi, inflamarea pleoapelor, înțepături de insecte, litiaze, leziuni iritante, prurit, retenții urinare, ulceratii bucale și faringiene, stomatite. Se poate folosi și în combinații cu alte plante medicinale. Fructele se folosesc și ele la boli de piele, afecțiuni oculare, cuperoză.

Sucul proaspăt este bun pentru afecțiuni oculare, punându-se direct în ochi.

ASUDUL CALULUI



Ononis hircina Fam. Leguminoase.

(Vezi și osul iepurelui)

Denumiri populare: lungoare.

În tradiția populară: în multe zone s-a folosit contra lingorii; se fierbea planta decoct, se dădea puțin bolnavului să bea; restul se spăla sau se scălda, când se făcea mai mult. Uneori bătrânele muiau în el cămașa bolnavului, îl îmbrăcau apoi cu ea, îl așezau în pat și îl înveleau bine. Mai puneau planta la căpătâi.

Plămădită în rachiu, cu rădăcină de pătlagină și izmă, se lua în bolile de stomac, dimineața pe nemâncate.

În Vrancea rădăcina pisată și plămădită în rachiu se lua contra vătămurilor, iar vinul în care se fierbea tulpinile florifere se bea ca afrodisiac.

Florile fierte cu piatră acră colorează în galben, iar fierte cu calaian, o colorează verde.

Compoziție chimică: conține mai ales în rădăcină flavonozide și saponozide. Se folosește foarte rar azi.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă, clocotită. Se acoperă apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se poate consuma câte

2 căni pe zi. Extern se poate folosi o cantitate dublă de plantă.

Se poate folosi la: alopecie (căderea părului), constipație, dureri de stomac, dureri de abdomen, răni, ulcerații.

AVOCADO



Persea Americana Fam. Lauraceae.

Acțiuni farmacologice: datorită conținutului în vitamina A ajută la întărirea oaselor și dinților cât și a imunității. Vitamina B ajută la tonificarea sistemului nervos. Vitamina C este un antioxidant care vă ferește și de eventualele răceli. Potasiu contribuie la o mai bună funcționare a inimii stimulând activitatea mușchiului cardiac. Ajută la acuitatea vizuală. Ajută în cazurile de avitaminoze, anemie, etc. Uleiurile vegetale protejează arterele și contribuie la scăderea colesterolului. Datorită acidului oleic poate fi foarte eficient în scăderea colesterolului total din sânge.

Are rol în reglarea funcțiilor organismului și stimularea creșterii. Conține fier și cupru, elemente utile pentru regenerarea globulelor roșii și prevenirea anemiei- una dintre cele mai des întâlnite cauze ale stării de oboseală și ale incapacității de a face față eficient stresului. Foarte bun pentru stimularea pancreasului. Ajută și în cazul obezității. Poate înlocui cu succes carnea deoarece conține multe proteine. Este un foarte bun afrodisiac, fiind ideal și pentru convalescenți.

Fructele de avocado pot preveni apariția cancerului guri și încetini ritmul de creștere al tumorilor canceroase. Aceste fructe sunt bogate în antioxidanți, printre care se numără vitamina C și E, acid folic și grăsimi nesaturate. De asemenea ajută la regenerarea celulei hepatice și după unii cercetători contribuie chiar și în cazurile cu diferite tipuri de hepatite virale contribuind la distrugerea diferitelor

tipuri de virusuri contribuind totodată la refacerea întregului organism.

Conținutul ridicat în grăsimi mononesaturate- mai ales acid oleic, la fel ca uleiul de măsline- îl face unul dintre cele mai puternice alimente antioxidante. Această proprietate oferă protecție împotriva bolilor de inimă, atacurilor de cord și cancerului.

Avocado este bogat în potasiu substanță importantă a cărei deficiență poate da naștere la depresie și extenuare. De asemenea conține B6, care ajută la asimilarea fierului, fiind de ajutor femeilor care suferă de sindromul premenstrual.

Datorită conținutului de vitamine E și B, avocado ajută și la eliminarea stresului și ameliorarea problemelor sexuale precum infertilitatea și impotența.

Avocado este o bună sursă de vitaminele A și E, ideale pentru organism și piele, indiferent dacă îl mâncați sau îl aplicați extern pe piele vă va ajuta în funcție de ce anume doriți să realizați.

Cercetătorii de la Universitatea de stat din Ohio cred că efectul benefic este dat de nivelul mare de fito-chimicale, o serie de compuși ce reduc apariția riscului de a dezvolta afecțiuni cronice, cum sunt bolile cardiovasculare, diabetul și cancerul. Aceste substanțe, cu calități protectoare, se găsesc mai ales în fructele și legumele de culoare închisă. Cercetătorii cred că mai sunt necesare studii pentru a stabili rolul exact al fructelor de avocado și al altor fructe și legume în prevenirea cancerului.

Cancerul guri poate afecta buzele, limba, planșeul bucal și peretele intern al gingiilor sub formă de carcinom. Este destul de frecvent reprezentând 8% din numărul total de cazuri. Afectează mai ales bărbații și apare în special după vârsta de 50 de ani. Factorii favorizanți sunt: tutunul, alcoolul, proasta igienă bucală și aparatele dentare prost adaptate.

Deoarece grăsimile din avocado sunt ușor de digerat și conțin substanțe chimice antifungice și antibacteriene, pireul de avocado reprezintă un aliment excelent pentru invalizi, convalescenți și copiii bolnavi sau după boli de lungă durată.

Bun pentru inimă, circulație și piele. Ajută sindromului premenstrual. Previne cancerul.

Toți cei care doresc să slăbească cred că avocado îngrașă, însă fiecare calorie din această legumă are valoare importantă în nutriție.

În medicina naturistă, pulpa și uleiul de avocado se întrebuințează în tratarea pielii de mult timp; se știe că substanțele conținute de această legumă

stimulează producția de collagen care ajută la netezirea ridurilor, dând pielii un aspect de prospețime și tinerețe- mai ieftin și mai sigur decât orice injecție sau substanță abrazivă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile inimii și arterelor, afecțiuni nervoase, afecțiuni respiratorii, anemie, arsuri solare, arterite, avitaminoze, colesterolemie, convalescență, cosmetică, creșterea imunității, digestie, imunitate, obezitate, oboseală, osteoporoză, reglarea metabolică, stres, tonic digestiv, tonic al sistemului nervos, tonic pentru sportivi și adolescenți, viroze respiratorii.

Alimentație:

- Se poate folosi drept ingredient în orice salată.
- Se unge pe pâine. Opțional, se poate pune sare și piper, sau lămâie, după gust.

Preparare și administrare:

Suc: - se spală foarte bine, apoi se taie bucăți și se pune în storcătorul de fructe și se obține un suc care se poate consuma singur sau în combinații cu alte sucuri de fructe sau legume.

AVRĂMEASCĂ



Gratiola officinalis Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: creștinească, milostivă. Abiano, Apiana, Amalusta, Amolusta, Amulusta în limba dacă.

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra bubelor dulci. Se mai dădea la tuse, durere de stomac și friguri.

Pusă în miere în amestec cu hrean, busuioc, și iarbă pușcată se lua contra tuberculozei.

În unele părți decoctul era luat de femeile care nu aveau copii. Frunzele se opăreau cu apă fiartă și se luau dimineața în boli de stomac.

Compoziție chimică: lăstarii floriferi și rădăcinile conțin uleiuri grase, substanțe amare, tanante și glicozidul gratiotoxina.

Acțiune farmacologică: are proprietăți iritante și este un vomitiv drastic, periculos. Se poate folosi totuși în anumite afecțiuni psihice împreună cu leușteanul și un calmant (talpa gâștei sau valeriană).

Administrare: doar cu acordul medicului datorită faptului că este un vomitiv periculos. Medicul va indica și afecțiunile la care se poate administra.

BAME



Hibiscus esculentus Fam. Malvaceae.

În tradiția populară: cultivată pentru fructele sale, folosite când sunt tinere în alimentație. Planta s-a întrebuințat contra vătămăturii și a lingori.

Acțiune farmacologică: emolientă datorită mării bogății în mucilagii și foarte utilă în afecțiunile respiratorii.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afte, balonări, bronșite, constipație, enterite (împreună cu alte plante), faringite, gastrite, ulcerații.

Alimentație:

- Se poate folosi în preparate culinare.

Administrare:

- Ca tratament este bine să se consume zilnic câte un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse la 250 ml apă, care se vor fierbe apoi timp de 15 minute.

BANANELE



Musa acuminata, Musa balbisiana
Fam. Musaceae.

Acțiuni farmacologice: înlătură senzația de căldură, lubrifică plămânii și intestinele, scade presiunea arterială datorită potasiului, ajută la întărirea sistemului imunitar, ajută la intoxicații cu alcool. Este un bun energizant al organismului, contribuind la o mai bună contractare a mușchilor, prevenind crampele musculare. Datorită faptului că are zaharuri este indicat ca cei cu greutate suplimentară să nu consume decât o dată la două zile o banană. Este antiacidă și protejează de ulcer stomacal. Ajută la refacerea celulelor stomacului. Conține substanțe antioxidante care ajută în special activitatea digestivă și renală, inclusiv cancer. Inhibitorii proteazei ajută la eliminarea bacteriei *Helicobacter pylori*. Este contraindicată în curele de slăbire. Datorită faptului că are foarte mult potasiu care are un rol deosebit în funcționarea sistemului nervos se indică să se consume în toate afecțiunile nervoase. Datorită vitaminei A este indicat în afecțiunile oculare și ajută de asemenea la formarea oaselor sau la afecțiunile osoase (osteoporoză, fracturi, etc).

Aliment bogat în vitamine și săruri minerale, banana este fructul cu cel mai mare aport energetic și îți menține tonusul de-a lungul zilei. Bananele au multiple utilizări medicale fiind folosite în cadrul multor afecțiuni, având însă și un rol important în

creșterea capacității de concentrare. Cercetătorii britanici au făcut un test pe două grupe de elevi. O grupă a primit la fiecare masă o banană, iar cealaltă nu. Elevii care au mâncat cele 3 banane pe zi au obținut rezultate mai bune la examene datorită cantității mari de potasiu din acest fruct.

Cercetări mai recente, efectuate în anii 2002-2006, au demonstrat însă că deliciosul fruct ecuatorial conține un arsenal mult mai variat de substanțe cu efect asemănător unor proteine și neurohormoni din creierul maimuțelor și al omului. Astfel școala germană de neuro-biochimie a testat prin simulare computerizată 18 tipuri de pseudo-serotonine regăsite în banane. Primele rezultate publicate anul trecut (2007) au dezvăluit faptul că aceste substanțe vegetale din fructul de banană, deși în cantități infime pot influența o imensă gamă de reacții chimice care se petrec la nivelul creierului și glandelor. Majoritatea efectelor acestor pseudo-serotonine din banane au efect pozitiv asupra funcțiilor cerebrale și psihice, dar și asupra vitezei de îmbătrânire a organismului și a unor glande.

Specialiștii germani în gerontologie au demonstrat că un consum constant săptămânal și ponderat de banane poate reduce viteza de îmbătrânire a celulelor creierului. Acest efect se datorează în primul rând unor pseudo-serotonine care acționează asupra sinapselor, adică a punctelor de legătură dintre neuronii din creier. Efectul nu este deloc asemănător serotoninelor proprii produse de creierul nostru, ci este vorba de un efect specific. Acesta constă în pregătirea zonelor de contact dintre celulele nervoase pentru a primi impulsuri electrice de intensități mari. În mod normal, neuronii transmit curenți electricei altor neuroni vecini, însă în multe cazuri apar descărcări ocazionale de electricitate de intensități periculoase. Este vorba despre anumite potențiale locale parazitare care sunt curenți electrice ce pot afecta structurile de la intersecția căilor nervoase, vizând celulele care astfel îmbătrânesc mai rapid. Substanțele din banane se cuplează temporar de zonele de contact dintre neuroni, reducând intensitatea acestor descărcări periculoase de curenți, care uzează și îmbătrânesc celulele. Mecanismul real este mult mai complex și incomplet elucidat, însă rezultatul cert este protejarea neuronilor și a celorlalte celule nervoase de uzură, care nu reprezintă altceva decât îmbătrânirea creierului. Altfel spus, unele pseudo-serotonine din banane elimină surplusul de electricitate din creier care

îmbătrânește.

O dovadă antropologică în plus, care susține aceste descoperiri recente, este faptul că la populațiile tribale a căror dietă conține zilnic fructe ecuatoriale, inclusiv banane, viteza de uzură a creierului este extrem de mică. Îmbătrânirea rapidă a unor populații tribale din zonele ecuatoriale e cauzată de alți factori, cum ar fi bolile virale, ce afectează întreg echilibrul organismului.

Pentru a profita de acest leac ecuatorial al păstrării tinereții sistemului nervos nu este obligatoriu să consumăm zilnic banane în cantități mari. Așa cum arată neurochimiiștii germani, pentru a beneficia de acest efect al substanțelor din delicioasele banane este nevoie doar de 2 cure de banane pe an. Fiecare cură de banane trebuie să dureze 28-38 zile, iar recomandarea de specialitate este ca fructele să fie consumate zilnic- este recomandat consumul a 2-4 banane de mărime medie la o jumătate de oră după micul dejun.

De asemenea, aceleași pseudo-serotonine din banane pot reduce efectul stresului prin blocarea curentilor paraziți care circulă în timpul stării de alertă psihică. Acesta este numai unul dintre efectele prin care serotoninele din banane pot atenua efectul stresului. Un alt efect, la fel de important, al acestor categorii chimice de substanțe cu structură asemănătoare serotoninei este cel de cuplare a unor proteine din structura învelișului neuronului. Acest înveliș al celulelor creierului, numit neurilemă sau membrană celulară neuronală, are o funcție extrem de complexă, mai ales datorită unor proteine integrate, „înfipte” în aceasta. Aceste proteine de membrană a neuronului modulează apariția neurohormonilor stresului, adică a „adrenalinelor” numite științific catecolamine.

Pseudo-serotoninele de tip beta se absorb prin intestin în sânge și ajung în final, pe cale sangvină, în spațiul dintre celulele creierului. Acestea interacționează cu anumite proteine din învelișul membranei neuronului și le obligă să-și reaseze structura. Astfel, se modifică unele semne chimice responsabile de producțiile de molecule speciale. Ca urmare a acestor mici transformări, se reduce posibilitatea chimică de apariție a impulsurilor corespunzătoare stărilor de tensiune psihică. Practic, consumul de banane „lenevește” reacția de generare a condițiilor electro-chimice corespunzătoare stărilor de stres. Și mai sumar spus, unele substanțe din banane modifică proteinele care produc impulsurile electrice

generate de stres. De asemenea s-a constatat, că un consum zilnic de banane în cantități moderate timp de 40 de zile împiedică persistența noradrenalinelor din creier, adică a acelor substanțe care provoacă percepția stresului, dar și efectele nefaste ale acestuia.

Efectul sedativ liniștitor, al substanțelor din banane este extrem de discret, deși în anii 1990 specialiștii vest-europeni descriau acest efect ca unic și semnificativ. Efectele unor serotonine din banane nu acționează decât foarte firav asupra așa- zisilor centri de control ai somnului din creier. Efectul benefic al acestor substanțe din banane este remarcabil însă asupra modulării unor semnale electrice din nucleul Coeruleus, Corpus Nigrus, unde apar ajustări ale unor semnale electrice.

Aceste aspecte descoperite în 2008 de cercetătorii canadieni se referă la efectul reglator al acestor serotonine pe care le conțin bananele asupra acestor zone din creier, implicate în apariția somnului și mai ales a calității acestuia. Reglarea biochimică a acestor zone din sistemul nervos, tot ca urmare a unor cuplări de proteine, determină ca instalarea somnului să se facă mai rapid. Totodată, aceleași transformări minore, determinate de cantități infime de pseudo-serine, stabilizează și fluxurile electromagnetice care mențin condiția și durata somnului profund, numit științific „somn paradoxal”. Prin aceste efecte speciale, substanțele din banane pot fi ridicate la rangul celor mai eficiente medicamente care îmbunătățesc odihna în timpul somnului de noapte reprezentând o condiție esențială și poate cea mai importantă pentru păstrarea sănătății organismului, dar și pentru calitatea vieții și nu în ultimul rând pentru frumusețe.

Prin efectele benefice ale bananelor asupra sistemului nervos este asigurată și o mai bună funcționare a întregului sistem glandular. Pe lângă acest aspect, s-a demonstrat că un consum ponderat de banane poate avea și efecte benefice asupra unor glande endocrine cum ar fi tiroida, ovarele și testiculele. Efectul pseudo-serinelor din categoria gamma I, gamma IV poate activa indirect asupra producției de hormoni tiroidieni în sensul descărcării acestora în sânge. Din acest motiv, cei care includ în desert măcar de 3-4 ori pe lună bananele au mai puține riscuri de dereglări ale tiroidei, deci probleme cu îngrășarea sau cu sensibilitatea la frig și cald. Totodată sexologii italieni au dovedit că 70% din consumatorii de banane au un risc

mai scăzut la probleme de funcționare hormonală a glandelor sexuale. Studiile sexologilor italieni arată că persoanele care consumă săptămânal banane au extrem de rar probleme cu fertilitatea, dar și în ceea ce privește viața de cuplu. Se știe de asemenea că bananele oferă o digestie sănătoasă, ajută la reținerea calciului, fosforului și azotului.

Banana nu conține gluten și ține multă vreme de foame.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: aciditate gastrică, afecțiuni cardiace, afecțiuni ale nervilor, afecțiuni oculare, afecțiuni renale, alergii, anemie, artrită, astm, avitaminoze, boli de rinichi, boli urinare, calculi renali, calmează nervii, cancer în special renal, colesterol în exces, constipație, creștere, depresii, dereglări intestinale, dereglări menstruale, diaree, digestie, dizenterie, energizant de excepție, fracturi, gută, hemoroizi, hipertensiune, imunitate scăzută, infecții respiratorii, insomnie, intoxicații cu alcool, leucemie la copii, lipsa optimismului, memorie, osteoporoză, protejează stomacul, psoriazis, sete, slăbirea organismului, stres, suprasolicități nervoase, truc pentru foame, tuse, ulcer stomacal sau duodenal.

Precauții și contraindicații:

Amidonul din banane se digeră mai greu de aceea acestea trebuie consumate doar coapte, când o mare parte din amidon se transformă în zahăr. Amidonul din bananele Plantain poate provoca un disconfort destul de mare dacă fructele sunt consumate ne coapte, însă acest lucru poate fi evitat dacă le gătiți.

Preparare și administrare:

Suc - se curăță o banană coaptă bine și se taie felii care se amestecă cu felii de morcov și se pun în storcătorul de fructe. Se va obține un suc combinat foarte băubil și foarte util în extrem de multe afecțiuni (nu numai cele menționate).

BARBA BOIERULUI



Ajuga laxmannii Fam. Labiatae.

Denumiri populare: avrămească, creștinească.

În tradiția populară: se ținea riguros seama de pacient: dacă era bărbat folosea ramuri înflorite, iar dacă era femeie se foloseau ramuri sterile. Cu fiertura plantei se făceau băi. Se folosea în sterilitate feminină sau masculină și impotență, frigiditate. Se mai folosea și pentru mărirea lactației la femeile care alăptau.

Descriere: plantă ierboasă ce crește prin fânețe, tufișuri și marginea pădurilor. Ramurile înflorite erau considerate parte bărbătească, iar cele sterile parte femeiască.

BARBA CAPREI



Tragopogon pratensis, *Tragopogon dubius*
Fam. Asteraceae.

În tradiția populară: în Maramureș ceaiul din flori se folosea contra umflăturilor, reumatismului, bolilor de rinichi și diareei.

În Vrancea, la Nereju, tulpinile florifere se fierbeau cu cicoare și floarea soarelui, iar cu decoct se spălau fetele să fie frumoase și plăcute.

Descriere: plantă ierboasă ce crește prin fânețe și livezi.

Toxicologie: planta este toxică.

Preparare și administrare:

Se folosește doar extern pentru că intern produce probleme digestive și este toxică.

BARBA ÎMPĂRATULUI



Mirabilis jalapa Fam. Nyctaginaceae.

Denumiri populare: ardeiaș, chișculițe, floarea împăratului, flori tomnatice, frumoasa de noapte, garoafe, garoafe oloage, noptiță, norete de grădină, podoaba zilei, tutunaș.

În tradiția populară: rădăcinile tuberculifere sunt un purgativ drastic.

Descriere: plantă anuală erbacee, cu rădăcina napiformă, sau tuberculoasă.

Tulpina noduroasă ramificată, înaltă până la 75-80 cm, glabră sau puțin păroasă.

Frunze ovate acuminate, glabre, aproape cordiforme la bază, pețiolate, opuse, verzi intens, uneori ușor roșcate.

Florile scurt pedicelate, lung tubulare, galbene, roșii, roze, pestrițe în funcție de soi. Sunt dispuse câte 3-6 în fascicule terminale. Miros plăcut. Fiecare floare este înconjurată de un involucru tubulos cu 5 diviziuni, ce persistă și continuă să crească și după înflorire.

Înflorește în iulie-august.

Răspândire: crește spontan în Mexic, în rest este cultivată, foarte rar sălbatecă.

Compoziție chimică: rădăcinile conțin trigonelină, galactoză și rabinoză.

Acțiune farmacologică: purgativ drastic.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: constipație cronică sau rebelă la alte tratamente.

Preparare și administrare:

În terapeutică se folosește rădăcina (Radix Mirabilis jalapa).

- 1 linguriță sau chiar o jumătate de linguriță se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cazurile de constipație care nu se pot rezolva cu alte metode.

- În cazurile cu constipații foarte severe: 1 linguriță de rădăcină se fierbe pentru 5 minute apoi se strecoară. Este bine să se dea la ora 17.

BARBA URSULUI



Equisetum palustre (vezi coada calului)
Equisetum maximum Fam. Equisetaceae.

Denumiri populare: barba- ursului de bame, barba sasului.

În tradiția populară: decoctul tulpinilor sterile scoase cu rădăcină cu tot și fierte înfundat într-o ulcică se ținea în gura copiilor contra durerilor de dinți, iar cu plantele se făceau oblojeli la falcă.

Fiertura preparată din tulpini sterile se dădea contra bolilor de piept. Se mai întrebuința împreună cu iarbă băloasă (Centaurea austriaca), fierte în bere, cu miere și puțină piatră acră pentru bolile de blenoragie. În multe părți se lua contra durerilor de rinichi. Cu flori de nalbă decoct se da contra poluțiilor.

Compoziție chimică: tulpinile sterile conțin oxizi de siliciu, saponină, flavonozide, compuși azotați.

Acțiune farmacologică: se folosește doar extern unde produce la băi o puternică dezintoxicare a organismului și o mai rapidă cicatrizare în afecțiunile dermatologice.

Se poate folosi la: ascită, edeme, răni, umflături, etc.

Precauții și contraindicații:

Sub nici o formă nu se va folosi intern.

Preparare și administrare:

- Se folosește doar la tratamentul extern așa că vom pune 50 g de plantă mărunțită la 5 litri de apă.

Se va fierbe apoi timp de 30 minute, se strecoară apoi în cadă unde se va sta 30 minute.

Pentru comprese pe răni sau cataplasme pe umflături se va pune 2 linguri de plantă mărunțită în 250 ml de apă și se va fierbe timp de 15 minute. Se va strecura și cu acest ceai se pot face comprese pe locurile afectate. Cataplasmele se vor face cu planta fiartă. Se va ține local în funcție de toleranță între 2 ore până la 8 ore.

BĂNUȚEI



Bellis perennis Fam. Compositae.

Denumiri populare: părlăuțe, margarete pitice.

În tradiția populară: se folosea ca leac în bronșite.

Planta se spăla, se pisa, se storcea, iar sucule obținut se amesteca cu zahăr candel și se lua de mai multe ori pe zi. Unii o fierbeau bine acoperită, decoctul îl amestecau cu miere și preparau un sirop din care luau 1-2 linguri pe zi contra bronșitei cronice.

Compoziție chimică: saponine, substanțe tanante, mucilaginoase, ulei eteric.

Acțiune farmacologică: produce o lubrifiere a sputei, ușurează respirația se indică mai ales la bolile aparatului respirator. De asemenea este diuretică, ajută chiar la diferite afecțiuni la refacerea celulară.

Preparare și administrare: se pot consuma proaspete în salate de crudități tăiate mărunț. Se mai pot tăia crude sau uscate mărunț și se amestecă cu miere. Se iau în acest caz câte o linguriță de mai multe ori pe zi.

Ceai: 1 linguriță de flori mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi.

În cazul în care se va folosi extern se va dubla cantitatea de plantă.

Este bine ca după 15 zile de tratament să se facă o pauză de 15 zile.

Unguent: la 100 g grăsime (untură de porc, unt fierț înainte pentru îndepărtarea impurităților) se va adăuga 50 g de plantă măcinată fin.

Se fierbe timp de 3 ore pe baia de apă. Se strecoară caldă, apoi se pune la rece în cutiute mici. În cazul în care se dorește să fie mai consistentă se poate adăuga puțină ceară de albine încălzind din nou tot pe baie de apă pentru topirea cerii. La răcire se va mesteca bine pentru că are tendința să se stratifice.

În această cremă se poate pune puțin propolis brut (10-20 g) și se topește din nou, amestecând până la răcire completă. Se va ține la rece în cutiute mici.

Praf: se transformă în praf planta cu râșnița de cafea. Se va lua câte un vârf de cuțit 1 linguriță de trei ori pe zi. Acesta se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă.

Tinctura - o parte plantă măcinată se va pune într-o sticlă care are capac ermetic. Se mai adaugă 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei timp de 15 zile agitând zilnic de mai multe ori. Se strecoară, se pune în recipiente mai mici închise ermetic. Se poate folosi timp de 2 ani, dacă a fost păstrată la rece, bine închisă.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: abcese, ascită, astmă, balonări, bronșite cronice și acute, boli la buze, cancer pulmonar, sau sân, ciroză, comotii cerebrale, constipație, dureri de cap, edeme inflamate, digestie lentă, furuncule, gaze intestinale, hepatite, insuficiență renală, intoxicații, iritațiile pielii, litiază renală cu urați, micoze, migrene, ochi inflamați, pemfigus, pete pe față, pleoape înroșite, porfirie, răni, reumatism, tumori, tuse.

BĂTRÂNIȘ



Erigeron canadensis Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiană de dalac, buruiană de pete, coada vacii, coada-hulpui, coada-lupului, crunguliță, măturică, spirince, steluță, steluța șoricelului, struța mirelui, șoricel.

Adusă din America și răspândită în sec. XVII.

În tradiția populară: în țara Oltului, se spune că atâtea junghiuri au oamenii câte frunze are planta. Se folosea contra junghiurilor, reumatismului și a cărbunelui. Se pisau tulpinile florifere și se legau cu ele, ori se fierbeau și cu decoct se spălau, iar cu plantele se făceau legături.

În Neamț se spălau pe față contra petelor și pistriurilor.

Compoziție chimică: ulei eteric și colină, acizi organici, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: astringentă, diuretică, antireumatismală, cicatrizantă.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, albuminurie, cistită, dalac, dureri diverse, junghi, lumbago, pete, pistriuri.

Preparare și administrare: 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se folosește extern.

BOB



Vicia faba Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: bacale, boabă, bombă, bonă, cochie, favă, păsule. În limba dacă Măzărilă, Măzăroi.

În tradiția populară: la adenite se pune frunză de bob, ca să le spargă și vindece.

Boabele curățite de coajă, pisate, prăjite în tigaie cu untdelemn sau puse în oțet tare de vin, se foloseau contra umflăturilor.

Bobul roșu s-a folosit în legături la copiii care aveau umflături la gât. Se ardea în foc, se măcina, se amesteca cu lapte dulce și se făcea o pastă, care se pune pe gâtul bolnavului, cât îl putea suferi de fierbinte.

Cenușa (obținută prin arderea semințelor sau a semințelor și a păstăilor) se folosea cu efect diuretic și sedativ în bolile aparatului urinar.

Decoctul din frunze de bob, cu coarne uscate și cornuț sau spin de ghimpe se bea contra diareei.

Din păstăi se făcea ceai contra durerilor reumatismale.

Fiert în vin, se dădea pentru epilepsie.

Istoric: cultivat încă din epoca bronzului. În Antichitate era apreciat ca plantă alimentară de egipteni, greci, evrei, daci.

În Egipt s-au găsit semințe de bob în mormintele faraonilor.

Theofrast și Dioscoride furnizează amănunte despre folosirea bobului. Astfel, în Atena antică era rezervată o zi pe an cinstirii acestei plante. Ea nu lipsea din ofrandele ce se aduceau zeilor la anumite sărbători. Și Pitagora recomanda semințele de bob ca aliment de bază discipolilor săi.

În ce-i privește pe daci, ei îi spuneau bobului „măzărilă“, „măzăroi“ și era folosit la fabricarea pâinii în amestec cu făina de grâu, fiind catalogat ca unul din alimentele de bază. Depozitele de semințe de bob, grâu și mazăre descoperite pe teritoriul țării noastre, precum și în locurile de înhumare ale dacilor, arată că pe lângă întrebuințarea culinară, bobul avea și o dimensiune mitică.

Romanii îl foloseau și ei la fabricarea pâinii în amestec cu grâu.

În sec I î.Hr. apare și în scrierile chinezești.

Răspândire: este originar din Asia Mică și Africa de nord (Egipt) de unde s-a răspândit, încă înaintea erei noastre, în țările din sudul și vestul Europei, precum și în răsăritul Asiei.

În România, bobul, ca plantă leguminoasă, se cultivă pe suprafețe reduse în Transilvania și nordul Moldovei. Se mai cultivă și ca plantă ornamentală.

Descriere: plantă erbacee, anuală, autogamă, legumicolă, cultivată, cu rădăcina pivotantă și cu ramificații secundare prevăzute cu nodozități colțuroase, neregulate. Pătrunde în sol până la 1,20 m.

Tulpina este viguroasă, în 4 muchii, erectă glabră, fistuloasă, slab ramificată, goală în interior.

Frunze peripenat-compuse cu 1-3 perechi de foliole mari, eliptice, prevăzute cu nectarii, reprezentând puncte de atracție pentru afide, iar rahisul este terminat într-o aristă.

Florile mari, lungi de circa 2-3 cm, alburii, cu câte o pată neagră la aripioare, sunt grupate câte 3-6 în raceme scurte, aproape sesile. Adesea furnizează peste 200 butoni floriali, indicând o mare potențialitate productivă. Înflorește în iunie-august.

Fructul este o păstaie lungă de 4-10 cm la maturitate și brun-negricioasă. Păstaia, ușor umflată, are semințe alungite, comestibile.

Seamănă foarte bine cu mazărea, având însă păstăi maronii, cu boabe cafenii-roșiatice.

Recoltare: florile (Vicii flos), părțile aeriene ale plantei (Vicii herba) se recoltează pe timp frumos în iunie-iulie. Se usucă în strat subțire, la umbră,

în locuri uscate și bine aerisite. Fructele (Vicii fructus) se recoltează la maturitatea fiziologică. Se păstrează în saci textili.

Compoziție chimică: semințele conțin proteine (25-34%), hidrați de carbon (50-55%), grăsimi (1,5%), celuloză (7,5%), săruri minerale de Na, K, P, Ca, Fe, Mg (2-4%), mici cantități de vitamine A, B, B2, C. Păstăile verzi conțin apă, proteine, grăsimi, substanțe extractive neazotate, celuloză, vitaminele B, B2, C; valoare energetică 101 kcal la 100 g.

Acțiune farmacologică: diuretică și sedativă.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni renale acute, albuminurie, amigdalită, cistită, colici nefritice, dureri abdominale, dureri ale căilor urinare, epilepsie, furuncule, gută, inflamații vezicale, litiaze renale, migrene, panarițiu, prostatită, reumatism.

Industrie: întreaga plantă constituie un furaj excelent pentru animale și un îngrășământ verde foarte valoros.

Alimentație: deși ușor subapreciat, bobul este plin de calitate. Astfel:

1 - frunzele foarte tinere, datorită conținutului mare în vitaminele A, B, C, se folosesc crude în salate cu puțină sare (au un gust ușor acriș), sau la prepararea supelor, ciorbelor, piureurilor, etc.

2 - păstăile tinere înainte de a ajunge la maturitate, datorită conținutului foarte bogat în fier și sulf, se folosesc la prepararea supelor, ciorbelor, soțurilor, sau ghiveciurilor (cu sau fără carne).

3 - boabele verzi, o adevărată delicată, sunt folosite în salate, supe, piureuri, mămăligă de bob și multe alte feluri de mâncăruri.

4 - boabele uscate, recoltate când păstăile au ajuns la maturitate, se păstrează, consumă și se pregătesc la fel ca fasolea sau mazărea uscată. Din acestea se poate prepara și un surogat de cafea.

Consumul regulat al acestor semințe (boabe uscate) este recomandat datorită conținutului mare în proteine, hidrați de carbon, grăsimi, celuloză, săruri minerale de sodiu, potasiu, fosfor, calciu, fier, magneziu și vitaminele A, B1, B2, C, etc.

Precauții și contraindicații:

Nu se cunosc contraindicații.

Preparare și administrare:

Uz intern

- Este folosit în dietele pentru tratarea obezității.
- Consumat sub formă de mâncare, bobul întârzie apariția simptomelor maladiei Parkinson.

- 2 lingurițe de păstăi uscate și mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, foarte util în calmarea durerilor.

Uz extern

- Se poate aplica cataplasma cu planta fiartă sau cu ceaiul în care a fiert. Ajută la calmarea durerilor.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Uz intern:

Afecțiuni renale acute, colici nefritice, litiază renală, inflamații vezicale, reumatism: - infuzie din 2 linguri flori la 250 ml (1 cană) apă în clocot. Se acoperă 10-15 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi (dimineața, prânz, seara).

Albuminurie, sau ca diuretic și sedativ în dureri ale căilor urinare:

1 - infuzie din 1 cană (250 ml) cu apă clocotită și 2 lingurițe de semințe uscate și măcinate cu râșnița de cafea. Se acoperă 15-20 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

2 - decoct din 1 litru de apă și 100 g semințe uscate și măcinate cu râșnița de cafea. Se fierb 10 minute. Se lasă acoperit 15 minute. Se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

3 - macerat la rece din 1 cană (250 ml) cu apă rece și 1 linguriță pudră de semințe uscate și măcinate cu râșnița de cafea. Se pregătește seara, se acoperă și se lasă până dimineața. Se strecoară. Se bea dimineața.

Cistită, prostatită, colici nefritice, litiază renală, precum și alte afecțiuni renale acute: - infuzie din 1 lingură flori uscate peste care se toarnă 1 cană (250 ml) cu apă clocotită. Se acoperă 20 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Epilepsie - se fierbe planta mărunțită în vin (50 g la 1 litru de vin) 10 minute. Se strecoară. Se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi.

Gută, reumatism chiar vechi, durerile încheieturilor, nisip urinar sau la vezica biliară: - tecile de bob făcute ceai ajută în aceste afecțiuni.

Uz extern:

Abcese: - cataplasme, aplicate cu frunze verzi, zdrobite, sparg și vindecă repede pielea afectată de abcese.

Amigdalită: - cataplasmele aplicate extern pe gât, cu cenușă de bob, obținută prin arderea tulpinilor și a păstăilor cu semințe.

Reumatism: - pentru atenuarea până la dispariție a durerilor reumatice se folosește decoctul din

florile plantei și din alte plante antireumatismale care se adaugă în apa de baie din cadă. Decoctul se obține prin fierberea a 3-4 mâini de flori într-un litru de apă, timp de 10 minute.

BOBORNIC



Veronica beccabunga
Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: bârbornic de baltă, bi-bornic, blabornic, bobolnic, boboilnic, boboniță, bobolnic, busuiocul broaștei, drețel, gheață de pământ, hiața pământului, briboi, pribolnic.

În tradiția populară: pe răni și tăieturi se aplicau frunze verzi, iar dacă erau mai mari se pisau și se făcea cu ele legături. Planta întreagă se pune pe arsuri.

De multe ori fierbeau plantele și cu decoct se spălau, iar cu resturile se legau, mai ales la umflături. Încălzit la foc se pune așa cald pe spate, contra durerilor.

Pisat și amestecat cu oțet sau apă, se făcea cu el legături pentru dureri de cap, pentru bolnavii de dambla.

Cu decoct se spălau bolnavii de orbalț (erizipel).

În Maramureș se făcea cu el spălături copiilor slabi pentru întărire.

Ceaiul din tulpini florifere se lua contra nepuținței de urinare, a hidropiziei și pentru curățirea sângelui.

Din părțile aeriene ale plantei în amestec cu rădăcină de hrean, frunză de pătlagină și miere, se

prepara un sirop folosit pentru afecțiunile pulmonare.

Compoziție chimică: ulei volatil, substanțe amare, aucubină, săruri minerale, vitamine, etc.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, diuretic, antiscorbutic, dureri diverse.

Se folosește la următoarele afecțiuni: adenome, afecțiuni ale pielii diverse, constipație, dizenterie, dureri renale, hemoroizi, hidropizie, pectingine, pete pe față, pistrui, retenție urinară.

Preparare și administrare:

- Suc proaspăt se va consuma obținut din planta proaspătă și se poate lua câte 1-2 lingurițe preferabil în amestec cu alte sucuri de legume și fructe.

- Planta proaspătă se poate folosi în diferite salate alimentare. - 2 lingurițe se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 2-3 cani pe zi, în afecțiunile interne.

Extern: cataplasme cu frunze proaspete sau suc stors pe piele direct din plantă.

- o mână de plantă se mărunțește și se pune la 250 ml ulei, preferabil de măsline. Se fierbe apoi pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. Se folosește atât intern câte o linguriță cât și extern unde se poate unge cu acest ulei afecțiunea.

BOSTAN



Cucurbita pepo Fam. Cucurbitaceae.

În tradiția populară: era folosit în alimentația animalelor și uneori și a oamenilor. Din semințe se extrage un ulei comestibil cu gust aparte.

În podișul Târnavelor, miezul fiert în lapte dulce se pune pe pâine.

Cu tulpinile fierte în lapte sau prăjite în untură de porc se făceau legături la gâlci.

Semințele uscate și fierte se puneau pe furuncule, iar decoctul se lua contra litiazelor renale.

Fiertura frunzelor se lua ca vermifug, antispasmodic și diuretic în boli de rinichi.

Uleiul din semințe, în care se pune cenușă de coajă de măr dulce, se întrebuința contra bubelor dulci și a altor bube.

În Dobrogea laptele din semințe de dovleac se folosea contra teniei.

În ajunul Crăciunului se dădea copiilor bostan ca să fie grași peste an.

Compoziție chimică: beta-caroten ca și morcovul, diferă doar cantitativ, leucină, peperezină, tirozină, calciu, fosfor, potasiu, magneziu, hidrați de carbon, protide, săruri minerale. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E.

Acțiune farmacologică: emolient de excepție, sedativ, laxativ. Ajută la distrugerea germenilor patogeni fiind un foarte eficient antibiotic pe un spectru destul de larg de germeni. Extern ajută la dispariția inflamațiilor, este de asemenea un foarte bun vermifug.

Se indică la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni cardiace, afecțiuni renale, afecțiunile prostatei, afecțiuni reumatismale, afecțiuni oculare în special cele cu hemoragii, arsuri, astenii, cancer,

cangrenă senilă, constipație, diabet, dispepsii, dizenterie, enterite, furuncule, hemoroizi, infecții urinare, insomnii, insuficiență renală, leucemii, paraziți intestinali (ascarizi, limbrici), prostată, tenie, tulburări neurologice, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Bostanul și dovleceii conțin alcaloizi care provoacă inflamarea amigdalelor, iar folosirea îndelungată a semințelor poate provoca uneori furunculoză. De asemenea consumul de bostan este contraindicat în gastritele cu aciditate scăzută, în ulcerul stomacal, în formele acute de boli stomacale, și în formele grave de diabet zaharat.

Frunzele de bostan nu se folosesc pentru sucuri (cu toate că se poate face suc din ele) deoarece pot provoca tulburări gastrice.

Preparare și administrare:

Intern:

- crud: în supe, înăbușit, amestecat cu aperitive.
- semințele consumate crude după decojire (vezi și dovleacul).

- Se pisează 30-50 g de semințe, se amestecă cu miere și se iau în trei prize, din jumătate în jumătate de oră. După o oră se ia un laxativ, preferabil ulei de ricin.

- Emulsia obținută prin fierberea în lapte a semințelor decojite și pisate este calmantă și răcoritoare (insomnii, dureri și inflamații ale căilor urinare).

- 1 pahar de suc din pulpă, în fiecare dimineață, pe nemâncate, este un laxativ foarte eficient. Se poate folosi însă și în combinație cu alte sucuri de legume sau fructe. Se poate consuma câte 100 ml de 3 ori pe zi, sau chiar mai mult în funcție de toleranța individuală. Se poate folosi singur sau în combinație cu alte sucuri din fructe sau legume. Se va consuma proaspăt înainte de a se oxida.

Extern:

- Cataplasme contra arsurilor și a inflamațiilor, abcese, cangrenă senilă.

BOZ



Sambucus ebulus Fam. Caprifoliaceea.

Denumiri populare: boj, bozie. Holma, Olma în limba dacă.

În tradiția populară: în trecut boabele de boz erau folosite pentru colorat.

În medicina populară bozul era una dintre cele mai importante plante. Decoctul rădăcinii se lua în gură contra durerilor de dinți.

Pentru răceli, reumatism, se făceau băi generale sau locale, cu decoct fierț într-o căldare, apoi turnat în vasul de baie. În Ialomița se scălda bolnavul răcit sau îi făceau abureli până începea să curgă nădușeala pe el. În timp ce se făcea abureala se așterneau pe un cearceaf foi de boz, se așeza bolnavul pe ele, se acoperea cu o învelitoare groasă. Bolnavul cădea într-un somn greu, nădușea de nu mai știa de el și apoi își revenea, se ușura.

Cu decoct se spălau umflăturile, mătricile, scrântiturile, obrintelile, iar cu resturile lor se făceau legături, oblojeli. Rădăcina de boz se fierbea bine, cu tătăneasă, peliniță și rădăcină de brusture, se puneă apoi pe ele făină de seacă, piper negru, undelemn și țărâțe de grâu, iar cu amestecul obținut se făceau cataplasme pentru durerile de mijloc, de șale.

Rădăcina plămădită în rachiu se lua contra constipației, fiind un purgativ drastic, periculos.

Ceaiul din frunze se dădea în Vrancea copiilor contra crampelor, iar decoctul mai concentrat con-

tra limbricilor. Decoctul din rădăcină sau fructe se întrebuința contra ascitei.

Se fierbeau boabele sau rădăcinile pisate, până scădea la un sfert și se beau 3 pahărele pe zi, sau se fierbeau boabe coapte cu 500 g zahăr până se obținea o marmeladă care se puneă într-o oală curată. Alte 500 g de boabe se puneă în 500 ml de spirt sau rachiu bun și se lăsa să stea câteva zile la căldură. Bolnavul lua câte o linguriță de magiun și câte un pahărel din rachiu plămădit cu boabele.

Ceaiul din frunze de boz sau decoct în apă ori vin, în amestec cu alte plante se folosea contra benoragiei.

O legătură din boz se puneă pe piept celor bolnavi de oftică.

Compoziție chimică: ulei volatil, rășini, acid tartric, acid malic, saponine un colorant albastru și substanțe amare. Are aceleași proprietăți ca și socul dar mai puternice.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de rădăcină se pune la 500 ml de apă. Se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile, maximum această cantitate.

- 1 linguriță de frunze mărunțite se vor pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma în cursul unei zile 250- 500 ml de ceai.

- Tinctura de fructe se prepară ca cea de soc dar administrarea este doar jumătate din cea a socului fiind mai puternic acesta.

Tot ce se spune la soc este valabil și în cazul acestei plante însă se va folosi doar cantități mult mai mici fiind mult mai activ decât socul.

La ce se folosește la fel se găsește la soc.

BRAD



Abies alba Fam. Abietaceae.

În tradiția populară: ca materie primă a avut largi întrebuințări, apoi se folosea la tăbăcitul pieilor.

În mod curent rășina s-a folosit, și pentru lecuirea diferitelor boli. Se topea, se amesteca cu ceară, cu coada șoricelului pisat, etc. Iar alifia obținută se pune pe o fâșie de pânză și se legau cu ea bucele rele, copturile, zgaibă, etc.

În unele părți se amesteca cu seu de vită, ceară, pânză de păianjen și făină de grâu. Se mai amesteca cu ceară de albine, unt proaspăt, scrum de copită de cal și coajă de lemn câinesc, plămădită în rachi, apoi se fierbea până se obținea o alifie cu care se ungeau bucele.

Rășina plămădită în rachi de drojdie se lua dimineața, câte o lingură, pentru sperietură.

În medicina populară s-au folosit și ramurile tinere de brad, la băi contra reumatismului.

Din cele cu frunze crude se făcea un ceai ori un sirop pentru tuse, dureri de piept, luat și ca fortifiant pulmonar.

Ceaiul din conuri verzi se bea cald pentru durerile de stomac și inimă.

Decoctul din muguri tineri se bea primăvara, contra scrofulelor, iar cel din cioturi de brad, din scânduri arse și pisate, contra junghiurilor.

La Sălciua, legăturile cu decoctul scoarței se puneau la gât contra durerilor și umflăturilor, iar compresele cu frunze fierte, contra durerilor de ficat. Decoctul din „cucuruz“ de brad se ținea cald în gură, ca să aline durerile de măsele.

Compoziție chimică: acizi rezinici (alfa și beta pimen), ulei volatil, rezine, principii amare mai ales în muguri și în acele de brad.

Rășina conține rezinetanoli, acizi rezinici, rezine, acizi aromatici, fenoli, etc.

Recoltare: muguri, cetină și rășină.

Acțiune farmacologică: astringentă, cicatrizantă, antibiotică, stimulează secrețiile fiind folosit ca expectorant. Calmează durerile, are efect răcoritor, revulsiv, cicatrizant, reperfuzant vascular, vitaminizat, etc.

Preparare și administrare:

Mugurii: se culeg primăvara și din ei se poate obține un sirop folositor la foarte multe afecțiuni ale aparatului respirator și nu numai, pentru că de fapt are acțiuni mult mai complexe refăcând circulația sângelui în întreg organismul. Se vor sfărâma mugurii și se amestecă cu miere polifloră și se lasă acoperiți timp de 6 săptămâni. Se strecoară apoi lichidul obținut și se pune în sticlute de mărime mai mici. Se va putea lua câte o linguriță de 3 ori pe zi.

- Muguri de brad mărunțiți se pun în suc de ceapă roșie (sau suc de usturoi) cât să se acoperă, apoi se pune tot atâta miere polifloră. Se lasă apoi timp de 15 zile la macerat, după care se strecoară și se va consuma câte o linguriță de 3 ori pe zi în boli pulmonare, de circulație, inimă, etc.

- Muguri de brad se culeg în cantitate mai mare și se acoperă cu apă. Se fierb la foc mic până va scădea lichidul la jumătate. Se va lua câte o lingură de 3 ori pe zi.

- Băi cu ramuri sau muguri- se culeg o mână de muguri și ramurile (vârfuri) care se vor pune în 3 litri de apă să fiarbă o perioadă de 3 ore, după care se strecoară direct în cadă. Aceste băi ajută foarte mult la refacerea circulației deficitare sau contra diferitelor infecții sau chiar în accidente cerebrale sau paralizii. Se poate adăuga în aceste cazuri și cimbru.

Aceste băi sunt extrem de eficiente și în cazul afecțiunilor renale sau ginecologice și se pot face

băi sau chiar spălături vaginale cu irigatorul.

Rășina se folosește la prepararea diferitelor alifii: o parte rășină de brad, cu 2 părți ulei vegetal și se mai poate adăuga 1:2 sau chiar mai multă ceară de albine. În cazul în care se dorește se poate prepara cu mai multă ceară și supozitoare sau ovule intra-vaginale. Se poate adăuga la acestea și puțin propolis brut.

Rășină cu alcool, o parte rășină de brad și 4 părți alcool alimentar de 70°. Se lasă câteva zile agitând bine (4-5 zile). Se strecoară, apoi se pune în sticlute de capacitate mai mică. Este foarte util în toate afecțiunile interne în care se poate lua câte 20 picături de 3 ori pe zi, diluat în 100 ml apă.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni ginecologice, amigdalite, agio-colite, agio-dermite, boli de rinichi, boli de nervi, boli pulmonare, bronșite, cervicite, contuzii, colite, discopatii, dureri articulare, dureri de coloană, dureri reumatice, eczeme, enterocolite, faringite, furuncule, gripă, guturai, hemoroizi, infecții ale pielii, infecții urinare, nevroze, nevralgii, parodontoză, paralizii, purpure, răni ale colului uterin, răni anale, răni externe, răni purulente, reumatism, tulburarea permeabilității capilare, tuse, ulcere de gambă, ulceratii cronice, vânătăi.

BRĂBIN



Bunias orientalis Fam. Brassicaceae

Descriere: este o plantă ierboasă bianuală, înaltă de 50-120 cm, vivace, cu frunzele din rozetă și de pe tulpini lanceolate. Frunzele bazale și din etajul mediu sunt mari, adânc divizate și se termină cu un lob triunghiular. Frunzele tulpinale din etajul superior sunt întregi și sesile.

Tulpina ramificată superior, prezintă apical inflorescențe racemoase compuse din flori mici, galbene, cu 4 petale. Înflorire V-VIII.

Fructul este o siliculă variat colorată.

Este întâlnit frecvent în locurile fertile cu lumină directă, dezvoltându-se bine pe lângă culturi, spații verzi neglijate, livezi, fânețe, pe lângă drumuri.

Alimentație: Supele de primăvară pregătite din frunzele brăbinului sunt foarte apreciate atât în Marea Britanie cât și în America de Nord.

Frunzele tinere (recoltate primăvara sau chiar iarna) sunt considerate delicatose în S.U.A. Se consumă sub formă de salate sau se gătesc ca spanacul.

Preparare și administrare:

Proaspătă (planta își pierde principiile active prin uscare), sub formă de infuzie sau mai frecvent ca tinctură obținută din partea aeriană proaspătă, se utilizează extern în unele dermatite sau dermatoze, îndeosebi al celor din zona fesieră.

BRĂDIȘOR



Lycopodium selago Fam. Lycopodiaceae.

Descriere: este o ferigă târâtor-ascendentă sau erectă, lungă de 3-35 cm și înaltă de 3-15 cm.

Frunzele sunt liniar-lanceolat-acuminate, rigide, acoperind în întregime tulpina. Frunzele sporofile sunt asemănătoare cu cele trofofile fiind înserate de-a lungul ramurilor fertile (nu sunt adunate în spice).

Răspândire: are aceeași arie de răspândire ca și pedicuța.

Compoziție chimică: conține peste 10 alcaloizi, majoritatea identici cu cei din pedicuță.

În părțile aeriene ale Lycopodium selago s-au identificat alcaloizii toxici și narcotici specifici doar acestei specii.

Acțiune farmacologică: laxativ, emetic, anti-helmintic și hipnotic.

Toxicologie: Este o plantă toxică. Din toată familia Lycopodiaceae este cea mai toxică.

Intoxicația provoacă salivăție abundentă, diaree, vomă, convulsii, paralizii, delir. În cazuri grave, moartea intervine prin paralizia mușchilor respiratori, prin asfixie.

Precauții și contraindicații:

Se folosește doar sub îndrumare competentă.

Preparare și administrare:

În doze foarte mici poate înlocui în tratamente pedicuța.

BRÂNCĂ



Lobaria pulmonaria Fam. Lobariaceae.

În tradiția populară: se folosea pentru combaterea bolilor respiratorii.

Descriere: lichen cortical, cu tal foliaceu, lobat, încrețit, mare până la 40 cm. Lobii cu capete ușor colțuroase. Fața superioară mai mult sau mai puțin lucioasă, verde sau verde-brun, adânc reticulat faveolată. Marginea cu sorale albe-gălbui. Fața inferioară păsloasă, brună, brun-deschisă cu porțiuni convexe, albe, nude.

Răspândire: poate fi întâlnită cu ușurință și în România, de la deal până la munte. Gazde sunt îndeosebi fagul și arțarul, rareori molidul, lemnele căzute, sau pietrele.

Compoziție chimică: puțin studiată.

Acțiune farmacologică: proprietăți emoliente și pectorale (după cum arată și numele).

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni pulmonare și respiratorii, astm, tuse.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, în afecțiunile enumerate.

BRÂNCA URSULUI



Heracleum sphondylium
Fam. Umbeliferae sau Apiaceae.

Denumiri populare: angelică sălbatecă, crucea pământului, păstârnac sălbatec, rubarbăr indian, țelină indiană.

În tradiția populară: în ținutul Iașilor se folosea contra durerilor de cap se făcea din plantă oblojeli cât mai fierbinți.

La Nereju, în Vrancea, cu tulpinile florifere se făceau băi pentru diferite boli, în primul rând pentru reumatism.

În alte părți ale Moldovei, se întrebuința contra durerilor de șale. Cu zeamă se făceau oblojeli, iar restul se arunca pe un gard sau un copac.

Se mai folosea pentru tulburări psihice la copiii mici. Se fierbea în zile de sec, iar zeama se turna pe capul bolnavului.

Se folosea și ca stimulent, carminativ, iar în doze mari ca otravă. De asemenea se folosea în epilepsie, mai ales când era însoțită de tulburări gastrice.

În ținutul Bacăului, în amestec cu frunză de nuc și de boz, se făceau băi la copiii mici, care nu puteau merge și lăuzelor. Se mâncau frunzele tinere cu pețiol și tijele florale înainte de înflorire.

Amestecată cu țărâțe, se dădea vacilor ca să dea lapte mai bun.

Descriere: plantă ierboasă ce crește pe lângă garduri prin păduri uscate, păduri, tufișuri, poieni, preferând locurile luminoase și umede. Denumirea de Heracleum vine de la semi-zeul Heracles (devenit Hercule) din cauza taliei mari a plantei, și a forței pe care o degajă. Unele specii pot ajunge la 1-3 m înălțime. Frunzele sunt mari de culoare verde închis, florile sunt albe și semințele sunt late, cu miros pătrunzător, picant. Se pare că această plantă era foarte bine cunoscută de către băștinașii din Canada și SUA. Crește din Alaska la Tera Nova iar în sud până în California, Arizona și Georgia. Se numește patroana tuturor plantelor verzi. Foarte utile sunt și semințele în terapeutică. Rădăcinile se culeg primăvara. Era recoltată în general din aprilie până în iunie.

Atenție! Botaniștii pun în gardă culegătorii asupra riscului de confuzie a acestei plante cu alta foarte toxică din aceeași familie, cucuta (Cicuta maculata) cu care s-a sinucis Socrate. Două grame din rădăcina de cucută sunt în stare să omoare un adult perfect sănătos.

Se folosește planta, florile, rădăcinile, semințele. Semințele și florile se culeg prin tăiere, începând cu sfârșitul lui iulie (în zonele mai joase unde se maturează mai repede) și până la începutul lui noiembrie. După tăiere, părțile aeriene se pun la uscat, în strat de maximum 4 centimetri, în locurile umbroase și bine aerisite. Odată uscate, cozile inflorescențelor devin casante și se rup relativ ușor. Sunt partea de plantă cel mai frecvent folosită, deoarece au proprietăți afrodiziace, stimulente hormonale și hipotensoare foarte puternice.

Rădăcina se recoltează după primele brume în luna noiembrie sau în martie, când se dezgropă cu o cazma, se spală într-un curs rapid de apă și se lasă să se usuce într-o încăpere caldă și uscată, dacă de poate expusă la lumina soarelui (chiar dacă această lumină este filtrată de sticlă). Atunci când s-au uscat, rădăcinile de Brâncă ursului devin foarte casante și se rup cu un pocnet sec. Se depozitează în săculeți de pânză, în locuri răcoroase și uscate. Rădăcina are și ea proprietăți afrodiziace, însă nu tot atât de intense ca semințele, iar de curând i-a fost descoperită și o acțiune de stimulare a imunității.

Numele de ginseng românesc se dă pentru că este poate una dintre cele mai active plante.

Din cauza prezenței în frunzele mature și în pielea tijelor și pețiolului a compușilor fotosensibilizanți și iritanți numiți furanocumarine, este impor-

tant de a mânca frunzele foarte tinere, iar pețiolul și frunzele să fie curățate de piele înainte de a le consuma.

Multe popoare le mâncau fierte cu carne sau pește, în supe. Pețiolul uscat se păstra în timpul iernii. Cenușa frunzelor era folosită de amerindieni ca sare. Mai bogată în potasiu decât în sodiu, aceasta avea avantajul că era mai puțin periculoasă pentru cei suferinzi de inimă.

În Europa de Est se culegeau tije și pețiolul frunzelor, erau uscate la soare și se obținea un produs dulce folosit la fabricarea dulciurilor.

Fructele care se numeau boabe serveau la prepararea unei băuturi revigorante. Aroma de portocale le indică la prepararea șerbetului și înghețatelor. Rădăcina cu savoarea ei picantă, amară și extrem de aromatică, era folosită ca și condiment.

În 1918 infuzia de brânca ursului a fost folosită cu succes pentru combaterea gripei spaniole.

Acțiune farmacologică: Rădăcina și semințele revigorează și reîntinerec organismul, măresc capacitatea de efort și tonusul fizic și psihic, elimină sterilitatea, impotența și fragilitatea. Este indicat vârstei a treia, scutind de neplăcerile declinului fizic prematur, redând tonusul și pofta de viață. Antispastic digestiv bun, antispastic uterin puternic și cu acțiune rapidă, calmant general mediu, carminativ mediu, hipotensor puternic, afrodiziac puternic, stimulent al activității gonadelor, stimulent bun al imunității locale nespecifice (la nivelul renal și genital), tonic general puternic, tonic digestiv bun, vasodilatator genital puternic, vasodilatator periferic puternic, vermifug mediu-slab, antihisteric bun (semințele), antiblenoragic (semințele). Semințele redau tinerețea biologică și fertilitatea. De asemenea reglează activitatea sistemului nervos.

Tratamentul trebuie făcut timp de mai multe luni.

Rădăcina, frunzele și fructele sunt folosite ca afrodiziac, stimulent digestiv, hipotensor, vermifug, contra asteniei sexuale, insuficiență renală, etc.

Fructele sunt folosite contra blenoragiei. Acțiunea se datorează unui principiu aromatic numit octanol.

Extern deterisiv, rezolutiv.

Având în vedere faptul că aceasta planta contribuie la refacerea celulară este foarte utilă în tratarea cancerului. Această plantă se poate da împreună cu plante antitumorale. Plantele antitumorale distrug celulele canceroase și Brânca ursului contri-

buie la refacerea celulelor organismului. Se poate încerca nu numai la cancerul pelvian, genital, renal ci la toate formele de cancer. Se poate face tratament împreună cu ginseng, năprasnic, brustur, vâsc, etc.

De asemenea este foarte util la cei care au suferit de accidente vasculare cerebrale, paralizie, pentru că se ajută la refacerea integrității celulare, lucru foarte important și la acești bolnavi. Se va face un tratament de 6 luni la un an de zile.

Femeile în special la menopauză sau bărbații la vârsta a treia pot de asemenea să beneficieze cu mare succes de tratamente cu această plantă. În cazul acesta se poate face un tratament de 3-6 luni.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, accident vascular cerebral, afecțiuni dermatologice, amenoree, anexită, antrax, apatie, balonări frecvente însoțite de colici, blenoragie, boli venerice, bronșită, cancer în special pelvian și abdominal sau al organelor genitale, candida genitală, ciclul menstrual neregulat, cistită, chlamidia, deficit de testosteron, degerături, dezvoltarea sânilor, diaree, digestie dificilă, edeme, efeminare la bărbați, epilepsie, frigiditate, furuncule, gonoree, gripă, hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, impotență hormonală și vasculară, indigestie, infecții bacteriene, infecțiile reno-urinare, infecții bacteriene în general, infertilitate feminină, infertilitate masculină, insuficiență renală, laringită, menopauză prematură, metroanexită, nefrită, osteoporoză, paralizie și pareze, paraziți intestinali, parkinson, răni purulente, scleroză multiplă, sifilis, sindrom post menopauză, stări de oboseală psihică și fizică, sterilitate feminină, sterilitate masculină, stimularea digestiei, tulburări gastrice, tulburări digestive anxioase, tumori, ulcere atone.

Precauții și contraindicații:

Nu se folosește de femeile gravide pentru că poate produce avort. Planta nu este recomandată nici în timpul alăptării.

Bărbații care suferă de afecțiuni ale prostatei, manifestate sau latente, pot constata agravarea stării pe fondul administrării de brânca ursului.

Supradozarea poate provoca reacții de tip alergic, vasodilație periferică și hipotensiune.

Persoanele cu hipotensiune vor lua mai ales la început, dozele de Brânca ursului înjumătățite, și le vor mări în măsura în care nu apar fenomene neplăcute legate de hipotensiune. Pentru compensarea acțiunii hipotensoare a acestei plante, se pot admi-

nistra măghiran (*Majorana hortensis*), sub formă de pulbere, din care se iau 3 lingurițe pe zi, sau sub formă de ceai fierbinte.

Bolnavii cu hipotensiune vor lua planta împreună cu măghiran.

Este interzisă expunerea la soare după tratamentul cu brânca ursului, deoarece planta este fotosensibilă. Ca și țelina, care face parte din aceeași familie, fiind fotosensibilizantă, putând provoca la doze mari manifestări alergice după expunerea la soare, sau imediat după ce s-a consumat se va folosi cu atenție în aceste cazuri sau nu se vor depăși dozele prescrise.

Frunzele mature, pot provoca la persoanele sensibile iritație pe piele, care este trecătoare.

Preparare și administrare:

Pulberea - planta uscată se macină fin cu râșnița de cafea și apoi se cerne cu sita fină. Se poate păstra după cernere în borcane mici cu capac, închise ermetic.

Pulberea aceasta se poate lua de la un vârf de cuțit până la 1 linguriță o dată. Se pune în gură sub limbă pentru 5-10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. În funcție de afecțiune se va lua o cantitate mai mare sau mai mică. Se poate lua de 3-4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Infuzie combinată - 1-2 lingurițe de plantă și semințe se pune în 100 ml apă rece și se ține de seara până dimineța. Dimineța se filtrează și peste plante se va pune 150 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se filtrează. Se lasă apoi să se răcească până la călduț și se amestecă cu apa care s-a obținut prin macerare. Se poate consuma în acest fel 3 căni pe zi, cu 15 minute, înaintea meselor principale.

Infuzie din fructe - 2 lingurițe de fructe se pun la 250 ml apă fierbinte, se infuzează 10 minute. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Decoct - 15 g de rădăcină mărunțită se fierb într-un litru de apă timp de 10 minute. Se strecoară și se consumă 3 căni pe zi.

Decoct combinat - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită (preferabil cu râșnița de cafea) se pun cu 100 ml apă rece de seara până dimineța. Dimineța se filtrează și peste plante se pune 150 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească până la călduț și se amestecă cu maceratul. Se poate lua 3 căni pe zi cu 15 minute, înaintea mesei.

Pulbere de semințe cu miere - 2 linguri de

pulbere de semințe se amestecă până la omogenizare cu 4 linguri de miere, până se obține o pastă omogenă. Se va lua pe stomacul gol cu 15 minute, înaintea meselor. Este bine să se folosească această cantitate în cursul întregii zile în 3-4 reprize. Copiii vor lua cantitatea la jumătate.

Tinctură - 50 g de semințe măcinate și 50 g de plantă măcinată (ambele măcinate cu râșnița de cafea) se pun într-un borcan care se poate închide ermetic cu 600 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des conținutul borcanului cu un lemn (lingură de lemn). După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică care se închid ermetic la rece. Administrare: adulții vor putea lua câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor, diluate cu 100 ml apă. Copiii în funcție de vârstă (de la 3 ani) între 5 -20 picături de 3 ori pe zi, diluate cu 100 ml apă.

Comprimate - sunt un amestec dintre o bază neutră (numit excipient) și planta extrem de fin măcinată. Ele constituie forma de administrare cea mai frecvent folosită în prezent, deoarece sunt foarte ușor de ingerat, sunt bine tolerate de organism și au un efect puternic, mai ales în timp. În farmaciile și în magazinele naturiste de la noi din țară se găsesc comprimate produse de firma „Dacia Plant” care sunt un amestec de semințe (în proporție majoritară) și rădăcină de Brânca ursului, amestec ce și-a dovedit eficiența în multe cazuri.

Uz extern:

Se fac spălături și cataplasme cu decoct din rădăcină, pentru tratarea edemelor, tumorilor, abceselor, furunculelor și ulcerelor atone. Se prepară din 30 g rădăcină mărunțită fiartă cu un litru de apă pentru 10 minute, apoi strecurat.

Cataplasma: planta se macină fin cu râșnița de cafea și se amestecă cu puțină apă caldă, doar cât să se formeze o pastă care se va întinde pe un pansament care se aplică pe locul afecțiunii.

Extern se folosește mai mult rădăcina care este foarte eficientă pentru edeme, furuncule, ulcere atone.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - planta se macină fin cu râșnița de cafea și se amestecă cu puțină apă caldă, doar cât să se formeze o pastă care se va întinde pe un pansament care se aplică pe locul afecțiunii.

Extern se folosește mai mult rădăcina care este foarte eficientă pentru edeme, furuncule, ulcere

atone.

Accident vascular cerebral - tinctură și combinație cu castan extract. Se face până la revenirea organismului.

Afecțiuni dermatologice - planta se macină fin cu râșnița de cafea și se amestecă cu puțină apă caldă, doar cât să se formeze o pastă care se va întinde pe un pansament care se aplică pe locul afecțiunii. Se aplică bine înțeles extern. Extern se folosește mai mult rădăcina care este foarte eficientă pentru edeme, furuncule, ulcere atone.

Amenoree - pulbere 3-4 lingurițe pe zi, perioadă de 3-6 luni. Ca să fie mai eficient se poate combina și cu năprasnic și Salvie. Se poate folosi și tinctura.

Se țin cure de 28 de zile, timp în care se iau câte 4 comprimate de Brânca ursului pe zi. În vechime, tratamentul cu Brânca ursului (dar și cu alte plante din familia Apiaceae, din care face parte) pentru stimularea fertilității era pornit pentru o mai mare eficiență, atunci când luna de pe cer începea să crească. Această corelare cu fazele lunii, mai exact cu creșterea ei, este susținută și de studii moderne de cronobiologie, care pun în evidență o inexplicabilă relație între activitatea hormonală, mai ales a femeilor, și satelitul natural al Pământului.

Anexită - se ia pulbere 3-4 lingurițe sau infuzie 3-4 căni pe zi, în special în perioada ciclului. Se poate asocia și cu ceaiuri de coada șoricelului și gălbenele. Se poate folosi și decoctul și mai ales tinctura. Tratamentul se va face cel puțin 2 luni de zile.

Antrax - cataplasme cu pastă de plantă sau chiar cu frunze proaspete.

Apatie - pastă cu miere zilnic până la revenire.

Balonări frecvente însoțite de colici - pulbere sau tinctură. Se poate asocia și cu ceai de busuioc.

Balonări - se administrează 3-6 comprimate de Brânca ursului pe zi, în doză unică, până la vindecare. Această plantă are efect antibiotic la nivelul tubului digestiv, distrugând multe dintre bacteriile care produc diareea. Pe de altă parte uleiurile volatile din Brânca ursului au efect antispastic și carminativ, eliminând colicile abdominale și balonarea.

Blenoragie - infuzie, decoct sau tinctură. Extern spălături cu cimbru sau arnică.

Boli venerice - infuzie, decoct sau tinctură. Se poate combina și cu spălături locale de coada șoricelului și lichen de piatră.

Se administrează ca adjuvant Brânca ursului, sub formă de comprimate, câte 8n pe zi, administrate cu un sfert de oră înaintea medicației prescrise de medic. Tratamentul adjuvant cu Brânca ursului are marea calitate de a intensifica circulația sanguină la nivelul genital, favorizând astfel o acțiune mult mai intensă a substanțelor cu efect antimicotic sau antiviral, la acest nivel. Din acest motiv tratamentele bolilor infecțioase la nivel genital la care se folosește și Brânca ursului sunt mult mai eficiente.

Bronșită - se iau 3-4 lingurițe de tinctură de Brânca ursului pe zi, pe stomacul gol. Această plantă are efect expectorant, ajutând la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii, și are efect antibiotic, luptând direct cu infecțiile bacteriene. În laringită se fac și gargară, cu un preparat obținut prin diluarea a două lingurițe de Brânca ursului tinctură într-un sfert de pahar cu apă.

Cancer în special pelvian și abdominal sau al organelor genitale - infuzie, decoct, sau tinctură în combinație cu tratamentul celulelor tumorale (Năprasnic, Brusture, Vâsc, Tătăneasă, etc). Tratament care se va face perioade de luni de zile.

Candida genitală - se folosește ca adjuvant tratamentul cu Brânca ursului, administrată sub formă de comprimate, câte 4 pe zi. Studii de laborator arată că principiile active din această plantă au efecte anticandidozice, distrugând mai ales Candida albicans și Candida krusei. Tratamentul cu Brânca ursului mai are însă un efect foarte interesant în cazul infecțiilor genitale.

Ciclu menstrual neregulat - se iau trei comprimate de Brânca ursului zilnic, pe stomacul gol, în cure de 14 zile, urmate de alte 14 zile de pauză. Este bine ca tratamentul să fie început în ultima zi a ciclului menstrual. Brânca ursului stimulează și reglează activitatea ovarelor, dovedindu-se de mare ajutor în cazurile în care ciclul menstrual vine cu mari întârzieri, precum și în cazul menstruelor neînsoțite de ovulație. La femeile la care tulburările de menstruație sunt însoțite de chisturi ovariene și de hemoragii abundente, se face suplimentar și un tratament cu muguri de zmeur (*Rubus idaeus*), sub formă de macerat glicerinat administrat conform prospectului.

Cistită - se administrează tinctura de Brânca ursului (obținută din rădăcina plantei), câte 6 lingurițe pe zi, fiecare diluat în 200 ml apă. Acest tratament, cu o durată de 10-14 zile, are efect puternic

antibiotic la nivelul reno-urinar, substanțele volatile conținute de semințele plantei având o acțiune bacteriană contra *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, etc.

Chlamidya - infuzie, decoct sau tinctură asociat cu spălături de iasomie în amestec cu gălbenele. Tratamentul se face 3 luni de zile fără pauză.

Deficit de testosteron - un tratament foarte eficient contra acestor tulburări hormonale este administrarea de comprimate de Brânca ursului, câte 4 pe zi și de pulbere de rădăcină de urzică (*Urtica dioica*), câte 3-4 lingurițe pe zi. Tratamentul va dura 90 de zile și va fi făcut de 2 ori pe an. Brânca ursului stimulează secreția de testosteron a gonadelor, în timp ce rădăcina de urzică are în compoziția sa un precursor al testosteronului, care va fi transformat în organism în acest hormon.

Degerături - pot fi prevenite de un tratament cu tinctură de Brânca ursului. În zilele geroase se vor administra 3-4 lingurițe de tinctură de plantă pe zi, pe stomacul gol, cu puțină apă. Principiile active din semințele de Brânca ursului au un puternic efect vasodilatator periferic, ajutând la irigarea corespunzătoare cu sânge a extremităților corpului. Astfel, deși nu poate ține loc de îmbrăcăminte groasă, Brânca ursului are un efect foarte bun de încălzire a mâinilor și picioarelor, care vor fi astfel protejate de degerături.

Dezvoltarea sânilor - 3-4 lingurițe de tinctură luate cu 30 minute, înaintea meselor. Se poate lua și cu miere în acest caz. Se pot face și masaje cu infuzie de 2 ori pe zi.

Diaree - se administrează 3-6 comprimate de Brânca ursului pe zi, în doză unică, până la vindecare. Această plantă are efect antibiotic la nivelul tubului digestiv, distrugând multe dintre bacteriile care produc diareea. Pe de altă parte uleiurile volatile din Brânca ursului au efect antispastic și carminativ, eliminând colicile abdominale și balonarea.

Digestie dificilă - infuzie, decoct sau tinctură. Dacă este vorba de copii este preferabil cu miere sub formă de pastă. Se poate asocia cu chimion.

Edeme - planta se macină fin cu râșnița de cafea și se amestecă cu puțină apă caldă, doar cât să se formeze o pastă care se va întinde pe un pansament care se aplică pe locul afecțiunii.

Extern se folosește mai mult rădăcina care este foarte eficientă pentru edeme, furuncule, ulcere atone.

Efeminare la bărbați - un tratament foarte eficient contra acestor tulburări hormonale este administrarea de comprimate de Brânca ursului, câte 4 pe zi și de pulbere de rădăcină de urzică (*Urtica dioica*), câte 3-4 lingurițe pe zi. Tratamentul va dura 90 de zile și va fi făcut de 2 ori pe an. Brânca ursului stimulează secreția de testosteron a gonadelor, în timp ce rădăcina de urzică are în compoziția sa un precursor al testosteronului, care va fi transformat în organism în acest hormon.

Epilepsie - se face un tratament cu Brânca ursului, din care se iau câte un comprimat (copiii între 4-12 ani vor lua câte un sfert de comprimat), de 4 ori pe zi, în cure de 3 luni, urmate de alte 3 luni de pauză, după care tratamentul se poate relua. Acest tratament este o preluare din medicina populară românească și este surprinzător de eficient în unele cazuri de epilepsie. Ca urmare a administrării acestei plante, este redusă atât intensitatea, cât și frecvența crizelor de epilepsie.

Frigiditate - infuzie, decoct sau cu miere, tinctura se poate lua cu 30 minute, înainte de actul sexual contribuind la o mai intensă trăire a senzațiilor.

Cu jumătate de oră înaintea actului sexual, se administrează 2-4 comprimate de Brânca ursului. Această plantă stimulează libidoul prin acțiunea asupra sistemului nervos central, prin vasodilație la nivel genital și în timp, prin stimulare hormonală. Foarte multe dintre pacientele care au folosit această plantă, pentru tratarea altor afecțiuni, au remarcat o creștere a apetitului erotic și o intensificare a trăirilor amoroase.

Furuncule - planta se macină fin cu râșnița de cafea și se amestecă cu puțină apă caldă, doar cât să se formeze o pastă care se va întinde pe un pansament care se aplică pe locul afecțiunii.

Extern se folosește mai mult rădăcina care este foarte eficientă pentru edeme, furuncule, ulcere atone.

Gonoree - infuzie, decoct sau tinctură. Extern spălături cu cimbru sau arnică.

Gripă - se iau 3-4 lingurițe de tinctură de Brânca ursului pe zi, pe stomacul gol. Această plantă are efect expectorant, ajutând la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii, și are efect antibiotic, luptând direct cu infecțiile bacteriene. În laringită se fac și gargară, cu un preparat obținut prin diluarea a două lingurițe de Brânca ursului tinctură într-un sfert de pahar cu apă.

Hipertensiune arterială - se administrează 4-6 comprimate de Brânca ursului zilnic, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză. Este important ca aceste comprimate să fie luate regulat la orele 6, 12, 18, 22, deoarece ele acționează scăzând presiunea arterială, mai ales prin vasodilatație, la nivel periferic, efectul durând o perioadă de timp limitată și fiind ca atare, nevoie de o nouă doză de plantă.

Îmbătrânire prematură - infuzie, decoct, cu miere, tinctură, tratament de lungă durată, combinat cu ginkgo-biloba și Ginseng, sub diferite forme. Se poate face tratament de 3-6 luni.

Impotență hormonală și vasculară - infuzie, decoct, tinctură plus tratament cu obligează câte 7 zile și 7 zile pauză, în care se face tot pentru 7 zile tratament cu arnică. De cele mai multe ori 1 linguriță de tinctură de 3 ori pe zi, ajută în 10 zile cele mai multe cazuri.

Se ține pe an 4 cure cu Brânca ursului, administrată sub formă de comprimate câte 4-6 pe zi. O cură completă durează 60 de zile, după care se face o pauză de alte 20-30 de zile, apoi se poate relua. Acest tratament stimulează puternic activitatea gonadelor la bărbați, fiind un remediu foarte bun în cazurile de andropauză prematură. De asemenea, are și efect antidepresiv, fiind foarte utilă pentru tratarea cazurilor, foarte frecvente, de pacienți la care impotența hormonală este dublată și accentuată de un blocaj la nivel emoțional (impotență psihică).

Impotență vasculară - se ia Brânca ursului sub formă de tinctură cu 10-30 minute înaintea actului sexual. Doza recomandată este de 1-3 lingurițe (adică 4-12 ml), care se administrează de regulă diluate în apă și pe stomacul gol. Acest remediu are efecte vasodilatatoare puternice, la nivelul vaselor care alimentează cu sânge zona genitală, dovădu-se de un real ajutor bărbaților care se confruntă cu impotența hormonală. Trebuie spus însă că deși în majoritatea cazurilor tinctura de Brânca ursului s-a dovedit a fi eficientă pentru rezolvarea deplină a acestor probleme sunt necesare și alte demersuri terapeutice: renunțarea la fumat și la mâncărurile grase, consumul de uleiuri vegetale bogate în grăsimi nesaturate, gimnastică medicală, cure balneare (în stațiuni cu ape carbogazoase și mofete).

Indigestie - se ia o linguriță de tinctură de Brânca ursului, înainte de masă cu un sfert de oră. Semintele acestei plante au efecte de stimulare a se-

creției de sucuri gastrice, cresc ușor motilitatea tubului digestiv și dau poftă de mâncare.

Infecții bacteriene în general - se administrează, ca adjuvant Brânca ursului, sub formă de comprimate, din care se iau câte 4-6 pe zi. Studii de laborator efectuate în 2006, la mai multe universități din Turcia, coordonate de prof Dr. A. Ergene, au arătat eficiența acestei plante, atât contra bacteriilor gram pozitive, cât și asupra celor gram negative. Astfel această plantă s-a dovedit un bun antibiotic contra: Shigella sonnei, Pseudomonas aeruginosa, Esterechia coli, Staphylococcus aureus, Listeria monocytogenes, Streptococcus pyogenes, Corynebacterium diphteria, Enterococcus fecalis.

Infecțiile reno-urinare - se recomandă curele de câte 2 săptămâni, timp în care se administrează tinctura de Brânca ursului, câte 3 lingurițe pe zi, fiecare doză fiind diluată în minimum 100 ml apă. Aceste cure previn infecțiile urinare, printr-o dublă acțiune: pe de o parte, planta are efecte antibiotice, eliminând microorganismele parazite care s-ar putea instala la nivelul aparatului reno-urinar, iar pe de altă parte, are efecte imunostimulatoare, ajutând organismul să se apere singur de eventualele infecții.

Infertilitate feminină - sute de femei au folosit cu succes această plantă, ca ajutor pentru a rămâne însărcinate.

Modul de acțiune al acestui remediu vegetal rămâne, însă, incomplet elucidat. Administrarea sa are mai ales în timp, efect stimulant asupra ovarelor (stimulează ovulația), iar ca acțiune imediată, produce vasodilatație genitală.

- Se administrează comprimate, câte 4-6 pe zi, începând din ultima zi de ciclu și continuând până la ovulație, când administrarea se întrerupe. Este important să nu se continue tratamentul și după ovulație, pentru a nu pune în nici un fel de pericol eventualul embrion format.

Tratamentul cu comprimate este cel mai comod și ușor tolerat de organism, dar dacă după 4-5 cicluri de administrare nu se obțin rezultate, atunci se poate folosi și tinctura. Se iau câte 2 lingurițe diluate în apă de 3 ori pe zi, începând cu ultima zi de menstruație și până la ovulație.

Infertilitate masculină - Tratamentul durează 6-24 luni și constă din cure succesive, în care se administrează câte 4-8 comprimate de Brânca ursului, zilnic, vreme de 3 luni, după care se face o pauză de 6 săptămâni, apoi administrarea se reia.

Din observațiile făcute de Ilie Tudor, reiese, că eficiența acestui tratament este mărită, dacă se corelează cu echilibrarea greutății corporale, cu un regim preponderent lacto-vegetarian, cu mișcarea fizică și cu renunțarea la alcool și la alți excitanți. Tratamentul cu Brâncă ursului crește, de cele mai multe ori, cantitatea de spermatozoizi, crește motilitatea acestora, cresc, pe ansamblu, șansele de procreare.

Insuficiență ovariană - 3-4 lingurițe de tinctură luate cu 30 minute, înaintea meselor. Se poate lua și cu miere în acest caz.

Se țin cure de 28 de zile, timp în care se iau câte 4 comprimate de Brâncă ursului pe zi. În vechime, tratamentul cu Brâncă ursului (dar și cu alte plante din familia Apiaceae, din care face parte) pentru stimularea fertilității era pornit pentru o mai mare eficiență, atunci când luna de pe cer începea să crească. Această corelare cu fazele lunii, mai exact cu creșterea ei, este susținută și de studii moderne de cronobiologie, care pun în evidență o inexplicabilă relație între activitatea hormonală, mai ales a femeilor, și satelitul natural al Pământului.

Insuficiență renală - decoct sau tinctură 3-6 luni apoi o pauză de 15 zile și se reia. Se poate combina cu mesteacăn, osul iepurelui și mătase de porumb.

Laringită - se iau 3-4 lingurițe de tinctură de Brâncă ursului pe zi, pe stomacul gol. Această plantă are efect expectorant, ajutând la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii, și are efect antibiotic, luptând direct cu infecțiile bacteriene. În laringită se fac și gargară, cu un preparat obținut prin diluarea a două lingurițe de Brâncă ursului tinctură într-un sfert de pahar cu apă.

Menopauză prematură - decoct sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi - au fost cazuri de revenire a menstruației și întinerire biologică. Se poate combina cu mărar semințe, salvie, lemn dulce.

Se fac de 3 ori pe an cure cu Brâncă ursului, fiecare cu o durată de 3-4 săptămâni. Pe timpul curei, se administrează planta sub formă de comprimate, câte 4 pe zi. Este un tratament cu efecte stimulante asupra secreției endocrine și exocrine a ovarelor, în mod excepțional, tratament care întârzie instalarea climaxului.

Metroanexită - infuzie, cu miere, tinctură și ceaiuri de cimbru, cerențel, coada șoricelului, gălbenele, împreună cu spălături vaginale și comprese calde pe partea din jos a abdomenului.

Nefrită - se administrează tinctura de Brâncă ursului (obținută din rădăcina plantei), câte 6 lingurițe pe zi, fiecare diluat în 200 ml apă. Acest tratament, cu o durată de 10-14 zile, are efect puternic antibiotic la nivelul reno-urinar, substanțele volatile conținute de semințele plantei având o acțiune bacteriană contra *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, etc.

Osteoporoză - se face un tratament cu o durată de trei luni cu comprimate de Brâncă ursului. Dacă tratamentul este început la maximum 2 ani de la instalarea menopauzei, se vor lua câte 4 comprimate de Brâncă ursului pe zi. În cazul în care au trecut mai mult de 2 ani de la instalarea menopauzei, se va face un tratament mai blând, în care se vor lua câte 2 comprimate pe zi. Brâncă ursului administrată intern are efecte estrogenice directe și mai ales, stimulează organismul să secrete acest hormon, esențial pentru metabolismul calciului și pentru menținerea densității osoase în parametri normali.

Paralizie și pareze - tinctură împreună cu castan-extract, ginko biloba, ginseng, arnică, sulfina. Extern aplicate fricțiuni cu tinctură de cimbru pe coloana vertebrală. Se face tratament până la revenirea deplină.

Paraziți intestinali - se iau capsule câte 3-4 pe zi în cure de 30 zile, pentru distrugerea paraziților intestinali. Se poate asocia cu tinctură de propolis.

Parkinson - tinctură, decoct și combinat cu arnică și sunătoare.

Răni purulente - cataplasme locale și intern se poate folosi tinctura.

Scleroză multiplă - tinctură, combinat cu ginseng, angelică și vâsc. Se face perioade de 6 luni la un an.

Sifilis - infuzie, decoct, tinctură, extern cataplasma și spălături cu ceai cimbru. Se face tratament de 6 luni consecutiv împreună cu tratamentele indicate de medicul specialist.

Sindrom post menopauză - se ține o cură cu o durată de 3 luni cu Brâncă ursului, timp în care se administrează câte 2-4 lingurițe de tinctură zilnic. În prima lună de tratament se vor administra doar două lingurițe de tinctură pe zi, crescându-se apoi treptat doza. Acest tratament stimulează producerea de estrogen și are efect întineritor, tratând afecțiuni cum ar fi: tulburările de metabolism al calciului, depresia post climax, tulburări cardiace post climax.

Stări de oboseală psihică și fizică . Tinctură la nevoie, se consumă nuci și alune.

Sterilitate feminină - infuzie, decoct, tinctură combinat cu mărar, lemn dulce, consum de soia. Tratament de 6 luni sau până rămâne gravidă. Tinctură câte 1 linguriță de 4 ori pe zi.

Sterilitate masculină - tinctură sau decoct combinat cu țelină, semințe de morcov.

Dacă se tratează copiii este foarte utilă în toate cazurile prepararea cu miere.

Stimularea digestiei - infuzie 3 căni pe zi.

Tulburări gastrice - infuzie 3 căni pe zi sau decoct combinat.

Tulburări depresive anxioase - se iau câte 2 comprimate de Brânca ursului, de 3 ori pe zi, în cure de o lună, urmate de două săptămâni de pauză. Uleiurile volatile conținute de această plantă au un efect puternic stimulant la nivelul sistemului nervos central, inducând o stare de vioiciune, de tonus, chiar de ușoară euforie. Acțiunea tonică nervoasă a acestor uleiuri volatile este completată foarte bine de o altă categorie de substanțe conținute de Brânca ursului, cumarinele, care au efect calmant, ușor sedativ, ameliorând stările de teamă, de neliniște, de surescitare.

Tumori - praf de 3-4 ori pe zi, perioade lungi de timp. Este foarte eficient mai ales în cazurile de tumori în partea de jos a abdomenului.

Ulcere atone - cataplasma sau spălături locale. Planta se macină fin cu râșnița de cafea și se amestecă cu puțină apă caldă, doar cât să se formeze o pastă care se va întinde pe un pansament care se aplică pe locul afecțiunii.

Extern se folosește mai mult rădăcina care este foarte eficientă pentru edeme, furuncule, ulcere atone.

BRÂNCUȚĂ



Sisymbrium officinale Fam. Crucifere.

Denumiri populare: buberic, bubornic, buruiană de răul băieților, frunza voinicului, jebghiu de munte, muștar alb, năsturel, usturoiță, etc.

Se folosesc semințele sau planta cu inflorescență.

În tradiția populară: planta se folosea pentru brâncă după cum arată și numele. Ceaiul din tulpinile florifere, îndulcit cu miere, se lua pentru răgușeală. Decoctul se da copiilor mici contra crampelor stomacale și la epilepsie.

Este cunoscută ca una dintre cele mai utile plante care se folosește pentru bolile specifice anotimpului rece.

Acțiune farmacologică: puternic efect antiinflamator și totodată un efect diuretic.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afonie, bronșite, cistită, colici abdominale, dureri abdominale diverse, erizipel, faringite, guturai, laringite, litiaza vezicii urinare, răgușeli rebele, scorbut, tuse.

Preparare și administrare:

Tinctură: 1 parte plantă cu 5 părți alcool alimentar de 70°. Se pot lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 2-3 ori pe zi în cazurile grave.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afonie- se face un ceai simplu sau în combinație cu nalbă 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei cu

înghițituri mici. Este bine ca totodată să se mănânce gălbenuș de ou crud cu miere, dacă nu aveți diabet.

Se pot aplica și comprese calde cu ceai dublu concentrat în zona gâtului.

Cistita: se va bea un ceai infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se poate consuma. Se pot face și spălături vaginale cu cantitate dublă de plantă în acest caz.

Colici și dureri abdominale: copiii vor bea un ceai în cursul zilei din 1 linguriță de plantă pusă în 250 ml apă clocotită. Adulții vor folosi cantitate dublă de plantă și vor putea consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate aplica și pe abdomen cataplasme cu ceai mai concentrat. Acestea vor fi puse calde și se țin până la trecerea durerii.

Erizipel: se va folosi sub formă de ceai cu care se vor pune comprese.

Faringită, guturai: se va face o infuzie mai concentrată cu care se va face de mai multe ori pe zi gargară. Se mai poate folosi sub formă de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată. Acesta se va pune un vârf de cuțit sub limbă și se ține timp de 5 minute, după care se înghite.

BRÂNDUȘA DE TOAMNĂ



Colchicum autumnale Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: bălură, blândușă, cea-pa-ciorii, crinul-mâții, ghicitoare, găgâțele, jiorele de toamnă, ruscea de poiană, șofran.

În tradiția populară: în unele zone se credea că florile apără de brâncă (erizipel), de aceea se mâncau toamna.

Se mai foloseau la răni, degerături și contra reumatismului.

În unele părți decoctul se folosea pentru creșterea părului sau contra păduchilor.

Cu florile se ungeau pe piele, ca să nu-i muște purecii.

Se mai puneă în smântână, apoi se ungeau fetele pe față ca să se ruminească.

Florile plantei s-au folosit în special pentru vopsitul lânii.

Compoziție chimică: colchicina, colcamină, democolcina, tiocolchicozida, glicozizi, substanțe minerale, etc.

Industrie: planta (mai ales bulbul și semințele) conține substanțe toxice: colchicina, colcamină, democolcina și tiocolchicozida, care sunt folosite în industria medicamentelor.

Preparare și administrare:

Nu se folosește decât preparată în farmacii, unde din semințele plantei se extrag principiile active.

- Extern, se folosește pentru spălarea pe cap și stimularea creșterii părului.

BREBENEL



Corydalis cava sau C. Bulbosa
Fam Papaveraceae.

Denumiri populare: breabăn, brebecea, brebenel alb, brebenel roșu, breberi, floarea Sângiozului.

În tradiția populară: în Moldova se fierbea în lapte dulce, cu care se spălau copiii bolnavi de eczeme (impedigo), etc. În regiunea Iașilor, decoctul din tulpini florifere cu argințică de pădure se lua pentru afecțiuni venerice.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu rădăcini mici filiforme, pornite dintr-un tubercul mai mult sau mai puțin sferic, gol, rar, masiv.

Tulpina erectă, cărnoasă, glabră, verde sau brun-roșcată, înaltă de 10-30cm.

Frunze cu foliole invers ovate, glabre, pețiolate.

Flori purpurii, roșii-violete, alb-gălbui, rar roșii brune, cu pintenii, mirositoare, grupate în racem simplu, erect. Înfloarește în aprilie – mai.

Fruct capsulă.

Semințele negre, sferice cu apendice cărnos.

Răspândire: întâlnită în pădurile luminoase, marginea de pădure, livezi de la câmpie până la zona montană.

Recoltare: în terapeutică se culeg bulbii Corydalis tuber.

Compoziție chimică: tuberculii conțin până la 5% alcaloizi din care cei mai importanți sunt bulbocapnina și coridalina. Mai conține glaucină, bulbocapnina, coridina, izocoridina cu acțiune adrenolitică.

Acțiune farmacologică:

Coridalina are proprietăți narcotice. La om bulbocapnina are acțiune asemănătoare scopolaminei, paralizează nervii motorii și inversează efectul hipertensor al adrenalinei. Se folosește în afecțiuni ale sistemului nervos. Antihelmitic, emenagog, antimicrobian. Bulbocapnina acționează asupra sistemului nervos central ca anestezic producând o imobilitate catatonică. Stimulează oxigenarea țesuturilor. Îmbunătățește circulația sangvină de la nivelul cerebral, datorită unui alcaloid. Are de asemenea efect de creștere a debitului sanguin al capilarelor cerebrale și implicit a cantității de oxigen care ajunge la creier.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni hepato-biliare, afecțiunile sistemului nervos central, boli nervoase, cancer, circulația cerebrală defectuoasă, coreea minor, dureri diverse, hemiplegii, paralizii însoțite de stări de agitație, parkinson, tremurături de origine cerebrală, tulburări nervoase de origine vestibulară, viermi paraziți.

Preparare și administrare:

Infuzie -1 linguriță de bulb mărunțită se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu lingura pe parcursul unei zile întregi în afecțiunile amintite.

Tinctură - 50 g bulbi mărunțiți se pun în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține pentru 15 zile, agitând des, pentru extragerea principiilor active. Se strecoară. Se pune în sticle de capacitate mică.

Administrare: intern se pot lua câte 5 picături și în cazurile grave până la 1 linguriță diluată la 100 ml ceai sau apă. Se folosește de câte ori este nevoie pentru calmarea durerii. Extern se aplică local pentru efectul anestezic puternic pe care-l are.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni hepato-biliare - se folosește mai mult în afecțiunile dureroase pentru calmarea durerii în funcție de intensitatea durerii se folosește infuzie sau tinctură.

Afecțiunile sistemului nervos central - are o acțiune puternică de calmarea afecțiunilor care sunt datorate în general dereglărilor nervoase de origine centrală- după accidente vasculare sau alte afecțiuni în care s-a folosit tratamentul chirurgical.

Boli nervoase - se folosește ca unul dintre cele mai puternice calmante ale sistemului nervos central, folosit fără efecte negative notabile, doar că produce în cantitate mai mare sedarea puternică a sistemului nervos central.

Cancer - se folosește tot pentru calmarea durerii în funcție de intensitatea durerii putându-se folosi la dureri de mai mică intensitate infuzia, iar la durerile puternice se folosește tinctura. Se poate folosi chiar și în fazele terminale ca un adjuvant al morfinei. Se poate aplica și extern- cataplasma.

Circulația cerebrală defectuoasă - îmbunătățește circulația sangvină de la nivelul cerebral datorită unui alcaloid, o substanță organică produsă de această plantă. Are efect de creștere a debitului sanguin al capilarelor cerebrale și implicit a cantității de oxigen care ajunge la creier. De asemenea este indicat și în perioadele solicitante din punct de vedere intelectual, deoarece stimulează capacitatea de concentrare.

Se folosește sub formă de infuzie din 5 g de frunze uscate.

BROCCOLI



Brassica oleracea Fam. Papaveraceae.

Se înrudește cu conopida și sparanghelul. Se aseamănă cu conopida, singura diferență este dimensiunea mai mică decât a acesteia și culoarea inflorescenței care este verde, și nu albă, ca în cazul conopidei.

Acțiune farmacologică: are un rol major în eradicarea bacteriei *Helicobacter pylori*. Are conținutul de calciu identic cu cel al laptelui, având efect favorabil asupra oaselor, dinților și ganglionilor limfatici. Purifică sângele, îmbunătățește circulația sângelui și metabolismul celular și antiinflamator.

După temerile provocate de cancerul de intestine al președintelui Reagan, broccoli a devenit o legumă de 4 stele. Institutul Național American de Cercetare a Cancerului a prescris președintelui o dietă specială, care presupune consumul unei cantități importante de broccoli.

Broccoli s-a dovedit a avea un rol de protecție împotriva cancerului. Potrivit unei analize efectuate în 1987 la Institutul Național American de Cercetare a Cancerului, șase din șapte studii majore pe eșantioane de populații au arătat că posibilitatea îmbolnăvirii de cancer la colon se reduce mult dacă mâncați crucifere.

În replică la distrugerea celulelor, glucosinolatele majore din crucifere sunt transformate în indoli-compuși de nitrogen care pot oferi o anumită protecție împotriva cancerului. În Japonia, unde incidența cancerului de colon este extrem de scăzut, consumul mediu de glicosinolați este de 100 mg pe

zi. În Marea Britanie, unde riscul apariției cancerului de colon este foarte mare, consumul este sub un sfert din cel din Japonia.

Broccoli mai este bogat și în carotenoide, între care se numără precursorul vitaminei A, beta-carotenul, despre care se știe că inhibă activarea celulelor cancerigene. Tocmai aceste carotenoide fac din broccoli un tratament eficient în tratamentul pielii.

Prezența fierului, a vitaminei C și acidului folic ajută la ameliorarea anemiei, previne apariția malformațiilor la naștere și crește energia celor care suferă de oboseală cronică. Pentru că 100 g de broccoli furnizează aproape o treime din necesarul zilnic de vitamină E, această legumă protejează sănătatea și ajută la îmbunătățirea circulației.

Compușii produși în timpul digestiei legumelor crucifere inhibă formarea de radicali liberi, ele fiind astfel foarte utile celor cu afecțiuni ale articulației.

Bun pentru tratarea sindromului oboselii cronice, anemiei, stresului, dar și pentru femeile care doresc să rămână însărcinate. Util în cazul afecțiunilor cutanate, infecții repetate și imunitate scăzută.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, anemie, cancer, cancer colon, ficat, infecțiile stomacului, leucemie, obezitate, oboseală cronică, preîntâmpină apariția tumorilor, prevenirea cancerului, reduce riscul de accidente coronare, sindrom premenstrual, sterilitate, stres, ulcer peptic.

Alimentație: se consumă la fel ca și conopida.

Precauții și contraindicații:

Nu există.

Preparare și administrare:

Suc

Ideal ar fi să se consume sub formă de suc obținut proaspăt cu storcătorul de fructe și din care se va consuma 100 ml de suc pe zi. Ca să fie mai băubil se poate lua în combinație cu suc de portocale în părți egale, sau cu alte legume în combinație, sau chiar fructe în funcție de preferință.

- Suc de broccoli pentru detoxifierea organismului: se pune leguma crudă, foarte bine spălată, în blender, iar sucul obținut, diluat cu puțină apă și stropit cu lămâie, se consumă de trei ori pe zi.

BRUSTUR



Arctium lappa Fam. Compositae.

Denumiri populare: blustan, bruscălu, brustan, brustur-amar, brustur-mare, brustur-negru, caftulan, calcoceni, captalan, capul-călugărului, căpcălan, cărcei, ciulin, ciulină, clococean, ghimpoasă, iarba-boierului, lapuc, lapean, nădai, scai-mărunt, scaiul-oii, scăete, scăete-mare, sgar, sgăice. Peribobasta, Periborasta, Peripomasta, Ribobasta, Riborasta în limba dacă.

Descriere - Crește spontan în locurile necultivate, pe lângă drumuri, etc. Este o plantă biennială, ierboasă, cu rădăcina cărnoasă, brun închisă la exterior și alb-gălbuie la interior. În primul an Brusturele are doar frunze, așezate sub forma unei rozete, un adevărat laborator de fotosinteză, care hrănește cu belșug de substanțe nutritive o rădăcină, transformând-o într-un depozit de substanțe. Din această rădăcină va crește o tulpină de până la doi metri înălțime, cu flori nu foarte spectaculoase, care până la toamnă se vor transforma în bine cunoscutei scaieți, care nu sunt altceva decât semințele de Brusture.

Frunzele sunt alterne, cele inferioare cu diametrul mare, lung pețiolate, rotunjite la bază, iar cele superioare sunt mici și ovale. Florile sunt purpurii și formează capitule groase de 3-4 cm dispuse în corâmb. Fructele sunt achene, lungi de circa 6 mm.

Se folosește în terapeutică mai mult rădăcina, rar frunzele și fructul- Radix, folia et fructus arctii. Planta se recoltează în lunile martie-aprilie și septembrie-octombrie. Atunci se recoltează rădăcinile. Frunzele se întrebuințează crude iar cele care se folosesc uscate se pot recolta din iunie până în august în perioada înfloririi. Fructele se recoltează coapte și se usucă.

Planta bună de recoltat este cea în vârstă de un an, adică fără tijă floriferă, care se culege toamna.

În tradiția populară: a fost unul din cele mai importante leacuri băbești. Frunzele se puneau pe răni, buboale, uime, scurte, umflături, pălituri și, în special, pe furuncule.

Se mai pune pe cap contra junghiurilor. Când pielea ardea ca focul, se pune frunza verde pe piele. Bolnavii de lungoare puneau frunze pe cap pentru ca „să-i tragă răutatea“.

În unele regiuni, mamele și oblojeau copii cu frunze de brusture, unse cu unt, după ce-i scoteau din baie.

Se mai înveleau copii cu frunze când aveau crampe. Frunzele udate cu oțet erau leac pentru dureri de șale, unse cu unt sau unsoare, pentru dureri de piept, iar numai pălite la foc, pentru junghiuri și dureri de inimă.

În alte regiuni, pe frunza de brusture se pune rădăcină de pădărie prăjită, amestecată cu smântână proaspătă și apoi se legau cu ea contra durerilor reumatice.

La Rășinari, decoctul plantei spăla buba neagră, ori se făceau legături cu brusture pisat. Rădăcina pisată, presărată cu sare, se pune pe talpă pentru bătăture în talpă. Cu decoct se spăla pe cap pentru creșterea părului. În unele sate la indigestie se făceau legături la buric cu trei rădăcini de brusture și 3 rădăcini de hrean pisate și fierte în borș, îngroșate cu tărâțe.

Rădăcina plămădită în rachiu se lua contra vătămăturii. În unele părți, se pisa, se amesteca cu rădăcini pisate de mutătoare, iarba lui Tatin, boz, etc. Cu oțet, tărâțe de borș ori făină de secară, făcându-se o turtă care se aplica pe pânțele.

Rădăcina, băută împreună cu semințe de pin, era de folos celor care scuipă sânge și la puroieri. Aplicată prin cataplasme era bună la luxații, iar frunzele, sub aceeași formă, ajutau la ulcerațiile vechi.

Decoctul de rădăcină se bea contra bolilor venerice și erupțiilor pe piele, se spălau cu el la eczeme. Sămânța bine pisată se pune în rachiu de drojdie

sau în apă neîncepută și se bea în mai multe rânduri contra herniei.

La nașteri grele se fierbea brustur, se strecura zeama, se puneă zahăr și se dădea lăuzei, apoi bea 3 zile ceai de mușetel, să se curețe.

În Franța e numită „planta regilor“ pentru că are renumele de a-l fi vindecat de sifilis pe regele Henri al II-lea.

Se mai folosea pentru vopsit în negru în amestec cu arin, șovârf, boz, coji de nucă, etc.

Recoltarea: de la Brusture se recoltează toamna, rădăcinile împreună cu acea tulpină subterană care depozitează substanțele nutritive, numită rizom. Recoltarea se face prin dezgroparea cu cazmaua. După culegere, rădăcinile se spală în curent de apă repede, după care se despică în lungime și se pun la uscat în strat subțire, într-un loc fără umezeală și calduros. După încheierea procesului de uscarea (când rădăcinile devin rigide și se rup cu un pocnet sec), se depozitează în saci de hârtie în locuri uscate și curate.

Compoziție chimică: rădăcina și părțile aeriene conțin nitrat de potasiu, ulei volatil, mucilagini, inulină, acid palmitic, acid cafeic, sigmasterol, sitosterol, inulină, substanțe amare, substanțe antimicrobiene, vitamine B, săruri minerale inclusiv de potasiu, etc.

Recoltare: se culeg frunzele și rădăcina.

Acțiune farmacologică: aromatizant, calmant al colicilor intestinale, absoarbe gazele, galactagog, reduce stările de vomă, antiseptic intestinal, carminativ, stimulează digestia, diuretic, antiinflamator renal, calmează durerile de cap, expectorant, antiseptic pulmonar, antiinflamator gastric, antitumoral, aromatizant, antidiareic ușor. Prin proprietățile sale depurative Brusturele curăță sângele de toxine și scade nivelul zahărului din sânge, stimulează activitatea bilei, ajutând la eliminarea calculilor biliari. În cazul disfuncției glandelor sudoripare se recomandă să se bea 4 căni de ceai fierbinte de Brusture pe zi. Partea cea mai toxică a plantei este rădăcina datorită arctininei, uleiului esențial și lactonei care poate provoca tulburări digestive, transpirații, nefrite, poliurie sau anurie, dar cu pronostic bun pentru că încetează după ce nu se mai folosește planta. Hipoglicemiantă, are și proprietăți antifurunculoase și ajută la creșterea părului.

Substanțele antimicrobiene îi conferă proprietăți vindecătoare pentru foarte multe afecțiuni.

Ar mai trebui adăugat că împiedică infecțiile și înmulțirea microbilor. Are acțiune antitermică. Este astringent excelent și provoacă dezintoxicarea organismului. Moderează și chiar reglează secrețiile organismului. Ajută cicatrizarea. Datorită diurezei pe care o produce se folosește la o serie de afecțiuni ale ficatului, gută, diabet, la cei care vor să-și reducă cantitatea de colesterol, crește diureza. În afecțiuni dermatologice este foarte util începând cu cele mai frecvente și diverse afecțiuni și terminând cu cele mai grave: cancer. La toate ajută contribuind la vindecare. Este deci antidiabetică, colagogă, diuretică, antiacneică. În același timp ceaiul de brusture mai are însușirea de a scădea zahărul din sânge și deci se recomandă celor care suferă de diabet. Unii autori recomandă ceaiul de brusture în bolile de ficat, având proprietatea de a reduce calculii biliari.

Cosmetică: acțiunea sa este diversă de la creșterea părului, până la seboree sau alte afecțiuni se poate folosi cu succes în foarte multe afecțiuni cosmetice.

Remarcăm de asemenea că poate să distrugă stafilococul datorită lactonei. Semințele de brustur sunt indicate și ele pentru întinerire și chiar în timpul nașteri ușurând durerile nașterii.

Frunzele proaspete se folosesc atât în acțiunea de dezintoxicare a organismului cât și în diferite răni cu rol cicatrizant sau dezinfectant.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, abces, afecțiuni bucale, afecțiuni ale căilor urinare, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni pulmonare, afecțiunile sângelui, afecțiunile splinei, afecțiuni stomacale, afte, alergii, alopecie, anorexie, artrită reumatoidă, avitaminoze, balonări intestinale, băătăuri, boala canceroasă, boli de piele, boli de ficat, bronșită acută și cronică, căderea părului, calculoză biliară, cancer de colon, cancer de sân și alte localizări, cancerul de piele, cancerul intestinal, celulită, cistită, colesterol crescut, colici intestinale, colită de fermentație, constipație, cosmetică, creșterea părului, curățirea sângelui în bolile pielii, deficit de calciu, deficit de magneziu, dermatite, dermatoză de contact, descuamarea pielii, diabet, diaree, disfuncții ale glandelor sudoripare, dischinezie biliară, dispepsie, dureri de cap, dureri sciatică, eczeme alergice, eczeme microbiene, eczeme uscate, eczeme cu descuamare, eliminarea toxinelor din organism, epilepsie, eritem polimorf, erizipel, exces de urée, în sânge, expunere la radiații, faringite, febră, fu-

runculoză, gripă, gută, guturai, hemoroizi, herpes, hepatita virală și alcoolică, hipertensiune, infecții urinare, infecții urogenitale cu infrabacterii, inflamații acute și cronice, insuficiență respiratorie, înțepături de insecte, leucoree, litiază biliară, litiază renală, mâncărimi de piele, mătreață, micoze, mușcătură de șarpe, nefrite, obezitate, pemfigus, pielonefrită, polipi intestinali, psoriazis, răceală, retenții de urină, reumatism, răni, rujeolă, seboree, SIDA, tenuri seboreice, toxiinfecții alimentare, tratamente cu antibiotice, tromboflebită, tulburări glandulare, tulburări de metabolism, tumori benigne, ulcer gastric, ulcerăriile pielii vechi sau zemuinde, ulcere ale picioarelor inclusiv cancerigene, umflarea feței și a corpului, urticarie, varice, etc.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Brusturele nu este recomandat în caz de diaree, la gravide și la copiii sub 15 ani. În cazuri foarte rare, au fost semnalate dermatite alergice, prin aplicarea externă a rădăcinii de Brusture.

Administrarea rădăcinii de Brusture nu are nici un fel de contraindicație. Singurele precauții vor fi la persoanele diabetice, care vor trebui să ajusteze dozele de insulină la administrarea acestui remediu.

Semințele (doar ele, NU și rădăcina) de Brusture sunt contraindicate în caz de sarcină, deoarece pot provoca contracții uterine. În schimb, rădăcina de Brusture este chiar recomandată în timpul sarcinii, pentru prevenirea constipației, a problemelor venoase și deficitelor de minerale și de vitamine din organism.

Preparare și administrare:

Cu cât este mai proaspătă cu atât planta are un efect mai puternic.

Pulbere de rădăcină de Brusture - rădăcinile de brusture se macină fin, cu râșnița de cafea sau în piuă, după care se cern prin sita pentru făină albă. Pulberea fină rezultată se depozitează într-un borcan de sticlă închis ermetic. În general, pulberea de Brusture nu își păstrează calitățile mai mult de 14 zile, deoarece prin oxidare tinde să-și piardă rapid proprietățile. Se administrează o jumătate de linguriță rasă (cca 2 g) de pulbere de 3-6 ori pe zi, pe nemâncate. Planta se ține sub limbă vreme de câteva minute, după care se înghite cu apă.

Infuzie: 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit pentru 10 minute apoi se va consuma după mese. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se consumă de fiecare dată cu 15 minute înainte de mesele principale.

În colitele de fermentație se consumă neîndulcit sau îndulcit cu zaharină.

Macerat la rece: 1 linguriță de rădăcină mărunțită (eventual chiar măcinată cu râșnița de cafea) se poate lăsa în 250 ml apă peste noapte la temperatura camerei. Se strecoară și apoi se încălzește la temperatura corpului și dacă nu există contraindicații se îndulcește cu miere după gust. Este foarte eficient pentru întărirea stomacului, boli de sânge, splină, ficat sau vezica biliară. Se pot consuma 1-3 cani pe zi. Se consumă de fiecare dată cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate folosi perioade lungi de timp, dar în funcție de afecțiune de obicei durează 3-6 săptămâni.

Decoct: 1 linguriță de rădăcină se mărunțește și se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute. Se strecoară și apoi se pot consuma într-o zi 3-4 cani. Extern se aplică sub formă de compresă.

Se mai poate face din 2-4 linguri de rădăcină mărunțită pusă la 1 litru de apă și apoi fiert doar 2 minute, după care se va lăsa acoperit pentru 20 minute apoi se strecoară se îndulcește și se consumă în cursul unei zile. Pentru cei care au diabet ceaiul se îndulcește cu zaharină.

Decoct combinat de rădăcină - se pun 2 lingurițe de pulbere de rădăcină într-un pahar cu apă și se lasă la macerat 6-8 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe vreme de 5 minute, într-un pahar (200 ml) de apă, după care se lasă să se răcească. În final se combină cele două extracte, iar preparatul obținut se poate administra intern pe parcursul unei zile.

Tinctură: dacă este posibil se va face din rădăcină proaspătă. Se va pune 50 g de rădăcină spălată și mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se acoperă pentru 15 zile ținându-se la temperatura camerei. Se agită de mai multe ori pe zi. Se va strecura apoi și se pune la rece în sticlă mai mică. Se închide ermetic. Se va lua 1 linguriță diluată în 100 ml apă de 2-3 ori pe zi. Se consumă de fiecare dată cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate folosi în acest fel la afecțiunile de mai sus. Se poate lua perioade lungi de timp.

Cataplasmă - se fierbe rădăcina mărunțită sau chiar măcinată în puțină apă timp de 10 minute, apoi se strecoară și se întinde pe un pansament cu care se va pansa local. Cu ceaiul obținut se pot face spălături.

-Se macină cu râșnița de cafea fin apoi se pune

puțină apă caldă cât să se transforme într-o pastă care se va întinde pe un pansament cu care se pansează local. Se schimbă la 24-48 ore în funcție de afecțiune și de toleranța individuală.

Compresă - se aplică ceai de rădăcină de brusture pentru cei cu tenurile seboreice, acneice și în cazul eczemelor uscate.

Unguent: se fierbe în 250 ml ulei 50 g de plantă mărunțită timp de 3 ore pe baia de apă. Se poate folosi apoi acest ulei intern câte 1 linguriță pe zi în multe din afecțiunile enumerate. Extern se unge cu el local. Se mai poate din nou pune pe baia de apă și se adaugă ceară de albine în funcție de cât de tare doriți să obțineți crema. Se poate de asemenea adăuga și puțin propolis.

Frunze proaspete: se aplică după ce au fost spălate pe locurile afectate și se pansează lejer. Se schimbă în funcție de toleranță la 12-24 ore. Se poate în cazul rănilor uscate să se ungi frunza cu ulei.

Oțet: se pun într-o sticlă 50 g de rădăcină mărunțită și apoi se umple sticla cu oțet alimentar de 9 grade. Se ține timp de 10 zile agitând des și apoi se strecoară. Este foarte util la bățături sau alte întărituri ale pielii.

Ulei: 50 g rădăcină mărunțită se pune într-o sticlă de 1 litru și apoi se umple cu ulei alimentar sau chiar de măsline (este mai bun). Se ține apoi timp de 6 săptămâni la soare. Se pot pune și 10 g de cuișoare. După 6 săptămâni, timp în care se agită de mai multe ori pe zi, se strecoară și se poate folosi la diferite afecțiuni ale pielii sau se fac diferite crème sau unguente. Intern se poate lua la constipație sau alte afecțiuni interne câte 1 lingură eventual seara.

Extern - Fiertura de rădăcină de brusture singură sau asociată cu rădăcină de urzică și frunze de mesteacăn ajută la creșterea părului dacă se spală o dată pe săptămână și apoi se freacă pielea capului cu această fiertură la care se adaugă și o lingură de oțet.

Brusturele- efecte preventive.

Vreme de secole, în Europa, rădăcina de Brusture a fost considerată drept cel mai important remediu pentru curățirea sângelui. Iar cercetările recente confirmă acest lucru. Brusturele neutralizează radicalii liberi din sânge, ajută la eliminarea mult mai rapidă a ureei și a altor substanțe reziduale din organism, scade nivelul colesterolului și trigliceridelor din sânge. Însă acțiunea detoxifiantă a acestei ră-

dăcini minune, nu se oprește aici. Ea curăță prompt și eficient colonul, spală rinichii prin efectul diuretic puternic, ajută la eliminarea surplusului de apă din corp prin transpirație și urină. Iată de ce nu este de mirare că Brusturele este considerat un adevărat elixir de toamnă ce are drept cuvânt renumele de antidot pentru toate bolile. După cum se știe, detoxifierea este primul și cel mai important demers pentru blocarea bolilor, de la aparent banalele infecții și până la afecțiunile endocrine sau tumorale.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se consumă zilnic 2 căni de decoct. Extern se tamponează local cu tinctură. Intern se face cel puțin timp de 30 zile.

Abces - se aplică cataplasma caldă în faza de maturare. Se ține în funcție de toleranță. După ce se sparge se poate aplica compresă cu ceai simplu sub formă de decoct.

Afecțiuni bucale - se clătește de mai multe ori local cu infuzie, decoct sau chiar ulei. Se mai poate folosi tinctura 1 linguriță pusă în 200 ml apă cu care se clătește gura obligatoriu după fiecare masă. Soluția nu se va înghiți.

Afecțiuni ale căilor urinare - se fac cure de lungă durată (minimum 15 zile) cu decoct, infuzie, macerat sau dacă este și constipație asociată se ia seara 1 lingură de ulei. În funcție de afecțiune se va combina și cu alte plante medicinale.

Afecțiuni ale ficatului - se ia infuzie, macerat, decoct, care vă place sau chiar tinctură. Din primele se beau câte 3 căni de ceai pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, iar tinctura câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. Se combină în funcție de afecțiune cu anghinare, armurariu, rostopască, etc. Dacă este vorba despre o bilă leneșă se poate lua câte 1 lingură de ulei seara.

Afecțiuni pulmonare - infuzie, macerat, decoct, ori care din acestea 3 căni pe zi, consumate cu 15 minute înaintea meselor sau 3 lingurițe de tinctură pe zi, diluate cu 100 ml apă. Se adaugă ceaiuri în funcție de afecțiune: podbal, lichen, scai vânat, etc.

Frunze proaspete de Brustur se pisează cu o sticlă pe un fund de lemn și se pun așa zemuinde, pe pieptul bolnavilor de afecțiuni pulmonare cronice sau de răceli persistente. Se v obține o ușurare rapidă a stării de boală. Se poate face chiar de mai multe ori pe zi în afecțiunile grave.

Afecțiunile sângelui - infuzie, macerat, decoct, tinctură în cure de 30 zile. Se pot asocia și plante

specifice afecțiunii respective.

Afecțiunile splinei - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se pot face cure de 3-4 luni și în cazul durerilor cataplasme externe aplicate calde.

Afecțiuni stomacale - infuzie, macerat, decoct, tinctură. În funcție de afecțiune se pot asocia și plante specifice afecțiunii (cartof, varză, obligeană, brusture).

Afte - clătirea gurii cu decoct sau ulei de mai multe ori pe zi.

Alergie, infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se poate combina în acest caz și cu ceai de trei frați pătați. Se poate lua și sub formă de praf din plantă câte 1 lingură din fiecare din cele 2 plante de 3 ori pe zi, cu 30 minute, înaintea meselor principale.

Alopecie - spălături cu decoct, frecții cu tinctură. Se fac o dată la 2 zile.

Anorexie - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se poate adăuga și tratamentul dat de medicul de specialitate sau ceaiuri din plante specifice afecțiunii: brânca ursului, cerențel, salvie, etc.

Artrită reumatoidă - la venirea anotimpului rece, se ține o cură cu decoct combinat de rădăcină de Brusture, din care se administrează câte 2-3 cani pe zi, în cure de 4-6 săptămâni. Tratamentul va fi dublat de administrarea de plante vitaminizante, cum ar fi Măceșul, și Cătina. Această terapie previne și combate eficient pusele reumatice, pentru că Brusturele stopează procesele degenerative la nivelul articulațiilor, are efecte antiinflamatoare articulare, ajută la stoparea proceselor de distrucție la nivelul finelor țesuturi cartilaginoase din articulații, prin acțiunea sa antioxidantă.

Avitaminoze - rădăcina de Brusture este destul de bogată în vitamina C, în vitamine din complexul B, în fier, Magneziu, etc. Totuși nu aceasta este principal sa proprietate, ci aceia că ajută organismul să asimileze mai bine acești nutrienți vitali din hrana de zi cu zi. Pentru tratarea acestor deficiențe, se țin cure cu pulbere de Brusture, din care se administrează câte 2-3 g înaintea meselor principale.

Balonări intestinale - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei. Se poate asocia și cu ceai de busuioc.

Bătăături - oțet se aplică local sub pansament până la vindecare.

Boala canceroasă - mai multe teste de laborator și de medicină experimentală au arătat că administrarea Brusturelui previne apariția și evoluția

tumorilor canceroase, cu diferite localizări. Între altele, substanțele active din rădăcina acestei plante previn malignizarea celulelor normale, sub acțiunea substanțelor chimice cancerigene și a radiațiilor. Apoi, Brusturele are acțiuni specifice în diferite forme de cancer, cum ar fi cele care apar pe fondul perturbărilor hormonale sau al blocării proceselor naturale de eliminare.

Boli de piele - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Boli de ficat - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se poate lua și ulei și tratamentul se poate face împreună și cu plante specifice bolii respective sau cu tratamentele instituite de medic.

Bronșită acută și cronică - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se asociază cu ceapă, cimbru, lichen sau scai vânăț.

Căderea părului - în multe regiuni din Rusia, țărăncile au până la vârste înaintate un păr sănătos și des folosind decoctul de Brusture, combinat cu cel de Urzică. Cu acest preparat fac ultime clătire, lăsându-l câteva minute în păr, după care nu se mai clătesc cu apă simplă. Același decoct este și băut, zilnic, mai ales la venirea frigului, explicația științifică a eficienței acestui tratament fiind aceea că cele două plante ajută la asimilarea oligoelementelor, vitale pentru sănătatea firului de păr.

Calculoză biliară - infuzie, macerat, decoct, tinctură- suplimentar se consumă sucuri de lămâie și multe fructe proaspete sau sub formă de sucuri obținute cu storcătorul de fructe.

Cancer de colon - rădăcina acestei plante are efecte antitumorale directe, este antiinflamatoare și în plus stimulează tranzitul intestinal, eliminarea toxinelor, normalizează flora în colon, are efecte de neutralizare al radicalilor liberi. De aceea Brusturele se administrează pentru combaterea cancerului de colon, încetinind sau chiar stopând formarea tumorilor și împiedecând apariția metastazelor. Se ia sub formă de pulbere 4-8 g pe zi în cure de 45 de zile, cu 15 zile de pauză.

Cancerul de piele - se amestecă în părți egale: rădăcină de brusture, coada calului, trei frați pătați, rădăcină de urzică. Se macină cu râșnița de cafea, apoi se pun 4 linguri din acest praf la 1 litru de apă seara și se lasă până dimineața. Se strecoară, apoi peste aceleași plante strecurate se mai pune 500 ml apă și se fierb pentru 10 minute. Se lasă

apoi acoperit, până se răcește și se strecoară peste lichidul obținut prin macerare anterior. Se consumă intern cu 30 minute înainte de mesele principale câte un pahar. Cu plantele rămase se poate face cataplasma externă, puse între 2 pansamente sterile.

Cancer de sân și alte localizări - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Se asociază cu plante antitumorale specifice afecțiunii și cu tratamentul instituit de medic.

Curele cu Brusture, administrat sub formă de infuzie combinată, câte 500 ml pe zi, în cure de minimum 40 zile, sunt un excelent profilactic pentru cancerul la sân. Tratamentul este valabil și pentru femeile care au fibroame sau chisturi mamare cu risc de malignizare. Brusturele are o acțiune reglatoare hormonală, mai ales asupra ovarelor, lentă, dar foarte eficientă, care ajută la prevenirea acestei forme de cancer. Alte plante care se administrează pentru profilaxia cancerului de sân sunt: Trifoi roșu (*Trifolium pratense*), Măcrișul iepuresc (*Oxalis acetosella*), Năsturelul sau Cresonul (*Nasturtium officinalis*).

Cancerul intestinal - conform ultimelor date statistice cunoaște cea mai rapidă proliferare la noi în țară. Pentru prevenirea acestei afecțiuni se administrează maceratul la rece de rădăcină de Brusture, câte un pahar înainte de fiecare masă, în cure de 2-3 luni, urmată de o lună de pauză, după care administrarea se poate relua. Acest tratament drenează din colon materiile fecale stagnante, ajută la menținerea sau la refacerea florei intestinale normale. De asemenea tratamentul cu maceratul la rece de Brusture, are efecte antitumorale directe la nivelul colonului.

Celulită - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Se poate de asemenea face ungeri cu oțet 1-2 ori pe zi. Se fac frecții și băi calde.

Cistite - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se poate lua suplimentar și tratament de la medicul specialist și de asemenea se mai pot folosi ceaiuri specifice afecțiunii: cerențel, gălbenele, coada șoricelului.

O categorie de principii active din rădăcina de Brusture (poliacetilenele) au un efect antibiotic foarte puternic, fiind de un imens ajutor în tratarea infecțiilor urinare, fie ele joase sau înalte. În plus,

Brusturele are un efect diuretic și antiinflamator puternic, precum și o ușoară acțiune antipiretică, adică de scădere a febrei, fiind de un mare ajutor în timpul puseelor acute ale infecțiilor de acest tip. Se administrează decoctul combinat câte un litru pe zi, în combinație cu orice fel de tratament, medicamentos sau natural.

Colesterol crescut - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se consumă multe fructe și sucuri de legume.

Colici intestinale - infuzie, macerat, decoct, tinctură, ulei sau cataplasme calde extern pentru calmarea durerilor.

Colită de fermentație - infuzie, macerat, decoct, tinctură, ulei.

Constipație - ulei sau decoct. Se consumă tărațe de grâu, prune sau moare de varză. Zaharurile nedigerabile din rădăcina de Brusture stimulează formarea de bacterii „prietenase” de tip Bifidus, în colon, fac să crească biomasa fecalelor și conținutul lor în apă, stimulează peristaltismul intestinal, îmbunătățind eliminarea. Se administrează pulberea, câte 2 lingurițe pe zi, dimineața și seara. Un tratament durează 3 săptămâni și se poate relua după 5 zile de pauză.

Colesterol crescut - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se consumă multe fructe și sucuri de legume.

Colici intestinale - infuzie, macerat, decoct, tinctură, ulei sau cataplasme calde extern pentru calmarea durerilor.

Colită de fermentație - infuzie, macerat, decoct, tinctură, ulei.

Constipație - ulei sau decoct. Se consumă tărațe de grâu, prune sau moare de varză.

Cosmetică - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Se pot face și aplica măști cosmetice.

Din flora europeană, Brusturele și Trei frați pătați sunt, probabil, ierburile cu acțiunea cea mai eficientă pentru menținerea tinereții și a supleței pielii. Rădăcina de Brusture, administrată intern sub formă de decoct combinat câte 600 ml pe zi, curăță gradat pielea și tenul de iritații, de exces de sebum. Este un tratament eficient și contra acnei (probabil datorită efectului său reglator hormonal), contra problemelor alergice ale tenului, în această ultimă problemă fiind foarte eficient dacă este administrat împreună cu Trei frați pătați. După tra-

tamentul cu Brusture, pielea devine mai luminoasă, mai catifelată, mai curată și mai plăcută ca aspect.

Creșterea părului - spălăturile cu decoct cel puțin 1 dată pe săptămână și fricțiuni cu tinctură zilnic chiar și de 2 ori.

Curăță sângele în afecțiunile pielii - 50 g rădăcină se pun într-un litru de apă rece, se pun pe foc și se lasă să clocotească 10 minute. Se beau 5 căni peste zi, prima dimineața pe nemâncate.

Deficit de calciu, deficit de magneziu - rădăcina de Brusture este destul de bogată în vitamina C, în vitamine din complexul B, în fier, Magneziu, etc. Totuși nu aceasta este principală sa proprietate, ci aceea că ajută organismul să asimileze mai bine acești nutrienți vitali din hrana de zi cu zi. Pentru tratarea acestor deficiențe, se țin cure cu pulbere de Brusture, din care se administrează câte 2-3 g înaintea meselor principale.

Dermatite - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Dermatoză de contact - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. În unele cazuri este util aplicații cu oțet de 2 ori pe săptămână.

Descuamarea pielii - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Diabet - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se asociază cu tratamentul instituit de medicul specialist. Se pot face de asemenea și o serie de ceaiuri care să ajute (Afin, teci de fasole, dud, soc, etc).

Un studiu realizat pe organisme cu diabet indus a arătat că tratamentul cu Brusture reduce glicemia cu aproximativ 12%, efectele fiind amplificate de asocierea sau cu rădăcină de Cicoare (*Cichirium intybus*) sau cu frunze de Anghinare (*Cynara scolymus*). De asemenea Brusturele reduce producerea de glucoză la nivel hepatic și stimulează secreția de insulină din celulele pancreatice.

Se administrează decoctul combinat, obținut din cele trei plante, amestecat în proporții egale, din care se bea câte un litru pe zi. Persoanele care se află deja sub tratament cu insulină trebuie să fie supravegheate în timpul acestui tratament de către medicul specialist deoarece scăderile glicemiei sunt atât de puternice, încât trebuie ajustate dozele de insulină.

Persoanele cărora le plac mult dulciurile și cele care au precedente de diabet în familie le este recomandat să facă din când în când cure cu tinctură de Brusture. Un studiu realizat pe organisme cu diabet indus a arătat că tratamentul cu brusture reduce nivelul glicemiei cu aproximativ 10%, deoarece Brusturele reduce producerea de glucoză și stimulează secreția de insulină din celulele pancreatice. Tratamentul cu Brusture poate fi alternat cu administrarea altor plante antidiabetice precum anghinarea, frunzele de dud sau frunzele de afin.

Brusturele este de folos și în gută, respectiv excesul de uree în sânge. Pentru aceasta se recomandă cure de cel puțin o lună în care se bea câte o jumătate de litru sau chiar un litru de decoct combinat de brusture pe zi. Aceste cure ajută la eliminarea ureei din organism, atât prin urină cât și prin transpirație.

Diaree - decoct 1-2 căni la nevoie. Se asociază și afine, coarne, orez, morcovi.

Disfuncții ale glandelor sudoripare - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Este vorba despre insuficiența transpirației sau excesul de transpirație. La insuficiență se poate adăuga soc și la exces de transpirație se poate asocia și coaja de stejar. Extern cataplasme. În cazul disfuncției glandelor sudoripare se recomandă să se bea 4 căni de ceai fierbinte de Brusture pe zi.

Dischinezie biliară - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se face tratament de mai lungă durată și se poate asocia cu anghinare. La dureri cataplasme calde aplicate pe regiunea ficatului.

Dispepsie - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se face tratament de 2-3 luni.

Dureri de cap - intern decoct sau tinctură- extern ungeri locale cu tinctură sau oțet.

Dureri reumatice - Se zdrobesc frunze proaspete de Brustur și se pun la macerat în untdelemn presat la rece, în care se adaugă și puțin camfor de la farmacie. Se lasă 15 zile apoi se strecoară (Camforul se poate pune și după strecurare) după care se poate folosi. Se unge local și durerile trec foarte rapid.

Eczeme alergice - se face un tratament intern cu Brusture, sub formă de decoct combinat, din care se bea câte un litru pe zi, vreme de măcar 30 de zile. Suplimentar, se face o catapasmă din rădăcină de Brusture, și din flori de Mușețel astfel: cele două plante măcinate sub formă de pulbere, se amestecă în proporții egale. Din amestecul de pul-

beri rezultat se iau 2-3 linguri care se pun într-un vas și se adaugă apă caldă, amestecând încontinuu, până când se formează o pastă. Această pastă se aplică pe locul afectat, unde se ține vreme de o oră, apoi se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce. Se repetă tratamentul intern și extern zilnic, până când simptomele cutanate ale alergiei dispar. Acest tratament este recomandat și contra *dermatitei atopice*, iar tratamentul intern se recomandă contra *atopiei* în general.

Eczele microbiene - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Eczele uscate - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Foarte eficiente sunt cataplasmele și uleiul.

Eczele cu descumare - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Eliminarea toxinelor din organism - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se face tratament și cu anghinare, mătase de porumb, mesteacăn, osul iepurelui, turiță mare.

Epilepsie - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se face tratament de lungă durată și se adaugă și sunătoare, păducel, ciuboțica cucului, valeriană.

Eritem polimorf - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Erizipel - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Consum de sucuri de legume și fructe în special sub formă de sucuri consumate zilnic cu 30 minute înaintea meselor cu 15-30 minute.

Exces de uree - se țin cure cu o durată de minimum 5 săptămâni, timp în care se bea între jumătate și un litru de decoct combinat de Brusture pe zi. Acest tratament mobilizează și ajută la eliminarea ureei din organism, atât prin urină, cât și prin transpirație. Să nu vă sperie dacă în primele săptămâni transpirația și urina vor căpăta un miros foarte înțepător - este semnul clar că această plantă își face efectul, iar excesul de săruri ale acidului uric din organism este eliminat.

Expunere la radiații - un studiu japonez re-

alizat în anul 1984 la Facultatea de Medicină din Okayama, arată că, ajutate de principiile active din Brusture, celulele organismului sunt mult mai rezistente la acțiunea mutagenă a radiațiilor. Ca atare persoanelor expuse la radiații de diferite feluri le este recomandată pulberea de Brusture, din care se administrează câte 10 g zilnic în cure minime de 30 de zile. Rădăcina de Brusture face parte din clubul foarte select al remediilor naturale care protejează organismul împotriva radiațiilor, club din care fac parte Năprasnicul, Ceaiul negru, Cătina, polenul de albine, propolisul.

Faringite - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern și extern cataplasme aplicate calde. Se poate asocia cu nalbă, lichen, cimbru, busuioc.

Febră - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern. Se va căuta cauza bolii și se va trata. Se mai poate adăuga ceai de tei, soc, lămâie multă sub formă de sucuri, portocale, scorțișoară sau chiar sinapisme cu muștar.

Furunculoză - se aplică cataplasma caldă în faza de maturare. Se ține în funcție de toleranță. După ce se sparge se poate aplica compresă cu ceai simplu sub formă de decoct. Intern se consumă macerat, infuzie, decoct, tinctură perioade mai lungi de timp.

Gripă - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se mai poate adăuga ceai de tei, soc, lămâie multă sub formă de sucuri, portocale, scorțișoară sau chiar sinapisme cu muștar.

Gută - infuzie, macerat, decoct, tinctură. La durere cataplasma locală. Se poate asocia cu ceaiuri diuretice care să elimine surplusul de acid uric din organism.

- Se țin cure cu o durată de minimum 5 săptămâni, timp în care se bea între jumătate și un litru de decoct combinat de Brusture pe zi. Acest tratament mobilizează și ajută la eliminarea ureei din organism, atât prin urină, cât și prin transpirație. Să nu vă sperie dacă în primele săptămâni transpirația și urina vor căpăta un miros foarte înțepător - este semnul clar că această plantă își face efectul, iar excesul de săruri ale acidului uric din organism este eliminat.

Guturai - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se mai poate adăuga ceai de tei, soc, lămâie multă sub formă de sucuri, portocale, scorțișoară sau chiar sinapisme cu muștar. Se pot face spălături ale foselor nazale cu apă cu sare (la 1 litru apă se pune 1 linguriță de sare) și câteva picături de suc de lămâie.

Hemoroizi - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Herpes - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Se va lua intern pentru întărirea organismului o serie de tratamente: echinacea, calciu chiar sub diferite forme.

Hepatita virală și alcoolică - mai multe studii făcute în China au arătat că extractele din Brusture au efecte antivirale directe și în plus protejează ficatul de acțiunea agenților toxici, inclusiv a alcoolului. Se țin cure de câte 60 de zile, timp în care se administrează rădăcina de Brusture sub formă de pulbere câte o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Este un tratament care ajută la regenerarea celulei hepatice, împiedecă evoluția bolii spre ciroză sau spre cancer hepatic.

Hipertensiune - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se va lua concomitent și tratamentul instituit de medic și se poate de asemenea asocia o serie de ceaiuri contra tensiunii ridicate (păducel, vâsc, traista ciobanului, roiniță, etc). Se fac tratamente de lungă durată.

Infecții urinare - infuzie, macerat, decoct, tinctură, intern pe toată perioada afecțiunii. Suplimentar în funcție de afecțiune se mai poate adăuga: afin, brânca ursului, cimbru, ciuboșica cucului, echinacea, fasole păstăi, ienupăr, măghiran, pătlăgină, salcie, tătăneasă, valeriană.

Infecții urogenitale cu infrabacterii (Clamidia trachomatis, Mycoplasma hominis și Ureaplasma urealyticum) se tratează cu o jumătate de linguriță de tinctură de brusture, în amestec cu o jumătate de linguriță de tinctură de ienupăr și o jumătate de linguriță de tinctură de afin boabe. Toate acestea se pun într-un pahar cu apă și se beau 3-4 pahare din acestea pe zi cu 30 minute, înaintea meselor principale.

Inflamații acute și cronice - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern perioade lungi de timp pentru dezintoxicarea organismului. Se mai adaugă arnică, brânca ursului, ciuboșica cucului, mesteacăn, nalbă, muștar, plop negru, salcie, salvie.

Insuficiență respiratorie - infuzie, macerat, decoct, tinctură, intern perioade lungi de timp. Se mai poate adăuga: cătină, cimbru, ciuboșica cucului, hrean, podbal, lichen, plop negru.

Înțepături de insecte - local cataplasme.

Leucoree - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern și extern se fac spălături cu ceaiuri de gălbenele, coada șoricelului, iasomie, etc.

Litiază biliară - 3 căni de decoct pe zi și suplimentar mult suc de lămâie, pentru dizolvarea și eliminarea pietrelor.

Litiază renală - rădăcina de Brusture este unul din remediile diuretice și antiinflamatoare renale cele mai sigure și eficiente. Se administrează pentru eliminarea micro-litiază renale, precum și pentru a ușura migrarea calculilor de mari dimensiuni, aflați deja pe uretre. Se bea câte un litru de decoct combinat pe zi. Concomitent se fac băi fierbinți de șezut, adăugându-se în apa de baie decoct de Brusture și infuzie de frunze de Rostopască (Chelidonium majus).

Se pun 37 g rădăcină de Brusture într-un litru de apă rece. Se lasă până dă în fiert, apoi încă 12 minute se lasă să fiarbă. Se pot consuma 3 căni pe zi între mese.

Mâncărimi de piele - infuzie, macerat, decoct, tinctură, intern și extern se aplică oțet sub formă de tamponări pentru trecerea mâncărimii locale.

Mătreață - spălături cu infuzie sau decoct. Ultima clătire a părului, după spălare se face cu infuzie combinată de Brusture (aproximativ 500 ml) în care se pun 3-4 picături de ulei de Lavandă (Lavandula angustifolia, L. Officinalis). Se toarnă încet, frecționând ușor pielea, cu ajutorul degetelor. Principiile active din Brusture și din Lavandă sunt antiinflamatoare, antibacteriene și antimicotice. Ele ajută la distrugerea florei parazite de la nivelul scalpului și la refacerea troficității pielii.

Micoze - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Mușcătura de șarpe - în cazul în care nu există la îndemână un ser antivenin, se iau frunze proaspete de Brusture, care se sfarmă pe loc și se aplică apoi pe locul mușcăturii.

Nefrite - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern. Se mai pot adăuga ceaiuri de mesteacăn, coada calului.

Obezitate - ulei intern 2-3 linguri pe zi și decoct. Se adaugă țărâțe de grâu. Tinctură de soc.

Pemfigus - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Piello-nefrite - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se poate lua suplimentar și tratament de la

medicul specialist și de asemenea se mai pot folosi ceaiuri specifice afecțiunii: cerențel, gălbenele, coada șoricelului.

O categorie de principii active din rădăcina de Brusture (poliacetilenele) au un efect antibiotic foarte puternic, fiind de un imens ajutor în tratarea infecțiilor urinare, fie ele joase sau înalte. În plus, Brusturele are un efect diuretic și antiinflamator puternic, precum și o ușoară acțiune antipiretică, adică de scădere a febrei, fiind de un mare ajutor în timpul puseelor acute ale infecțiilor de acest tip. Se administrează decoctul combinat câte un litru pe zi, în combinație cu orice fel de tratament, medicamentos sau natural.

Polipi intestinali - rădăcina acestei plante are efecte antitumorale directe, este antiinflamatoare și în plus stimulează tranzitul intestinal, eliminarea toxinelor, normalizează flora în colon, are efecte de neutralizare al radicalilor liberi. De aceea Brusturele se administrează pentru combaterea cancerului de colon, încetinind sau chiar stopând formarea tumorilor și împiedicând apariția metastazelor. Se ia sub formă de pulbere 4-8 g pe zi în cure de 45 de zile, cu 15 zile de pauză.

Psoriazis - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Local spălături sau chiar cremă sau unguent.

În această afecțiune combinația în proporții egale, de rădăcină de Brusture și de Iarbă de Trei frați pătați (*Viola tricolor*), administrate sub formă de pulbere este practic imbatabilă. Se administrează 6 lingurițe din această combinație, pe stomacul gol, înaintea meselor principale. Se ține un tratament cu o durată de 90 de zile, dublat de un regim lacto-vegetarian, în care 60% din hrana zilnică să fie constituită din legume, fructe și cereale nepreparate termic. Se recomandă de asemenea consumul de lichide, minim 3 litri pe zi, sub forma sucurilor proaspete de fructe sau legume, a infuziilor din plante cum ar fi Mușețelul, Roinița, Menta.

Răceală - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern perioade lungi de timp. Se mai poate adăuga: cătină, cimbru, ciuboțica cucului, hrean, podbal, lichen, plop negru.

Retenții de urină - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se mai poate adăuga mătase de porumb, ceapă sub formă de ceapă în alimentație sau tăiată felii și aplicată pe abdomen sau rinichi cataplasma cu ceapă crudă. Se mai poate lua și ienupăr bace

sau chiar tinctură.

Reumatism - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern și se pot face și băi zilnice cu infuzii puse în cadă. Se pune 50 g rădăcină la 5 litri se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se fac băi zilnic minim 21 de zile apoi pauză 7 zile și se poate repeta. Local cataplasme.

Se zdrobesc frunze proaspete de Brustur și se pun la macerat în untdelemn presat la rece, în care se adaugă și puțin camfor de la farmacie. Se lasă 15 zile apoi se strecoară (Camforul se poate pune și după strecurare) după care se poate folosi. Se unge local și durerile trec foarte rapid.

Răni - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Rujeolă - se pun 2 linguri de rădăcină de Brusture la 1 litru de apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pune în acest lichid miere pentru a îndulci după gust, apoi se va lua 1 lingură din acest preparat la 2 ore. Acest lucru va grăbi erupția, ajutând în acest fel la scurtarea perioadei de boală. Bolnavul este însă obligat să stea în pat pe tot timpul bolii.

Seboree - 2 linguri de rădăcină se fierb 20 de minute în 250 ml apă. Se acoperă apoi 15 minute, se strecoară și se șterg apoi locurile afectate cu tamponare de vată înmuiată în lichid.

SIDA - un studiu chinez realizat în 1996, arată că anumite substanțe active din Brusture (numite lignani) pur și simplu blochează replicarea virusului care produce temuta maladie. Se recomandă administrarea de pulbere de Brusture, ca adjuvant, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 90 de zile.

Tenuri seboreice - intern sub orice formă și extern tinctură se tamponează tenul.

Toxiinfecții alimentare - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern 14 zile.

Tratamente cu antibiotice - inulina conținută în proporții foarte mari (până la 45-50%) de rădăcină de Brusture recoltată toamna, este un principiu activ extraordinar, ca adjuvant la tratamentul cu medicamente antibiotice de sinteză. Previne unele tulburări digestive produse de administrarea de antibiotice, cum ar fi inapetența, durerile de stomac, tulburările de tranzit intestinal, dar ajută și la prevenirea candidozelor digestive. Ca atare Brusturele este un ajutor excelent la administrarea antibioticelor, fără a le inhiba în vre-un fel acțiunea, dar combătând principalele lor reacții adverse. Se ad-

ministrează pulberea, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de minimum 21 de zile.

Tromboflebită - un studiu chinez și unul japonez făcut în anul 1996, respectiv 2002, au arătat că animalele de experiență tratate cu Brusture au o predispoziție mult mai redusă spre formarea cheagurilor de sânge și spre inflamarea pereților venoși. Pentru prevenirea acestei afecțiuni (inclusiv a recidivelor) este recomandată cura cu infuzie combinată de rădăcină de Brusture, din care se bea câte un pahar (200 ml de 2 oei pe zi).

Tulburări glandulare - infuzie, macerat, decoct, tinctură. Se asociază și tratamentul instituit de medic. Tratament de lungă durată și în funcție de afecțiune se poate suplimenta și cu alte ceaiuri sau tincturi.

Tulburări de metabolism - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern perioade lungi plus tratamentul dat de medicul specialist.

Tumori benigne - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță. Extern cataplasme cu brusture sau cu varză și eventual în cazurile mai grave cataplasme cu mămliguță calde.

Ulcere ale picioarelor inclusiv cancerigen - se macerează rădăcini de Brusture în ulei virgin de floarea soarelui sau de măsline. Pentru aceasta se umple o sticlă cu plante măcinate fără a le îndesa și apoi se toarnă peste ele uleiul. Se lasă la macerat timp de 14 zile apoi se filtrează și se poate folosi. Se unge de 2 ori pe zi zona afectată. Se poate pune și sub pansament.

Ulcer gastric - infuzie, macerat, decoct, tinctură intern de 2 ori pe an, primăvara și toamna. Suplimentar varză, cartof, morcov sub formă de sucuri băute de 3 ori pe zi.

Ulcerațiile pielii vechi sau zemuinde - praf de plantă sau cataplasme.

Umflarea feței și corpului - se va face o combinație în părți egale din următoarele plante: brusture, urzică, păpădie (rădăcină), trei frați pătați. Se pune 1 lingură din acest amestec la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Ceaiul se bea cât mai cald și dacă nu există contraindicații se poate îndulci cu miere după gust.

Urticarie - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

Varice - infuzie, macerat, decoct, tinctură sau ulei atât intern cât și în aplicații externe, eventual cataplasme care se țin în funcție de toleranță.

BUBERIC



Scrophularia nodosa Fam. Scrophularia.

Denumiri populare: brâncă, brânca porcului, buruiană de buberic, frunză de iarbă, iarbă de trântă, iarbă neagră, iarba porcului, iarbă sărată, urzică neagră.

În tradiția populară: a fost un leac comun la bube și tăieturi.

Rizomul tuberizat se dădea ca vermifug.

Fiartă era folosită contra erupțiilor de piele. Cu decoct se spăla pielea, sau se folosea la brâncă și gălci.

Cu tulpinile florifere se făceau băi contra durerilor de picioare și a reumatismului.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin substanțe amare, saponine, flavono-glucozidul diosmina, alcaloizi, acizi: cafeic, cinaric, cumaric, ferulic. Zaharoză, manitol, săruri minerale, etc.

Părțile subterane conțin acid cafeic, cumaric, hidroxibenzen, etc.

Acțiune farmacologică: astringentă, hemolizantă, antihelmintică, etc.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: adenite, angină difterică, amigdalite, febră, hemoroizi, răni, urticarie, parazitoze, noduli scrofuloși, reumatism.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Planta este toxică. Nu se va supradoza deoarece conține saponine care au o puternică acțiune în subțierea sângelui, putând duce la accidente nedorite. De asemenea are un puternic miros neplăcut.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită sau frunze mărunțite se pun la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot bea trei porții din acestea pe zi cu înghițituri mici.

- Decoct din rădăcină mărunțită sau frunze folosit extern din 2 linguri de plantă mărunțită la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se folosește extern la comprese sau cataplasme care se schimbă în funcție de toleranță la 12-24 ore.

Tinctura: o parte plantă mărunțită sau rădăcină și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile, apoi se strecoară. Se vor lua 5-10 picături de 2-3 ori pe zi.

Extern se fac gargare cu diluții din tinctură sau se pune pe răni în diferite diluții.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese, Adenom, Reumatism, Tumori - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă și se face o mămăliguță cu făină de mălai mai tare. Se pune cât mai caldă, dar să nu producă arsuri, pe abcese sau adenoame cu diferite localizări, sau diferite tumori. Este bun și la calmarea durerii reumatismale sau de altă natură.

Se poate face acest lucru de 2 ori pe zi.

Hemoroizi - se face o cremă cu praf de plantă în amestec 1: 1 cu unt. Se va amesteca până la omogenizare. Se aplică în strat subțire de 2 ori pe zi.

Noduli scrofuloși, reumatism - se fac băi cu mai multe plante și se stă 30 minute în cadă, după care se termină baia cu un duș rece.

Parazitoze - se poate lua orice formă de preparat.

Răni - alifia precedentă sau infuzie.

Urticarie - *intern:* 2 ceaiuri; *extern:* tamponări locale cu decoct.

BUJOR DE GRĂDINĂ



Paeonia officinalis Fam. Paeoniaceae.

Denumiri populare: bajaranji, băbărujă, bonjur, bujor de grădină, bușor, răzișoară, roză de Rusalii, rujă bujă roșie, rujămbujă, rușioară, tubaroză.

Istoric: bujorul are o istorie lungă ca plantă medicinală. Numele i se trage de la Paeon, medicul zeilor greci. Rădăcinile umflate, tuberoase erau considerate ca sursa puterilor sale terapeutice. Este folosit în medicina tradițională japoneză și chineză încă din antichitate. Coaja de bujor era folosită pentru prepararea unei licori care remineraliza organismul și avea proprietăți antibacteriene. Bujorii erau folosiți și pentru a calma diverse dureri. În Evul Mediu, în Europa, bujorul era un remediu general, pentru orice tip de boală sau durere. Semințele de bujor erau înghițite pentru a calma durerile de stomac și de dinți.

În tradiția populară: din flori se făceau ceaiuri pentru durerile de piept.

Se mai folosea la boli femeiești.

Zeama din rădăcină se dădea contra epilepsiei, a cârceilor și viermilor.

În Țara Hațegului la Clopotiva, la dureri de cap se afumau cu bujori, iar contra durerilor de picioare și la umflături se aplicau frunze ori rădăcină pisate și amestecate cu unsoare, se ungeau și apoi se încălzeau la foc.

În Munții Apuseni la Măguri, ca să nu cadă dinții și să se întărească, se ținea în gură bujor alb, crin, salcâm și sulfină, ori sub formă de ceai cu sulfină albă, trifoi alb și rădăcină de bujor se puneau în spălături la leucoree. Primăvara florile de bujor se puneau în băile copiilor să fie frumoși, rumeni și plăcuți ca ei.

Descriere: plantă ierboasă, perenă, vivace, tufoasă, glabră, cultivată, cu o rădăcină cărnoasă, tuberizată. Tuberizațiile apar alungite, uneori confluând.

Tulpina de obicei neramificată, uniformă, glabră, înaltă de 60-85 cm (mai rar 100 cm).

Frunze alterne de 2-3 ori ternate, cu foliole îngust-lanceolate până la lanceolate, acute nervuri proeminente.

Florile sunt solitare și mari, pot fi colorate în roșu, roșu-violet sau alb și apar lipite de frunzele verzi, lucioase, la începutul verii. Caliciul din 5 sepale persistente. Corola din 5-8 petale obovate, lungi de 5-6 cm libere. Androceul din numeroase stamine, uneori transformate în petale. Gineceul un stigmat sesil. Înflorește în mai-iunie.

Fructe foliculare catifelat-dens păroase. Semințe mari ovate, negre albastrii.

Răspândire: în România, bujorul de grădină (*Paeonia officinalis*) crește doar cultivat, rezistând ani buni în aproape toate condițiile climatice specifice de la noi. Uneori, planta se poate întâlni sălbăticită, pe lângă localitățile în care apare frecvent prin grădini. Pe lângă bujorul comun, prin grădini se cultivă și alte specii înrudite, de origine europeană sau asiatică.

Toate speciile sălbatice de bujor care cresc în România (bujorul românesc, bujorul de stepă, bujorul de munte, bujorul bănățean) sunt plante rare și ocrotite de lege, ele neavând întrebuințări oficinale.

Recoltare: în scopuri terapeutice, de la bujorul comun se folosesc petalele florilor (*Poeniae flos*), rădăcinile (*Poeniae radix*) și semințele. De la celelalte specii decorative (*Paeonia lactiflora*, *Paeonia peregrina*), care sunt mai toxice, se utilizează doar petalele.

Recoltarea rădăcinilor se face în octombrie și noiembrie, de la plante cu vârsta de 4-5 ani. Rădăcinile se usucă și mărunțesc pentru a fi folosite la prepararea de infuzii și decocturi.

Compoziție chimică: rădăcinile, florile, semințele conțin ulei eteric, peonină, tanin, substanțe mucilaginoase.

Acțiune farmacologică: calmant, sedativ, adjuvant.

Bujorul comun are efect sedativ și este un bun remediu pentru hiperexcitabilitate. Acționează asupra sistemului nervos simpatic (care controlează activitatea involuntară a organismului) și calmează astfel spasmele musculaturii netede intestinale.

Un extract din floarea de bujor ar putea fi utilizat pe scară largă în tratamentul acordat pacienților suferind de cancer. Oamenii de știință spun că acesta atenuează efectele secundare cauzate de chimioterapie - grețuri, vomă, diaree, crampe și scăderea în greutate. Administrat în combinație cu extractele obținute din alte trei plante, acest preparat oprește creșterea tumorilor, au afirmat cercetătorii de la "Yale University School of Medicine" din SUA. Cunoscut sub denumirea PHY906, medicamentul conține extracte din patru tipuri de plante: bujor, lemn dulce, curmal și gura-lupului. Momentan s-au făcut experimente pe șoareci, au explicat autorii acestui studiu în revista "Science Translational Medicine", noul medicament fiind doar într-o fază inițială de testare pe pacienți umani.

Petalele de bujor intră în componența unor ceaiuri pectorale, preparate sub formă de infuzie, recomandate în tusea nervoasă, tusea astmatică, dureri de piept. De asemenea, infuzia de petale de bujor se administrează ca adjuvant în afecțiunile care vizează articulațiile (artrite, reumatism, gută).

Cu ajutorul extractelor pe bază de bujor, homeopatia tratează afecțiunile rectului (fisuri, fistule, hemoroizi, ulceratii, abcese, senzații de arsură) și escarele.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: boli de nervi, constipație, dureri diverse, epilepsie, frică, neastâmpăr, tahicardie, tulburări de menstruație, tuse nervoasă și tuse măgărească.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Planta trebuie administrată numai sub supraveghere medicală.

Atenție! Supradoza de rădăcină poate provoca gastroenterită.

Atenție! Bujorul nu se administrează sub nici o formă copiilor mici.

Atenție! Este contraindicat în sarcină și alăptare și în caz de atonie intestinală.

Toxicologie:

Atenție! Toate organele vegetale ale bujorului de grădină, mai puțin petalele, sunt toxice.

Atenție! Copiii mici trebuie supravegheați când se află în apropierea acestor plante, ca nu cumva, din curiozitate, să înghită anumite părți vegetale.

Atenție! Tratamentele empirice cu bujor fiind periculoase, este necesară îndrumarea și supravegherea lor competentă. Acumularea principiilor active în rădăcina și semințele bujorului, în special glicozida peoniflorina, se face în cantități foarte variabile, dependente de condițiile meteorologice, timpul de sol și de vârsta plantei, astfel încât dozarea precisă a porției netoxice este dificilă.

Atenție! Auto-tratamentul (în afara unor preparate în prealabil precis dozate) comportă riscuri, și nu este recomandat. Un extract realizat din 2,2 g de rădăcină uscată și măcinată, care se administrează eşalonat pe parcursul unei zile întregi, deja poate dezvolta fenomene toxice.

Atenție! Ingestia plantei sau a extractelor imprecis dozate și administrate provoacă intoxicații care se manifestă prin dureri abdominale, colici, diaree, vomă, convulsii ale mușchilor feței, dificultăți în respirație.

Atenție! Petalele în dozele uzuale (maximum 1 linguriță) nu prezintă pericol de intoxicație, dar se recomandă ca în amestecul de plante pentru ceaiurile în care intră, petalele de bujor să reprezinte maximum 33% din compoziție și nu mai mult de 1 linguriță de material uscat și mărunțit pentru un ceai.

Preparare și administrare:

Atenție! Fitoterapia modernă recomandă rădăcina de bujor de grădină doar ca adjuvant, și numai sub forma unor extracte în prealabil dozate. Semințele nu mai sunt astăzi folosite în tratamente.

- Petalele se pot pune în orice ceai alimentar pentru colorarea ceaiului sau chiar pentru efectul ușor sedativ pe care le au.

- Rădăcina de bujor este liniștitoare. Se dă în toate bolile de nervi, frică, neastâmpăr, bătaie de inimă, tulburări de menstruație, tuse nervoasă și tuse măgărească. Ajută la restabilirea menstruației și este purgativă. Se poate da și în epilepsie. Se pot da și 10-15 semințe pe zi la aceleași afecțiuni, dar este mai eficientă rădăcina.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Boli de nervi - se pune 1 linguriță de rădăcină la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Acest ceai se poate lua în funcție de afecțiune de 2-3 ori pe zi asigurând liniștirea nervoasă, fiind un sedativ cu acțiune destul de puternică.

Constipație - se poate face un ceai din rădăcină. 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Dacă nu aveți contraindicații, se poate îndulci cu miere după gust. Are o acțiune puternic laxativă. Se poate folosi și în cazul copiilor; în funcție de vârstă și felul cum acționează, 1 linguriță sau chiar mai puțin. Este și un calmant al durerilor abdominale care însoțesc uneori constipațiile.

Coxartroză - Băi cu macerat de bujori. Se culeg tulpinile și rădăcinile plantei (este bine să fie recoltate toamna), se taie mărunț, apoi se pun într-o sticlă sau borcan (închise ermetic), umplându-le până la jumătate. Deasupra se toarnă alcool de 40°. Se lasă la macerat 15 zile, la temperatura camerei, agitând des compoziția pentru omogenizare. Se strecoară și se pun într-o sticlă de capacitate mai mică, închisă ermetic. Cu această tinctură se vor masa coloana vertebrală și locurile afectate de boală de 2 ori pe zi. Se recomandă și băile cu macerat de bujori. Se pun la o cadă 6-7 linguri de tinctură. Apa trebuie să fie la temperatura corpului. Se stă în cadă minimum 30 de minute. *Din Formula AS, Nr 860, 2008.*

Dureri diverse - în funcție de intensitatea durerii se va face un ceai din rădăcină câte 1-3 lingurițe, în durerile mari se pot folosi până la 3 linguri de rădăcină mărunțită. În toate cazurile se poate fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se poate aplica și extern compresă sau cataplasma.

Epilepsie - se pot folosi semințele. 1 linguriță de semințe se pune la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi. Cu acțiune mai puternică se poate folosi și rădăcina fierbând apa pentru 10 minute cu plantele puse în ea. Se strecoară. Se va face un tratament de cel puțin 30 zile indiferent cu care din ele se face. Este un bun liniștitor al nervilor contribuind totodată și la evitarea crizelor de epilepsie.

BUJOREI



Orchis papilionacea Fam. **Orchidaceae**.

Denumire populară: gemănariță.

În tradiția populară: tuberculii globuloși erau folosiți ca afrodisiac, ca și alte specii înrudite.

Descriere: plantă mică cu flori purpurii, crește pe colinele înșorite, prin livezi și fânețe uscate.

BURUIANA SURPĂTURII



Scleranthus annuus Fam. **Caryophyllaceae**.

Denumiri populare: buruiana surpăturii, sincerică.

În tradiția populară: a fost folosită, local, contra surpăturii (herniei). Decoctul plantei se ținea în gură contra durerilor de dinți.

Descriere: plantă ierboasă mică, de culoare verde deschis sau gălbuie, care crește pe coline înșorite și pe câmpuri.

BURUIANA VÂNTULUI



Seseli rigidum Fam. Umbelliferae.

În tradiția populară: se întrebuința în Munții Apuseni, împreună cu alte plante contra diferitelor răceli, celor ce dormeau primăvara pe afară. Se afumau bolnavii cu tulpinile uscate, ori se fierbeau și se spălau locurile dureroase, ori făceau baie în decoctul lor.

Descriere: plantă mică alburie, care crește pe stâncăriile calcaroase din zonele muntoase.

BURUIANĂ DE CĂIMĂCEALĂ



Gnaphalium uliginosum Fam. Compositae.

În tradiția populară: decoctul se bea și se făcea cu el băi contra epilepsiei, numită în Bihor căimăceală.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin locurile umede, pe lângă ape.

BURUIANĂ DE FRIGURI 1



Ranunculus sceleratus Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: buruiană de friguri, gălbenele de munte, mătrăgună de ape, unișor de bălă.

Preparare și administrare:

Se folosește la fel ca și **piciorul cocoșului** având aceleași indicații, deoarece compoziția ei este identică în mare cu această plantă.

BURUIANĂ DE FRIGURI 2



Euphorbia helioscopia Fam. Euphorbiaceae.

În tradiția populară: latexul plantei se pune pe negi, pe tricoafie, impetigo și pe unghiile stricate. Decoctul tulpinii florifere și al semințelor se întrebuința ca vomitiv, contra frigurilor, ca și celelalte specii înrudite, cu care se confundă (laptele cucului, etc).

Răspândire: crește prin locuri cultivate și ruderale, prin grădini și vii.

BURUIANĂ DE JUNGHI



Potentilla arenaria Fam. Rosaceae.

Denumire populară: scrântitoare.

În tradiția populară: se întrebuința ca și alte specii înrudite, la răni și tăieturi, contra junghiurilor și scrântiturilor, după cum arată și numele.

Descriere: plantă ierboasă care crește pe coline aride, locuri nisipoase.

Preparare și administrare:

Se folosește ca și coada racului.

BURUIANĂ DE STUDINIȚĂ



Seseli tortuosum Fam. Umbelliferae.

În tradiția populară: în Dobrogea, la Agigea, cenușa rezultată din arderea rădăcinii și a tulpinii, amestecată cu săpun, servea ca unsoare contra eczemelor. Numele popular arată că a fost folosită și pentru dureri de dinți.

Descriere: plantă mică care crește prin sud-estul țării.

BURUIANĂ DE VÂNT



Inula ensifolia Fam. Compositae.

În tradiția populară: decoctul se folosea pentru „vânt“ (paralizie) și „deranj la stomac“ după cum o recomanda o vânzătoare de leacuri din Galați.

Descriere: plantă ierboasă care crește pe coline aride, locuri pietroase.

BURUIANĂ DE VENIN



Euphorbia lathyris Fam. Euphorbiaceae.

În tradiția populară: semințele se foloseau contra veninului la Nereju (Vrancea). Se puneau 9 semințe pe masă sâmbăta dimineața de unde bolnavul le lua cu gura, apoi bea un pic de borș.

În unele părți ale țării, uleiul semințelor era folosit și ca ulei lampant.

Descriere: plantă ierboasă veninoasă, cu semințe care conțin un ulei de culoare galbenă.

Răspândire: originară din sudul Europei, este cultivată în multe părți prin grădini, iar pe alocuri este sălbătică.

BUSUIOC



Ocimum basilicum Fam. Labiate.

Denumiri populare: basic, bășilesc, bosoioac, mălăcină, mejioran, văsăliac.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe bube, iar în legături, la adenoamele de la gât și șale.

Se puneau pe jăratec și se trăgea fumul în piept, contra tusei, și pe nas contra gaturaiului.

Contra tusei se folosea și decoctul, iar în amestec cu țintaură și iedera, pentru tuse rea.

Cu tulpini de busuioc aprinse se ardeau negii.

Legătura cu semințe se puneau contra durerilor de cap. Se mai folosea contra frigurilor, cel obținut din semințele întrebuințate la biserică în cult.

Ceaiul din frunze și vârfurile florale se folosea în bolile de stomac și rinichi, iar seva plantelor crude, din primăvară, contra durerilor de ochi.

Cei cărora le intra ceva în ochi puneau un fir de busuioc în ochi pentru a-l scoate afară.

I se mai atribuie foarte multe proprietăți în credința populară.

Compoziție chimică: ulei volatil, (camfor, cineol, eugenol, estragol- până la 80%, linalol până la 50%, sitosterol, anetol) saponozide triterpenice, tanoizi, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: antiseptic intestinal, absoarbe gazele din stomac, stimulează digestia datorită uleiului volatil, calmează colicile, crește secreția de lapte la mamele care alăptează. Combate

grețurile și vărsăturile încă de la prima administrație. Antiinflamator stomacal și intestinal, dar poate fi folosit și extern ca antiinflamator. Este ușor diuretic stimulând digestia. Carminativ, expectorant, antiseptic intestinal. Este un bun energizant și febrifug. Având aceste proprietăți și fiind și foarte aromat cu o aromă plăcută este una dintre plantele des folosite.

Se mai folosește mult în cosmetică, pentru efectele pe care le are asupra pielii și părului.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenite, adenoame, afte bucale și genitale, amețeli, anorexie, astenie nervoasă cu angoase, balonări, bronșită acută sau cronică, cefalee, cheilită, cheratodermii (îngroșări ale pielii și crăpături), colici intestinale, colită de fermentație, diabet, diaree, dischinezie de natură nervoasă, dureri de cap, epilepsie, eroziuni, febră, frigiditate, gonoree, greață, guturai, indispoziție, infecții urinare, insomnie pe fond nervos, înțepături de insecte, lactație (mărește cantitatea de lapte) leucoree, leziuni bucale inflamatorii erodate, mâncărimi, menopauză, meteorism, migrene, negi (tinctură), papiloame (tinctură), răceli, răni, rinite alergice, scabie, spasme stomacale sau abdominale, sterilitate, ulcer gastric, ulcerații cronice, veruci, uretrite, vaginite, vomă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite dozele medicinale de busuioc.

Atenție! Nu trebuie administrat bebelușilor și copiilor mici.

Atenție! Nu se consumă doze medicinale de busuioc pe termen lung.

Preparare și administrare:

Se folosesc părțile aeriene ale plantei, atât proaspete cât și uscate.

- Se poate folosi planta proaspătă frecând cu ea locurile unde au fost înțepate de insecte după ce s-a scos eventual acul. Se mai folosește în urticarii, mâncărimi tot așa.

- Plantă proaspătă- câteva rămurele puse la un litru de apă și lăsat pentru 12 ore. De seara până dimineața, când se poate consuma în cursul zilei după strecurare. Se spune că redă viața și dorința de viață. De asemenea se spune că întinerește.

- Praf de plantă uscată obținut cu rășnița de cafea. Se poate lua câte un vârf de cuțit, până la o linguriță care se va pune sub limbă timp de 10 minute. Se înghite apoi cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi.

Infuzie: 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este preferabil să se consume înainte de mese. În afară de diabet se poate să se îndulcească cu miere polifloră. Este foarte util în colici intestinale, balonări, bronșită, etc.

Decoct: 2 lingurițe de frunze uscate se fierb în 250 ml apă într-un vas acoperit, timp de 10-15 minute. Se strecoară și se lasă să se răcească. Se face gargară de 2-3 ori pe zi pentru tratamentul gâtului inflammat.

Macerat: 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă rece. Se lasă apoi timp de 12 ore la temperatura camerei. Se strecoară. Se poate consuma dimineța. Se pot bea 2-3 căni pe zi.

Tinctură: 50 g de plantă mărunțită se vor pune într-o sticlă care se poate închide ermetic cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei timp de 15 zile, agitând des sticla, după care se strecoară. Se poate apoi lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluat cu 100 ml apă.

Unguent: praf de busuioc obținut cu râșnița de cafea. Se cerne. Se amestecă 50 g de praf cu 50 g de grăsime(unt, untură, lanolină, seu de oaie, seu de vită, vaselină). Se amestecă până se omogenizează. Se pune în cutiute la rece. Se unge în strat subțire de 2 ori pe zi. În cazul în care se dorește obținerea unei creme mai consistente se poate pune și ceară de albine după dorință (la cantitatea de mai sus se pun 10-20 g) și atunci se topește pe baie de apă. La răcire se va mesteca în continuu pentru că are tendința să se stratifice.

Ulei de busuioc: se pun împreună 250 ml ulei de măsline (preferabil presat la rece) și 50 g de plantă măcinată. Se ține apoi la soare timp de 4 săptămâni, după care se strecoară. Se păstrează în sticle de culoare închisă.

Se poate folosi intern câte o linguriță la foarte multe din afecțiunile de mai sus sau se va folosi extern ca orice ulei în cazul rănilor, urticarii, etc.

Și acest ulei se poate transforma în cremă în cazul în care se amestecă la cald cu ceară de albine. Se poate folosi și această cremă la toate afecțiunile pielii pentru cicatrizare.

Vin: la 1 litru de vin de bună calitate se vor pune 20 g de plantă mărunțită. Se lasă la macerat timp de 8 zile, după care se va strecura și se va completa până la un litru cu vin. Se amestecă și se poate folosi câte 50 ml de 3 ori pe zi.

BUSUIOCUL DE CÂMP



Prunella vulgaris Fam. Labiate.

Denumiri populare: busuiocul cerbilor, buruiiană de bubă rea, busuioc de câmp, coroabă, gluga ciobanului, iarba lui Antonie, iarba lupăriei, iarba neagră, izmă sălbatecă, plescăriță, șopârlaiță.

În tradiția populară: frunzele crude se aplicau pe bube, pe zgaibă. Cataplasmele cu frunze tăiate, ținute în undelemn, se puneau pentru a alina durerile de cap.

Amestecate cu frunze de floarea văduvelor (*Succisa pratensis*), se întrebuințau contra buboaielor și antraxului.

Ceaiul și decoctul se lua în boli de gură și de gât, precum și contra diareei.

Se mai folosea ca afrodiziac singură sau cu dum-băț (*Teucrium chamaedris*) și corzile vânătorului.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin tannin, rezine, rutozid, hiperozid, substanțe amare, ulei volatil, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: proprietăți diareice, antiinflamatorii, antitusive, cicatrizante, antibiotice.

Forme de preparare:

-*Infuzie:* 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru

10 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se poate consuma 3 căni pe zi.

-*Pulbere:* de plantă uscată obținută cu râșnița de cafea. Se va pune un vârf de cuțit, până la o linguriță sub limbă de 3 ori pe zi. Se ține timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă.

Tot acest praf se poate utiliza pentru prepararea unei creme care se face cu o parte plantă și o parte grăsime (unt, sau untură). Se va freca și se omogenizează. Se aplică extern de 2 ori pe zi în strat subțire. Se poate face în amestec și cu praf de sunătoare sau de tătăneasă când va fi mai eficientă.

Tinctură: 1 parte praf și 5 părți alcool alimentar de 70 °. Se ține 15 zile apoi se strecoară. Se va folosi câte o linguriță de 3 ori pe zi diluat în puțină apă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: amigdalită, anorexie, astmă, bronșită, bube, colici, colită, diaree, faringită, furuncule, gastrită, guturai, hemoroizi, infecții urinare, laringită, migrene, meteorism, răgușeală, rinite, stimularea funcției sexuale, tuse, stimularea sistemului nervos.

CAFEA



Coffea arabica, excelsa, robusta
Fam. Rubiaceae.

Istoric:

Originea cafelei este aproape necunoscută. Unii pretind că Homer vorbește în Odiseea despre originea cafelei sub numele de nepenthes.

Deși se consideră că peninsula Arabiei este patria sa de origine, de fapt arborele de cafea provine din Abisinia.

În schimb, în Arabia i s-au descoperit calitățile, cunoscută fiind povestea unui păstor care observase un comportament ciudat la caprele sale după ce acestea mâncau, cu poftă, zilnic, semințele unui arbust ce se va dovedi a fi celebrul arbore de cafea.

Ceea ce se știe sigur este faptul că un diplomat, Gemal-Eddin- Dhabhani, făcând o călătorie în Persia în anul 1420 a băut acolo o cafea și după aceea a adus-o în țara sa. Foarte rapid cafeaua s-a extins la Meca, Medina, în Egipt și de acolo în 1550 la Constantinopol. Turcii au introdus-o ulterior în Occident.

Descriere: arbust sau arbore cu frunze opuse, oval-lanceolate. Flori grupate în inflorescențe la subțioara frunzelor.

Fruct drupă, care adăpostește 2 semințe (boabe) de culoarea verde murdar. În dezvoltarea sa, acest fruct parcurge trei stadii de culoare - verde, roșie și, în cele din urmă, violetă, în fiecare asemenea „cireasă” a arborelui de cafea se găsesc cele două boabe.

Arborele de cafea trăiește între 50-70 de ani și poate înflori chiar și de 8 ori într-un an, acest lucru depinzând în principal de cât de des plouă. Când este înflorit, arborele de cafea are în jur de 30.000 de flori albe care se transformă în fructe după 24-36 ore. Boabele de cafea își măresc volumul prin prăjire cu până la 18%.

Răspândire: originară din Yemen și munții Etiopiei. Este cultivată în foarte multe țări tropicale.

Compoziție chimică: în stare proaspătă (verzi) semințele conțin albumină vegetală, ulei gras, uleiuri eterice în compoziția cărora se află acid cafetanic, alcaloidul cafeină, numeroase enzime, acizi clorogenici, oxalic, citric, malic, scopoletină, poliglucide, ceară aflată pe suprafața semințelor, vitamina PP, săruri minerale: K, Mg, Ca, Na, Fe, Cu, Mn, Zn, Rb, Sr, V, Co, Ni, Ba, B, T.

Prin prăjirea semințelor uleiul devine pirogenat, care îi conferă culoarea și aroma caracteristică și îi este reprezentat, în special, prin cafeina care rezultă din acidul cafetanic, furfural, acetonă, etc.

Compoziția cafelei este următoarea:

Cafea verde: apă 11,23, substanțe azotate 12,7, cafeină 1,21, materii grase 12,27, zahăr 8,55, acid cafeic, 33,79, celuloză 18,17, substanțe minerale 3,92.

Cafea prăjită: apă 1,15, substanțe azotate, 13,98, cafeină 1,24, materii grase 14,48, zahăr 0,66, acid cafeic 45,09, celuloză 16,89, substanțe minerale 4,75.

Infuzia de cafea conține aproape jumătate din cafeină și substanțele minerale ale cafelei prăjite și a treia parte din substanțele grase. Cafeaua conține un principiu important, cafeina pe care prăjitul nu-l modifică aproape deloc. Cafeina este tipul alcaloizilor ce acționează asupra sistemului nervos având acțiune stimulantă, motiv pentru care cafeaua a fost numită „băutura intelectuală”. În plus cafeaua are o acțiune excito-secretorie renală și vasodilatatoare coronariană (crește circulația în mușchiul inimii) Într-o oarecare măsură atenuează senzația de foame prin plenitudinea gastrică și poate printr-un efect nervos central. Consumată caldă după masă are acțiune favorabilă asupra digestiei.

Acțiune farmacologică: tonic puternic al sistemului nervos central, în primul rând al scoarței cerebrale, afrodisiac. Cafeaua este și un bun diuretic. S-a constatat și faptul că îmbunătățește circulația sângelui, că dilată căile respiratorii, că fluidizează mucoasele de pe căile respiratorii și că echi-

librează compoziția sucului gastric.

Consumul prea mare de cafea duce la apariția problemelor de inimă, circulatorii, a ulcerului și poate produce și dependență. Vă puteți da seama dacă ați ajuns dependenți, în cazul în care renunțați la cafea pentru câteva zile și aveți dureri de cap sau stați tot timpul cu gândul la cafea.

Cafeaua ar putea diminua diabetul.

Cafeaua ar putea diminua incidența diabetului de tip II. Doi cercetători, unul olandez și altul american au analizat rezultatele a zeci de studii epidemiologice, efectuate pe 200.000 de pacienți, și au ajuns la concluzia că acest lucru este posibil.

Rezultatele lor indică faptul că riscul de a suferi de diabet tip II sau intoleranță la glucoză, diminuează în raport cu consumul zilnic, de cafea, atât pentru femei, cât și pentru bărbații care trăiesc în Europa, Asia sau America.

Pacienții care au băut între 4-6 cafele sau mai mult de 6 cafele zilnic, au avut un risc de 28-35% mai mic de a face diabet de tip II în comparație cu cei care au consumat mai puțin de 2 cafele pe zi.

Dar, rezultatele sunt încă neconcludente în totalitate deoarece nu se știe încă exact dacă acest „drog” procură o reală protecție metabolică. Sunt necesare încă studii clinice de mare anvergură pentru a dovedi acest lucru, înainte de a sfătui pacienții să mărească consumul de cafea.

După cei doi cercetători, compușii prezenți în cafea, ar avea o acțiune benefică asupra metabolismului glucozei.

De remarcat că activitatea protectoare se manifestă mai pregnant la cafea preparată la filtru, în comparație cu cea preparată prin fierbere.

Extern: aplicată pe piele cofeina accelerează metabolismul, întărește epiderma și o face mai suplă. Ea combate cu mult succes celulita, pungile de sub ochi și depunerile inestetice de grăsimi. Fiindcă produsele cosmetice preparate cu extracte de cafeină sunt foarte scumpe, folosiți ca atare cafeaua (puneți comprese cu zaț de cafea).

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Se dă celor leșinați sau celor care le vine rău, ajută la dispariția greții, în unele cazuri contribuie la trecerea durerii de cap sau chiar la cei care au fost otrăviți cu ciuperci.

Alimentație: Cafeaua este al doilea produs comestibil din lume, după ulei și a doua băutură după apă. Gustul și aroma cafelei sunt apreciate peste

tot, fiind consumată zilnic de peste 100 de milioane de oameni.

Toxicologie: Semințele sunt foarte toxice. Răspunsul la intoxicație este diferit, în funcție de susceptibilitatea individului. Cantitatea de 0,5 g cafeină produce o ușoară stare de intoxicație manifestată prin agitație, puls scăzut, palpitații, insomnie, etc. Simptomele sunt mai frecvente la persoanele cu afecțiuni cardiace sau boala Basedow. O ceașcă de cafea conține între 50-150 mg cafeină. La persoanele care suferă de ulcer gastric sau la cele neobișnuite cu acest drog, consumul chiar în doze reduse produce stări de agitație, dureri de cap, amețeli, zădărnici în urechi, tremurături, crampe, greață, uneori vomă. Consumul permanent în doze ridicate zilnic duce la afecțiuni cardiace (extrasistole), excitabilitate reflexă ridicată, tremur al membrelor, neliniște, surescitări nervoase, febră, lipsa poftei de mâncare, etc. Simptomele dispar o dată cu întreruperea consumului de decoct de cafea. În intoxicații acute se intervine cu somnifere, cardiotonice și analeptice respiratorii.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Clasificată ca stimulent, cofeina din diverse preparate trebuie evitată de persoanele care fac sport de performanță.

Atenție! Cofeina poate agrava sau induce ulcerul peptic și problemele de reflux.

Atenție! Nu se recomandă persoanelor cu afecțiuni cardiovasculare sau acelor care sunt supuse terapiei electroconvulsivante.

Atenție! Printre efectele secundare se numără accelerarea ritmului cardiac, durerile de cap, urările frecvente, insomnia și agitația.

Atenție! Dureri de cap de sevraj pot apărea dacă se întrerupe consumul de cafea.

Preparare și administrare:

În cazul arborelui de cafea, valoare medicinală au, în primul rând, boabele. Totuși, se pare că au virtuți medicinale și frunzele, și chiar coaja. Modul de preparare al boabelor de cafea este cel bine știut de sute de ani - decoct și infuzie. Din boabe se extrage cafeina, care este un adevărat medicament.

- 2 lingurițe de cafea la 50 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, lăsând să se sedimenteze apoi se pune suc de la o jumătate de lămâie fiind indicată în acest fel la trecerea durerii de cap.

Este bine ca persoanele nervoase să nu consume cafea.

Niciodată nu se va consuma mai mult de 3 cești pe zi, fiind în cantitate mai mare un abuz.

Nu se va bea imediat după masă- este bine să evitați să beți cafea sau ceai imediat după masă, deoarece împiedică asimilarea fierului de către organism. Este valabil pentru toate alimentele care conțin tanin. Așadar, nici vinul imediat după friptură nu este indicat. Așteptați cam o jumătate de oră după ce ați mâncat.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Cafeaua conține cafeină, o substanță care stimulează sistemul nervos central, având efect temporar stimulant pentru organism. Cel mai adesea, rolul cafelei este de energizant. Studii recente au relevat faptul că efectele energizante ale cafelei nu sunt în totalitate datorate cafeinei, ci și unui agent chimic încă necunoscut, care stimulează producția de cortizon și adrenalină. În doze mari și pe perioade lungi de timp, produce dependență, manifestată prin nervozitate, iritabilitate, anxietate, insomnii, palpitații, spasme musculare. Cafeaua trebuie consumată cu moderație sau fără cafeină.

Băutorii de cafea cu cafeină sunt mai puțin predispuși apariției pietrelor la rinichi și fiere cu 45%.

La început cafeaua a fost folosită pe post de medicament. În cantități mici ea are numeroase beneficii asupra organismului putând fi considerată chiar un remediu.

Pentru piele.

Cafeina conținută în boabe are efect de stimulare și drenare celulară, permițând o mai simplă reducere a stratului celulitic cu care 90% dintre femei se confruntă. Așadar, alege orice produse de corp cu conținut de cafeină căci efectul lor antiedematos (nu rețin lichidele în țesuturi) și de stimularea a circulației venoase și limfatice nu vor avea decât efecte pozitive. Alege produsele care conțin cafeină pentru aportul lor de întinerire a epidermei. Un truc de la bunica te va ajuta să ai un exfoliant foarte bun doar folosind zațul de la cafeaua la ibric. Masează zațul pe brațe, pe picioare sau chiar pe față, mai ales înainte de epilare.

Cafeaua prin cafeina pe care o conține, are un efect sporit de analgezic, recomandat în special în cazul migrenelor. Așa se explică faptul că unele medicamente analgezice conțin doze mici de cafeină.

Ea mai are un puternic efect antioxidant, dovedit prin rezultatele unui studiu publicat în 2005, care arată că pentru americani, luați ca un popor care

nu este mare consumator de legume și fructe, cafeaua reprezintă de departe cea mai valoroasă sursă de antioxidanți din dietă.

Cafeaua este un diuretic și un laxativ natural, reduce incidența de ciroză hepatică și de cancer hepatic.

Previne cariile dentare datorită conținutului în tanin.

Reduce incidența de boli cardiovasculare, fie pentru că elimină excesul de lipide din sânge, fie pentru că are un efect energizant pentru mușchii cardiac, încă nu s-a stabilit cu certitudine cauza.

Studiile au arătat că aceia care beau aproximativ 2 căni de cafea pe zi au mai puține șanse de a face boala Alzheimer decât cei care beau mai puțin de o ceașcă de cafea pe zi. În plus, cafeaua are rol dovedit în reducerea bolii Parkinson. A fost făcut un studiu între băutorii „înrațiți” care beau 3-4 cești pe zi și ne băutorii de cafea și s-a descoperit că șansele celor care beau sunt între 50-80% mai mici să dezvolte boala.

Consumul de cafea are legătură și cu performanțele cognitive. La teste simple cum ar fi viteza de reacție, memorarea auditivă sau teste de raționamente vizual-spațiale, participanții care beau regulat cafea au avut performanțe mai bune decât ceilalți. Același lucru a fost demonstrat și în cazul persoanelor mai vârstnice.

Adulată de secole pentru calitățile gustative și stimulante, cafeaua face totuși obiectul unor mari controverse în privința efectului său asupra sistemului cardio-vascular. Cercetări de ultimă oră atestă faptul că un consum exagerat de cafea poate crește riscul bolilor de inimă, însă acest lucru depinde de modul de preparare a băuturii și de predispoziția genetică a fiecăruia. Se pare că cea făcută la filtru nu mărește așa tare concentrația de colesterol și trigliceride în patologia vasculară.

Cafeaua se știe poate determina sporirea presiunii arteriale, însă legătura între această creștere temporară și instalare unui infarct la marii consumatori rămâne un subiect care nu s-a închis.

În schimb nu trebuie demonstrat pericolul real pe care îl reprezintă pentru sănătatea inimii și a vaselor asocierea cafea -fumat -obezitate -hipertensiune-hipercolesterolemie...

Așadar se poate spune despre cafea că are o acțiune protectoare în privința unora, dar se poate dovedi foarte periculoasă în privința altora.

Întrucât este dificil de determinat cărei categorii

ii aparțineți, este mai bine să fiți ponderați vizavi de cafea.

Cafeaua menține spiritul mereu tânăr- un studiu recent desfășurat în Olanda a ajuns la concluzia potrivit căreia un consum moderat de cafea are efect pozitiv asupra performanțelor cognitive. S-a demonstrat că declinul mintal al celor care nu beau deloc cafea era de 4 ori mai mare decât al celor care beau până la 3 cești pe zi. Se pare că efectul se datorează cofeinei care, ajută memoria, acționând asupra receptorilor din creier.

Cafeaua activează spermatozoizii. Cofeina ar putea fi medicamentul viitorului, în tratarea sterilității la bărbați. Un studiu efectuat de medici brazilieni a dovedit că consumul cafelei activează mobilitatea spermatozoizilor. O ceașcă de Mokka înaintea actului sexual sporește deci șansa femeilor de a rămâne însărcinate.

Cafeaua ne face mai rezistenți. Cafeaua crește rezistența la efort fizic cu 12,4% au constatat cercetătorii americani. Mai exact cafeina are rolul de a reduce oboseala atât în timpul exercițiilor fizice, cât și pe parcursul programelor de antrenament solicitante care pot dura 120 de minute (de exemplu maratonul). Astfel în timpul efortului sub influența cafeinei, mușchii încep să folosească grăsimile din corp ca sursă de energie în locul carbohidraților. În această situație, cafeaua păstrează zahărul în țesuturi, pentru a fi folosit în momentele de efort maxim.

CAISA



Armeniaca vulgaris Fam. Rosaceae.

Compoziție chimică: zaharuri, levuloză, glucoză, protide, lipide, o substanță asemănătoare carotenului, brom, calciu, fier, fluor, cobalt, mangan, magneziu, potasiu, sulf, fosfor. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP.

Acțiune farmacologică: foarte nutritivă mai ales uscată. antianemică, aperitiv, răcoritoare, astringentă. Contribuie la menținerea echilibrului nervos și chiar reface nervii. Reface celulele organismului, laxativ, antidiareic, indicat în reglarea digestiei, dar și laxativă în special cea uscată. Întărește imunitatea. Ajută la creșterea poftei de mâncare și la reținerea celulară. Sâmburii decorticați 4-6 bucăți luați măcinați sunt foarte utili contra cancerului. Conțin vitamina B17 care este foarte eficientă în tratarea cancerului. Se pot mânca câte 7-20 sâmburi pe zi, dar numai după ce organismul s-a obișnuit cu aceștia. Deci se va începe prin consumarea a 2-3 sâmburi timp de 7-10 zile după care treptat se poate crește doza până la 20 bucăți. Se poate consuma și de cei sănătoși.

Consumând fructele, obții energia de care ai nevoie și în plus te vei simți mai bine. Sunt necesare 2 caise pe zi pentru a satisface necesarul de beta-caroten, provitamină care încetinește procesul de îmbătrânire, acesta este un antioxidant excelent. Mai mult caisele sunt bogate în potasiu care menține nivelul normal de lichide în organism. Dar ceea

ce le face cu adevărat interesante din punct de vedere dietetic e faptul că sunt alimente ușoare cu un conținut de doar 28 de calorii la 100 g fructe.

Caisele conțin importante cantități de vitamina B și C, precum și magneziu, fosfor, fier și calciu. Datorită fosforului aceste fructe sunt de mare ajutor persoanelor care suferă de pierderi de memorie, ajută la eliminarea toxinelor și la recuperarea din convalescență. Se recomandă a fi consumate proaspete sau uscate după ce s-a depus efort fizic.

Caisele sunt o importantă sursă de fibre, jumătate din acestea fiind pectine. Pectinele sunt polizaharide prezente în toate țesuturile vegetale, inclusiv în fructe și au rolul de a cimentă (lega) celulele țesuturilor între ele. Substanțele pectice au acțiune bacterică specifică, contribuie la scăderea nivelului colesterolului plasmatic, favorizează absorbția vitaminei A și a vitaminelor din complexul B, influențează mai puternic și mai benefic metabolismul lipidic decât alte fibre. Fibrele acestor fructe stimulează și reglează digestia.

Cercetătorii au stabilit că un consum ridicat de fructe și legume diminuează riscul de maladii cardiovasculare, unele tipuri de cancer și alte boli cronice.

Sâmburii sunt indicați celor cu afecțiuni respiratorii: bronșită, astm, tuse. Diminuează aciditatea și sunt indicate celor cu afecțiuni digestive. Sâmburii sunt un veritabil izvor de acizi grași esențiali, de vitamina A și E, uleiul de caisă fiind folosit în cosmetică pentru revitalizarea epidermei sensibile.

Cura de caise este utilă copiilor rahitici, femeilor gravide și bătrânilor. Stimulează memoria și cresc capacitatea de muncă. Detoxifică organismul. Întărește sistemul imunitar. Întărește vederea.

Fiind una dintre cele mai generoase surse de beta-caroten, de vitamine și acid ascorbic, potasiu și fier, caisele reprezintă un ajutor de bază în lupta împotriva infecțiilor bacteriene și fenomenelor de oxidare celulară, pentru refacerea țesuturilor bolnave. Sunt printre primele fructe care pot fi mâncate de bebeluși, contribuind la dezvoltarea structurii osoase solide și a danturii. Optimizează digestia, tonifică ficatul și inima, menține vederea ageră, asigurând concomitent organismului nutrienții necesari.

Beta-carotenul previne acțiunea radicalilor liberi și menține sănătatea ochilor. Vitamina A previne cancerul de piele. Fosforul eficient în problemele memoriei.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, acuitate vizuală, afecțiuni digestive, afecțiuni oculare, afonie, alergii, anemie, arsuri solare, astenie fizică, astenie intelectuală, astm, avitaminoze, bătrânețe, boala coronariană, boli infecțioase însoțite de febră, bronșită, cancer, cancer de colon, cancer de prostată, cancer de sân, cancer pulmonar, cistită, colesterol mărit, constipație (în special cea uscată), convalescență, cosmetică, cura de slăbire, degenerescență maculară, depresie nervoasă, diaree, febră, gastrită hiperacidă, gută, îmbătrânire prematură, imunitate scăzută, inapetență, infarct miocardic, infecții, insomnii, întârzierea creșterii la copii, insomnii, lipsa poftei de mâncare, litiază renală și biliară, litiaza biliară, memorie dificilă, miopie, nervozitate, obezitate, oboseală, oboseală oculară, rahitism, reumatism, scăderea acuității vizuale, senectute, stimularea proceselor de creștere la copii, stres, tabagism, ten gras seboreic, ten îmbătrânit, trigliceride mărite, tuberculoză, tulburări de memorie, tuse, vitamina A, vitamina C, viroze respiratorii.

Precauții și contraindicații: caisele proaspete sunt foarte bine tolerate de organism și nu au nici un fel de reacții adverse. Se vor administra cu precauție, în cantități mici la început, doar în cazurile de colită de fermentație, diareea cută sau cronică, gastrită hiperacidă, pentru a nu accentua aceste tulburări digestive. Consumul de caise uscate sau proaspete în special sub formă de compot nu este indicat în cazul celor cu afecțiuni stomacale.

Sâmburii de caisă, în schimb, conțin mici cantități de cianură, care, în doze mari și repetate, poate duce la intoxicații mortale. În literatura de specialitate se spune că o cantitate de 50-60 de miezuri consumați pe parcursul unei zile pot induce coma și chiar decesul unui adult, dar în practica de la noi nu s-au înregistrat accidente de acest tip. Totuși se recomandă respectarea dozelor respective, iar copii sub 6 ani nu vor consuma zilnic mai mult de 2 miezuri.

Substanțele vindecătoare, cum ar fi pigmentii care dau culoarea portocalie caiselor și care au, totodată, și un efect puternic antioxidant, se găsesc exclusiv în caisele proaspete, precum și în cele uscate la soare (sau artificial la temperaturi scăzute) și într-o măsură ceva mai mică, în cele congelate, nu însă în cele preparate termic, la temperaturi mai mari de 60° Celsius. Prin urmare, pentru a obține efecte terapeutice, ne vom orienta doar spre consu-

mul fructelor ca atare, preparate din ele neavând efectele terapeutice scontate.

Nu se consumă mai mult de 500 g zilnic pentru că pot provoca probleme stomacale. De asemenea nu sunt indicate diabeticilor.

Preparare și administrare:

- Fructul crud sau sub formă de suc, fruct uscat, sirop, dulceață, gem, etc, în alimentație.

- Caise uscate 6-8 bucăți se vor pune de seara în 250 ml apă la temperatura camerei. Dimineața se consumă atât apa cât și fructele în constipație, etc.

- În aplicații externe sucul de caisă este un tonifiant al pielii normale.

- Sucul se obține cu ajutorul storcătorului de fructe din pulpă de fructe coapte. Se spală fructele se scoate sâmburele și se introduce în storcătorul de fructe. Se poate consuma singur câte 100 ml de 3 ori pe zi, preferabil înaintea meselor principale, sau se mai poate folosi în diferite combinații cu fructe sau legume. Este preferabil întotdeauna să se aleagă fructe mai coapte și cât mai recent culese pentru că au mult mai multe vitamine decât cele care au fost culese de mai demult.

- Cura de caise proaspete sau cu suc

Deși fac parte din categoria fructelor dulci, caisele și piersicile pot face adevărate minuni în curele de slăbire, ajutând la dezintoxicarea organismului și regenerarea organismului.

O caisă de mărime medie are mai puțin de 30 de calorii, iar dacă fructul nu este nici prea copt atunci va conține și mai puține calorii. Se consumă fructe între mese (în jur de 1 kg de caise pe zi) sau se poate stabili o zi pe săptămână în care să consumați numai caise fără nimic altceva. Trebuie de asemenea știut că are foarte multe vitamine, care ajută și la dezintoxicarea organismului, controlează de asemenea digestia, înlătură constipația, luptă contra infecțiilor, combate astenia și stările depresive, ajută la păstrarea memoriei, tratează insomnia și influențează creșterea cantității de hemoglobină. O cură de caise durează 14 zile și maximum o lună și jumătate, dar de cele mai multe ori este limitată de timpul în care găsim aceste fructe proaspete, care nu este mai mare de 8 săptămâni.

Cura de caise este indicată și în caz de oboseală oculară și scăderea acuității vizuale. Pentru aceasta se recomandă caise proaspete cel puțin 500 g pe zi mai multe săptămâni. Se pare că pigmentii din caise contribuie la menținerea sănătății ochilor.

CALAPĂR



Crysanthemum balsamita
Fam. Compositae.

Denumiri populare: bumbișor, calampăr, calapăr, calonchir, calubăr, carpin, călugăr, dumbravnic, galopăr, izma Maicii Preciste, smirnă, spiculețe, vetrice.

În tradiția populară: frunzele se întrebuințau în mod curent, în multe zone, la tăieturi, bube, buboaie, pe care se aplicau crude, pălite în foc ori pisate și amestecate cu grăsime.

Cu calapăr, ceapă, coada-șoricelului și un pic de mentă se prepara o unsoare pentru bube și umflături. Plantele se uscau pe plită, se sfărâmau, se amestecau cu seu de oaie, ori unt, ulei de lemn și miere, unsoare de găscă topite într-o tigaie. După ce se amestecau în tigaie se puneă făină de grâu ca să le țină laolaltă. Pasta obținută se împărțea în două. O parte se puneă pe piept pentru tuse, iar după o jumătate de ceas după ce se răcea se puneă cealaltă jumătate.

Panarițiul se lega cu ceapă albă, coaptă, amestecată cu tămâie pisată, busuioc și frunze de calapăr.

Decoctul se ținea în gură contra aftelor și a durerilor de dinți.

Rădăcina pisată, muiată în oțet, se puneă pe pân-tece contra herniei.

Decoctul părților aeriene și mai ales al frunzelor se lua în boli de plămâni și ficat.

În țara Oașului cu calapăr fiert se legau oasele cu tuberculoză osoasă.

Decoctul se dădea femeilor după naștere ca întăritor și ca să oprească pierderile de sânge.

În multe părți, cu decoct se spălau pe cap pentru dureri de cap, sau ca să le crească părul, să nu cadă.

Se mai puneă în băile celor slabi să-i întărească.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, calmant, cicatrizant, diuretic, stomahic, antispastic. Stimulează creșterea părului.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

- **Tinctură:** se pune o parte de plantă mărunțită cu 5 părți alcool alimentar de 70°. Se închide ermetic sticla și se ține la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se poate folosi câte 10 picături până la 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi diluat în 100 ml apă.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile ficatului, afecțiuni digestive, afte bucale, alopecie, bube rele, chelie, contuzii, diaree, epilepsie, furuncule, hemoroizi, herpes, infecții ale pielii, leziuni bucale erodate, plăgi greu vindecabile, răni, reglarea menstruelor (se preferă tinctura luată înainte de menstrue cu 2 zile și se va continua pe toată perioada. Se întrerupe când se termină menstruația), tăieturi, ulcerații, vânătăi, viermi intestinali (clisme cu o infuzie de 2 ori mai concentrată și se va face la temperatura corpului mai multe zile la rând).

Este deosebit de eficient la refacerea podoabei capilare. Se va face pentru aceasta un tratament cu ceai din această plantă de 2 ori pe săptămână și de asemenea tinctură cu care se va freca pielea capului de 2 ori pe zi, până la refacerea completă a podoabei capilare, apoi se mai continuă doar spălăturile săptămânale.

CALOMFIR



Tanacetum balsamita Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: bumbișor, calampăr, calapăr, calonchir, calubăr, carpin, călugăr, dumbravnic, galopăr, izma Maicii Preciste, smirnă, spiculețe, vetrice.

Istoric: cultura florilor de calomfir în țara noastră este cunoscută din cele mai vechi timpuri, iar proveniența lor este foarte diferită. În lucrările scriitorului antic Dioscoride se semnalează că în Dacia exista cultura roiniței, cimbrului și calomfirului, iar o serie de denumiri de origine romană și greacă ale unor specii floricole, spre exemplu busuiocul, menta, trandafirul, crinul, salvia și altele, ne arată că acestea au existat încă de pe vremea romanilor.

În tradiția populară: era și este întrebuințat cu uz intern, pentru proprietățile sale diuretice, antispastice, stomahice, recomandându-se în tratamentul afecțiunilor hepatobiliare, gastrice, diaree, pentru digestie bună și, ca uz extern, la tratarea aftelor, furunculelor.

În cosmetica tradițională era utilizat pentru prevenirea căderii părului și stimularea creșterii acestuia.

Alte utilizări populare: în combaterea moliilor.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu tulpină erectă, ramificată în partea superioară, fin muchiată, înaltă de 60-120 cm.

Frunzele ovat-eliptice, cu marginea crenată, fin alipite pubescente, cele bazale lung pețiolate, cele tulpinale inferioare pețiolate, restul sesile.

Flori mici, grupate în calatidii paniculate umbelate, cu involucru din foliole imbricate. Înfloarește VII-VIII.

Fructe achene cilindrice cu 5 coaste, la vârf cu corolă mică.

Întreaga plantă și florile mai ales au miros asemănător cu cel de izmă sau roiniță.

Răspândire: crește din Europa până în Asia, dar și pe continentele americane.

La noi în țară crește spontan, dar este întâlnit mult în grădini țărănești și cimitire, cultivat exclusiv în scopuri ornamentale și pentru miros.

Compoziție chimică: puțin studiată.

A acțiune farmacologică: diuretic, stomahic, antispastic. De asemenea are o putere destul de mare pentru distrugerea germenilor patogeni.

În cazul paraziților în special clisme pot să paralizaze acești paraziți care apoi pot fi eliminați mai ușor din organism. Se pare că ajută și la cazurile de cancer, ajutând la distrugerea tumorilor.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni hepato-biliare, afecțiuni gastrice, afte, căderea părului, cancer, dereglări menstruale, diaree, dureri diverse, epilepsie, furuncule, hemoroizi, paraziți intestinali

Preparare și administrare:

În fitoterapie sunt utilizate părțile aeriene ale plantei și uleiul volatil. Se prepară infuzie, pulbere, extracte, mixturi, cataplasme, tincturi.

Infuzie din plantă - 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, la afecțiunile enumerate,

Infuzie din flori - ceaiul din floare și vârfurile înflorite se dă în cazul paraziților intestinali. 1-2 lingurițe de floare se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma în cursul zilei. De asemenea se pot face și clisme - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 150 ml apă clocotită. Se lasă 15 minute, apoi se strecoară.

Clisme cu infuzie - tot pentru paraziți intestinali se vor face clisme, preferabil seara. Se face zilnic timp de 3 zile, apoi se va repeta după 10 zile încă 3 zile. Se face cu infuzia din plantă.

Compresă - în cazul durerilor se fierb 2 linguri de plantă pentru 10 minute. Se strecoară și se aplică extern compresă caldă.

Plantă proaspătă - frunze proaspete se trec prin flacăra, apoi se ung cu smântână și se aplică pe hemoroizi, răni, furuncule.

Decoct din plantă - 1 lingură de frunze mărunțite se pune la 500 ml apă și se fierbe pentru 5 minute. Se strecoară și apoi se clătește pielea capului, pentru a preveni căderea părului. Se face zilnic.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni dermatologice - 1 linguriță de frunze mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. În cazul durerilor se fierb 2 linguri de plantă pentru 10 minute. Se strecoară și se aplică extern compresă caldă. Frunze proaspete se trec prin flacăra, apoi se ung cu smântână și se aplică pe hemoroizi, răni furuncule, etc.

Afecțiuni hepato-biliare - 1 linguriță de frunze mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, la afecțiunile enumerate.

Afecțiuni gastrice - 1 linguriță de frunze mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, la afecțiunile enumerate.

Afte - se clătește gura de mai multe ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau cu decoct. Este foarte indicată datorită faptului că ajută la distrugerea germenilor patogeni.

Căderea părului - clătirea părului după spălare cu o infuzie de plantă ajută la refacerea părului. De asemenea vindecă mătreața.

Cancer - se va face infuzie sau tinctură din plantă și se poate lua eventual în combinații cu alte plante antitumorale, contribuind la scăderea tumorilor. Se indică mai ales în cazurile cu adenopatii sau cu determinări secundare. Se poate lua în aceste cazuri și în combinații cu alte plante efectul fiind mai puternic.

CAMFOR



Cinnamomum camphora Fam. Lauraceae.

Arborele de camfor ajunge la vârste de peste două mii de ani, atinge 50 m înălțime, secretă substanțe antibiotice și antimicrobiene atât de puternice, încât este practic invulnerabil la boli.

În tradiția populară: pomul camfor era mult folosit de Egipteni în Antichitate pentru reducerea febrei, tratamentul gingiilor și al epilepsiei.

Este printre cele mai vechi și mai folosite medicamente din lume. Chinezii, la fel ca și indienii, aveau un adevărat cult pentru această rășină despre care spuneau că sporește energia tuturor celorlalte plante cu care intră în amestec, că este printre puținele remedii capabile să reînvie spiritul adormit și că stimulează circulația energiilor stagnante. Se mai spune că această rășină are proprietatea de a transporta și de a difuza în tot corpul principiile vindecătoare ale celorlalte plante.

Compoziție chimică: $C_{10}H_{16}O$ - Camforul este bornan-2-onă. Se obține din partea cristalizabilă a uleiului extras prin distilare din lemnul și frunzele speciei *Cinnamomum camphora* (este camforul natural) sau prin sinteză se obține un camfor sintetic cu proprietăți asemănătoare dar nu identice. Acest copac trăiește mult în Japonia și Taiwan. Camforul natural este levogir, iar camforul sintetic este

dextrogir sau racemic. Conține cel puțin 96% și cel mult 100% $C_{10}H_{16}O$.

Camforul aparține unui grup de substanțe hidroaromatice cunoscute sub numele de terpene. Acestea sunt substanțe cristalizate, care se depun în urma păstrării uleiurilor volatile mai ales atunci când sunt ținute la frig. Substanțe asemănătoare și înrudite cu camforul sunt mentolul, obținut din ulei de mentă și tujonul, un izomer al camforului, care se găsește în absint (conținând absintină, principiul amar din *Artemisia absinthum*). Tujonul nu se întrebuințează în terapeutică, însă s-a afirmat că poate produce convulsii epileptiforme, care apar la băutorii cronici de absint (băutură alcoolică din pelin).

Acțiune farmacologică: Camforul reglează activitatea inimii și a sistemului nervos, decongestionează căile respiratorii și plămânii, scade febra.

Camforul este un antiseptic local slab. El este de asemenea un revulsiv atunci când se aplică prin fricțiune pe piele. Totuși dacă nu este aplicat în mod viguros poate produce o senzație de răceală. Aceasta constituie îndeosebi o proprietate importantă a mentolului. Senzația este net perceptibilă la nivelul căilor respiratorii, atunci când se inhalează concentrații mici de mentol, cum se întâmplă în cursul fumatului de țigări mentolate. Ea se datorește stimulării selective a terminațiilor nervoase sensibile la frig. Camforul are în plus o ușoară acțiune anestezică locală, iar aplicarea sa pe piele poate fi urmată de amorțeală.

Camforul are o acțiune locală la nivelul tractului gastro-intestinal. El are un gust amar, usturător, iar dacă este luat în cantități mici produce o senzație de căldură liniștitoare în stomac. În doze mari este iritant, provocând grețuri și vărsături.

Camforul stimulează sistemul nervos central. La om și la mamifere, această acțiune este mai pronunțată asupra centrilor superiori, deși toate porțiunile axului cerebro-spinal participă într-o oarecare măsură. În doze mari substanța provoacă convulsii epileptiforme, care sunt în mare parte de origine corticală.

Efectele dozelor neconvulsivante de camfor asupra respirației sunt neînsemnate. În cazurile de inhibiție gravă se poate produce o oarecare stimulare a respirației. Cea mai mare parte din această acțiune este probabil o stimulare reflexă, datorită durerii provocate de injecția subcutanată iritantă cu camfor.

Acțiunile camforului asupra inimii sunt inconstante, imprevizibile și lipsite de consecințe. Datele din literatură asupra acțiunilor cardio-vasculare ale camforului prezintă totuși o neconcordanță considerabilă. Presiunea arterială poate scădea datorită vasodilatației periferice sau poate crește ușor, ca rezultat al stimulării vasomotorii centrale. Presiunea arterială crește în timpul convulsiilor. Ea este joasă în perioada depresiei post-convulsivante.

Camforul se absoarbe rapid din toate sediile administrate. El se oxidează trecând în camforol și se elimină prin urină conjugat cu acid glicuronic.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: astm, reumatism, hipertensiune, palpitații cardiace, gripă, tulburări de menopauză, probleme menstruale și sexuale (la bărbați).

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu supra-dozați camforul!

Pentru uz intern, în doze mai mari de 4-6 g pe zi, camforul generează simptome neplăcute: hipotensiune, deranjamente digestive, dificultate în respirație.

Toxicologie: Ingerarea de camfor solid constituie o cauză frecventă de intoxicație la copii. Simptomele de intoxicație sunt: cefaleea, senzația de căldură, starea de confuzie mintală, agitația, neliniștea, delirul și halucinațiile. Stimularea duce în cele din urmă la înconștiență și la convulsii epileptiforme, care sunt urmate de perioade de depresie extremă. În rare cazuri nu se observă fenomene de excitație, iar starea de depresie este primul simptom. Moartea se produce prin insuficiență respiratorie. Tratamentul este același ca și pentru alte stimulente centrale și are în bună parte caracter simptomatic.

La adulți, o doză de peste 17 g produce paralizia unor centri nervoși, care duce la comă și apoi la moarte.

Recomandări:

- Elixir din rășină împotriva palpitațiilor cardiace, hipertensiunii: o linguriță, de patru ori pe zi, la orele 8, 12, 18 și 22. Se face o cură de trei luni, cu trei săptămâni de pauză, după care se reia de câte ori este nevoie.

- Împotriva tulburărilor de menopauză (bufeuri, transpirație, aritmie, nervozitate) - de trei ori pe zi, câte o linguriță din elixirul pe bază de camfor și păducel. Tratamentul durează un an și are efecte de reglare hormonală și nervoasă extraordinare.

- Împotriva epuizării psihice: 2-3 lingurițe pe zi, pe stomacul gol.

- Alcool camforat împotriva sindromului premenstrual, ciclului menstrual abundent și/sau dureros. Se ia alcool camforat începând cu o săptămână înainte de ciclul menstrual și până în ultima zi, câte o linguriță de patru ori pe zi. Camforul are efect de reglare a gonadelor și are efecte contraceptive.

- Împotriva tulburărilor de dinamică sexuală la bărbați: alcoolul camforat - câte o linguriță de patru ori pe zi.

- Unguent camforat împotriva reumatismului: aplicații cu unguent de camfor de 2-3 ori pe zi, pe articulațiile dureroase.

- Împotriva bronșitei, astmului, adjuvant în pneumonie. Se amestecă în unguentul camforat clasic câteva picături de ulei volatil de mentă. Se masează cu acest unguent întreaga zonă toracică (pieptul și spatulele). Acest tratament este indicat și contra tusei.

- Împotriva mâncărimilor pielii, indiferent de natura lor: Se pun în alcoolul camforat câteva picături de ulei volatil de mentă. Se aplică pe piele printr-o frecționare ușoară.

- Împotriva durerilor de cap: Se masează ceafa și tâmplile cu alcool camforat.

- Împotriva crampelor musculare: Se masează blând zona afectată cu unguent camforat.

Preparare și administrare:

Alcool camforat

Leacul pe bază de camfor este cel mai simplu și mai la îndemână pentru a fi folosit atât intern, cât și extern. Se obține prin dizolvarea cristalelor de camfor în alcool alimentar de mare puritate (96°), în proporție de 1:9. Pentru a obține 100 de grame de alcool camforat, se pun într-o sticlă 10 grame de camfor și 90 de grame de alcool, după care se pune dopul și se agită bine pentru a se omogeniza. Intern, se administrează 50 de picături de camfor de 3-4 ori pe zi, iar extern se folosește sub formă de comprese sau pentru frecții.

Unguent cu camfor

În varianta sa casnică, se obține din untură (circa 10 linguri) și cristale de camfor (10 g). Se pune într-un vas camforul, se adaugă peste el o linguriță-două de alcool alimentar de 96°, se zdrobește și se amestecă bine pentru a se dizolva, după care se adaugă osânza de porc (untură) și se omogenizează prin amestecare. Se păstrează la frigider și se aplică local. Cel mai bine este însă să găsiți un-

guentul camforat gata preparat, al carui mod de obținere este relativ similar cu cel descris mai sus, atât doar că în loc de untură (care are numeroase inconveniențe) se folosește un amestec de lanolină și vaselină.

Elixir pentru inima și sistemul nervos: Este o veche rețetă farmaceutică, care face adevărate minuni în clinicile și sanatoriile naturiste. Se obține din camfor și tinctură de păducel. Mai întâi se prepară tinctura de păducel: se umple pe jumătate un borcan cu pulbere (obținută prin măcinarea cu râșnița de cafea) de flori și frunze de păducel, se completează volumul rămas cu alcool alimentar de 70°, se închide ermetic borcanul și se lasă să se macereze 8 zile, după care se filtrează conținutul, iar tinctura rezultată se trage separat într-o sticlă închisă la culoare. La jumătate de litru de tinctură de păducel astfel obținută, se adaugă o linguriță (aproximativ 7 grame) de camfor, care se va dizolva prin agitare. Din acest elixir se ia câte o linguriță de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

CAPTALAN



Petasites hybridus Fam Asteraceae.

Denumiri populare: brustur dulce, brustur roșu, brusturele-măgarului, buedea ciumei, captalaci, capralan, clococean, cucurez, cucuruz roșu de captalan, floarea ciumei, gulă de baltă, iarba pălăriei, iarba părului, lipan, podval mare, rădăcina ciumei, smântânică, sudoarea laptelui.

În tradiția populară: este o plantă medicinală folosită din timpurile cele mai îndepărtate.

Rădăcina pisată se folosea în legături, contra durerilor de cap. În acest scop în Munții Apuseni, la Măguri, se spălau cu apa în care se fierbea captalan și ștreniță (Cardamine amara), amestecate cu sare. Decoctul de captalan și crăpușnic se folosea la spălătul ochilor de albeață, precum și la spălături și băi ochilor durerilor de picioare și de orice boală. Cu frunzele zdrobite se legau la cap, la inimă și la picioare bolnavii de febră tifoidă.

Descriere: plantă ierboasă, perenă, mirositoare, cu rădăcinile lungi, groase, cărnoase. Tulpina dreaptă, simplă acoperită cu numeroși peri moi, poartă mici frunzișoare (solzi) roșietici. Frunzele radicele dispuse în rozetă sunt pețiolate, late până la 1m diametru, cordat-reniforme, inegal dințate, cu dinți scurți triunghiulari, păroase, mai târziu glabre pe dos. Florile tubulare de un alb-murdar,

până la roz-liliachiu, în inflorescențe mici, sunt așezate dens la partea superioară a tijelor, dispuse într-un racem gros ca un știulete de porumb. Apare înaintea frunzelor. Prin florile roșietice, purpurii, roze (de culoarea cărnii) se deosebește de celelalte specii, care au frunza asemănătoare, iar în stadiul fără floare, prin pețiolul tubular îl deosebim atât de podbal cât și de Captalanul alb (Petasites albus) care are rizomii fără noduri și pețoli subțiri și cilindrici.

Petasites Kabikianus, se folosește și el în terapeutică, dar se deosebește prin frunzele păroase pe dos și pețoli tubulari.

Răspândire: poate fi găsit pe malul lacurilor, al râurilor, prin zone mlăștinoase, fiind iubitor de apă.

Recoltare: frunza și rădăcina (Folium et Radix Petasitidis) se recoltează în mai-iulie, când sunt complet formate frunzele și se usucă la umbră. Rădăcinile se adună în martie-aprilie sau în septembrie-octombrie.

Compoziție chimică: petazina și inulina (un polizaharid).

A acțiune farmacologică: sedativ, analgezic, antitusiv, antiseptic, antispastic în special la nivelul aparatului respirator, calmant, expectorant, vasodilatator.

De asemenea are acțiune spasmolitică și neurosedativă asupra musculaturii netede, ajută la reglarea tensiunii arteriale.

Ajută la afecțiunile produse în sfera emotivă și a disfuncții neuro-vegetative, nevroza cardiovasculară, aperitiv, sudorific, diuretic, depurativ.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni respiratorii, afecțiuni ale inimii datorită vazodilatației, alopecie, angine, artrită, astmă, bronșite, cancer, crampe neuro-musculare, dereglări neuro-vegetative, dismenoree, disurie, eczeme, edeme, entorse, epilepsie, febră, furunculoză, gripă, gută, hemoroizi, insuficiență respiratorie, nevroze, plăgi maligne, răgușeală, tuse, ulceratii maligne, ulcer gastroduodenal.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se va administra numai sub îndrumarea medicului specialist, deoarece petazina poate avea efecte puternice asupra sistemului nervos.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de frunze se pun la 1 litru de vin și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se

poate lua câte 1 lingură de 3 ori pe zi cu 15 minute, înainte meselor principale.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Gripă, acnee, cancer, furunculoză, eczeme, insuficiență respiratorie, gută, epilepsie, dismenoree și disurie - 1 linguriță rasă de rădăcină se lasă la macerat pentru 12 ore, apoi se încălzește puțin și se filtrează.

Entorse, edeme, arsuri, ulcerații maligne, plăgi sau furuncule - frunzele mari proaspete se spală, se bat pe un tocător de lemn și se aplică de câteva ori pe zi pe locurile dureroase.

CARPEN



Carpinus betulus Fam. Betulaceae.

Denumiri populare: carpăn, carpin, gârniță, mustăreț.

Compoziție chimică: puțin studiată. Se cunoaște faptul că are tanin, ceea ce conferă efectul astringent, antibiotic sau de cicatrizant. Se mai folosește ca hemostatic.

Acțiune farmacologică: Proprietăți astringente și antiseptice.

Preparare și administrare:

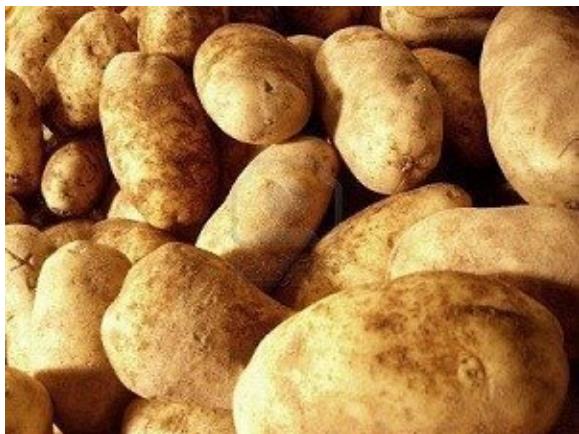
- *Decoct* din frunze proaspete sau uscate. 1 linguriță de frunze mărunțite se va fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară apoi și se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se poate folosi cantitate dublă de plantă.

- *Unguent* din praf de plantă: se fierbe pe baia de apă 50 g de praf de plantă cu 200 ml unt timp de 3 ore. Se strecoară. Se pune în cutiute mici la rece. Se poate folosi de 2 ori pe zi în strat subțire.

- *Oțet* 500 ml în care se va pune 50 g de praf de plantă. Se lasă apoi timp de 8 zile la temperatura camerei. Se strecoară. Se folosește la mâncărimi, în diferite diluții în funcție de toleranță. Pentru a obține un oțet aromat se poate pune și levănțică de exemplu 10 g de praf o dată cu acest praf de frunze.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: cancer extern, căderea părului, diaree, dureri de gât, dureri reumatice, gripă, hemoroizi, menstruații (perturbări - cantități prea mari) nevralgii, paralizii, prurigo, răceli, reumatism, tuse, cosmetică.

CARTOF



Solanum tuberosum. Fam. Solanaceae.

Compoziție chimică: apă, hidrați de carbon, protide, lipide, săruri minerale de sodiu, calciu, magneziu, fosfor, fier, fibre vegetale, mangan, potasiu, cupru, sulf. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K, acid pantotenic, acid folic, solamină, amidon, etc. Cartofii noi sunt mai bogați în vitamine: C 45 mg/100 g, deci 200 g de cartofi noi acoperă necesarul de vitamina C dintr-o zi. Cele mai multe vitamine sunt B1, B6 în timp ce vitaminele celelalte sunt în cantitate mai mică, comparabil însă cu ce se găsește în drojdia alimentară. Cartoful conține o enzimă- oxidaza- cu acțiune foarte puternică asupra mucoasei gastrice. Este un aliment hrănitor și ușor digerabil, însă consumul lui trebuie limitat la 2 bucăți pe săptămână cel mai bine fiert sau copt în coajă, deoarece conține solamină și alte substanțe.

Cartofii rozalii au o compoziție chimică mai complexă. Printre altele, cartoful (tuberculul) conține o oxidază crudă care favorizează aprovizionarea cu oxigen; prin fierbere aceasta se distruge.

Cartoful are diferite valori calorice în funcție de felul cum este preparat:

Cartof fiert		85 cal/100 g
Cartof prăjit		285 cal/100 g

Acțiune farmacologică: nu se consumă cartofii colorați în verde pentru că au foarte multă solamină care este toxică. Foarte digest, aliment plastic util diabeticilor, obezilor, aliment de balast,

care înlesnește funcțiile intestinale, antiulceros, cicatrizant, topic emolient, calmant și cicatrizant al mucoasei digestive, antispasmodic. Conține o enzimă (oxidaza) cu acțiune benefică asupra mucoasei gastrice. Este un aliment hrănitor și ușor digerabil.

În întreaga Europă de Nord și de Est, nutriționiștii au întrebuințat suc de cartofi cruzi ca tratament eficient pentru ulcer și osteoporoză. Tratamentul este simplu- timp de o lună, se consumă jumătate de pahar de suc de cartofi cruzi de 4 ori pe zi. Gustul neplăcut se poate atenua dacă adăugați suc de mere și morcovi sau puțină miere. Sau puteți să adăugați suc de proaspăt în farfuria de supă (nu în supă care o preparați pe foc).

Dintre mineralele conținute de cartof cel mai important este potasiul care se găsește din plin în cartof. Acesta este responsabil de buna funcționare a mușchilor, a celulei nervoase și a inimii. Potasiul e important și pentru menținerea echilibrului fluidelor și electrolitic din interiorul celulelor cât și pentru o bună funcționare a inimii și o tensiune normală. B6 întărește sistemul imunitar.

Cartoful se mai consumă și pentru fier, fiind extrem de util în cazul anemiilor, ca unul dintre cele mai importante surse de fier.

Fibra vegetală menține o frecvență normală a scaunelor împiedecând astfel apariția cancerului de colon și rectal și ferindu-vă de constipație.

Dr Leon Binet a demonstrat că această legumă conține o substanță azotată, tuberina care favorizează creșterea copiilor. Această substanță se găsește în special în cartofii noi.

Amidonul din cartofi este antiinflamator în bolile gastrointestinale, în intoxicații fiind și diuretic.

Cartoful conține provitamina A, vitamina K care este antihemoragică și antianemică, sulf care combate excesul de seboare și fier.

Consumul de cartofi copti simpli, fără grăsimi, constituie o sursă de fibre care oferă protecție împotriva bolilor de inimă și are puține calorii.

Vitamina C previne cancerul și bolile de inimă, întărește sistemul imunitar.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, aciditate gastrică, acidoză, afecțiuni digestive și ale ficatului, arsuri, artrism, arsuri la stomac, arsuri solare, ascită, blocaj urinar, constipație, crampe, crăpături ale pielii, degerături, demineralizare, dezechilibre ale nutriției, diabet, dispepsii, dureri de cap, dureri migrenoase, dureri reumatice, edem în insuficiența renală, edeme ale pleoapelor,

erizipel, erupții ale pielii, flegmoane, furuncule, gastrită, glicozurie, hemoroizi, hepatism, hepatită, hiperaciditate stomacală, hipertensiune arterială, insomnie, intestine lezate, litiază biliară, litiază în special renală, mâini iritate, migrene, negi, nevralgii, noduli, obezitate, oboseală cronică, osteoporoză, panarițiu, picioare obosite, pirozis, plăgi atone, reumatism, sciatică, scorbut, stres, ten, tonifiant, transpirația abundentă a picioarelor, tuse nervoasă, ulcer gastric și duodenal, ulcere varicoase, ulceratii, vitaminizant.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Cartofii preparați cu grăsime contribuie la apariția afecțiunilor cardiace și chiar a unui atac de cord.

Atenție! Cartofii consumați în cantitate mare nu sunt recomandați bărbaților cu excitabilitate sexuală crescută.

Preparare și administrare:

- Contra paraziților intestinali: se va mânca seara timp de 3 zile consecutiv exclusiv salată de cartofi amestecată cu 60 g de ulei de nucă.

- Tinctură curată 20 picături în puțină apă de 3 ori pe zi înainte, în timpul mesei sau după mese, vreme de câteva zile. Dacă efectele nu sunt suficiente doza poate fi ridicată la 40 picături.

Se rade cartoful crud și se pune într-un borcan cu capac. Se pune apoi alcool de 70° cât să treacă cu un deget peste pasta aceasta. Se ține timp de 15 zile agitând des la temperatura camerei. Se filtrează apoi bine și se poate folosi. În loc de cartofi cruzi se poate folosi suc de cartofi filtrat, în acest caz este suficient să stea doar 8 zile înainte de folosire.

- **Suc de cartofi crud:** $\frac{1}{2}$ pahar de 4 ori pe zi timp de 1 lună în ulcere, diabet, etc. Se poate adăuga miere, suc de morcovi sau de lămâie. O jumătate de pahar pentru celelalte afecțiuni de 2 ori pe zi. Cartoful cu coaja de culoare roșie se spală bine apoi se mărunțește și se poate trece prin storcătorul de fructe putând să aibă în organism efectul cortizonului sintetic. Se poate lua singur sau în asocieră cu diferite alte sucuri: varză, morcovi sau chiar fructe în funcție de sezon. O cană de suc de cartofi timp de 3 săptămâni previne formarea pietrelor la bilă sau la rinichi. La fel în cazurile de gastrită, câte o jumătate de pahar luat de 4-5 ori pe zi în amestec cu suc de morcovi timp de o lună de zile.

- **Sucul de cartofi** este indicat în ulcere gastrice și duodenale, câte o jumătate de pahar (50 ml) de

3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă, timp de o lună (toamna și primăvara). Sucul de cartofi este remineralizant, detoxifiant, crește imunitatea și te protejează de bolile respiratorii. În diabet se recomandă mici cure de câte 10 zile, în fiecare lună. În combinație cu morcovii sau țelina în cantități egale este deosebit de bogat în principii revitalizante. Sucul de cartofi simplu sau în combinație cu morcov nu are egal în tratarea acidității gastrice și a ulcerelor gastrice. Calmează și cicatrizează mucoasele digestive. Este un antiseptic, diuretic, emolient. Într-un pahar de vin se pun 2 degete de suc restul apă. Se bea dimineața pe stomacul gol. Se poate amesteca și cu supă sau ciorbă. Se alterează repede, trebuie extras și consumat imediat. În artrită se consumă zilnic suc și se ameliorează afecțiunea fiind suficient 100 ml zilnic. Hepatită extract crud e indicat și în litiaze, constipație, hemoroizi, scorbut.

- Sucul de cartofi combinat cu morcovi și țelină este o binefacere pentru cei care suferă de tulburări gastrice, nervoase și musculare. De exemplu se poate folosi cu succes în gută, sau sciatică. În aceste cazuri, o jumătate de litru de suc de cartofi, morcovi, sfeclă roșie și castravete- zilnic adesea dus la eliminarea deplină a acestor tulburări într-un timp uimitor de scurt cu condiția să fie eliminate complet din alimentație amidonul și zaharurile.

- În bolile grave, mai ales digestive, este foarte util să se consume suc de cartof, dar sunt de preferat cartofii cu coaja roșie care se vor folosi bine spălați și cu coajă cu tot fiind mult mai buni din cauza faptului că o serie de principii active sunt în coajă.

Extern:

- Ras în cataplasme crud sau fiert.

- În cataplasme rași cruzi în arsuri, degerături, crăpături. Plăgi atone, ulcere, edeme ale pleoapelor. Se poate adăuga ulei de măsline.

CASTAN COMESTIBIL



Castanea sativa Fam. Fagacee.

Denumiri populare: adistin, agnistin, castanbun, căstan, găstane, găstine, găstinie, ghistină, gustine.

În tradiția populară: castanele se foloseau contra degerăturilor la mâini și picioare. Se fierbeau și în zeama lor, cât era încă fierbinte, se țineau câteva minute membrele degerate.

Scoarța se folosea la tăbăcitul pieilor iar coaja la vopsitorie.

Castanul comestibil a fost adus pe teritoriul țării noastre odată cu primele legiuni romane care au ocupat Dacia, iar de atunci, a fost aclimatizat și cultivat mai ales în zona de vest a țării. Mai târziu, prin secolul al XIV-lea, castanii comestibili au fost intens plantați în jurul mănăstirilor din Oltenia și Moldova, iar cu ocazia aceasta, fructele lor au intrat în rețetele vestitelor leacuri monahale, ocupând printre acestea un loc de cinste.

Cu ele se tratau reumatismul și degerăturile, problemele digestive și intestinale, diferitele boli ale bătrâneții. Nu în ultimul rând, castanele au fost folosite ca hrană ușoară și extrem de hrănitoare pentru convalescenți, bogăția lor de minerale și de vitamine (greu degradabile în procesul preparării) fiind un excelent sprijin pentru o vindecare rapidă.

Recoltare: Culegerea castanelor comestibile se face de la sfârșitul lui septembrie și până la începutul lui noiembrie. Pentru uz intern, se folosesc fructele proaspete. Pentru utilizări externe, sunt foarte eficiente și castanele uscate (uscarea se face la fel ca la castanele sălbatice).

Compoziția chimică: ulei, protide, hidrați de carbon, vitaminele: B1, B2, C, săruri minerale.

Frunzele: tanin, vitamina E, Lemnul taninuri catehice, castalina, castalgina, vascalina, vescalgina, alcool triterpenic, acizi, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: se folosesc fructele coapte fără coajă care sunt un antiseptic pentru tubul digestiv, antianemic, energetic, remineralizant, tonic nervos și muscular. Conținutul în sulf este mic, însă datorită faptului că are sulf ajută la dezinfecție și la refacerea oaselor, mai ales că are în componență și fosfor care ajută la osificare. Magneziul pe care-l conține ajută și el foarte mult atât la sistemul osos cât și întregului organism. Potasiul ajută inima și vasele de sânge. Se cunoaște acțiunea acestui fruct mai ales în cazul celor cu afecțiuni venoase (varice, etc) Este de mare ajutor tuturor celor care doresc să se supraalimenteze și chiar sportivilor și convalescenților. Fierul pe care-l conține ajută și la refacerea sângelui.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni coronariene, afecțiuni venoase sau arteriale, astenie fizică și psihică, anemie, bătrânețe, convalescență, creștere, decalcifiere, depresie, flebite, hemoroizi, osteoporoză, stomatită, tromboflebită, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Sunt contraindicate în diabet și obezitate.

Alimentație: Castanele se consumă coapte sau făcute piure. Se pot consuma în orice cantitate.

Preparare și administrare:

Piure de castane - este unul dintre puținele produse prelucrate termic care păstrează, în mare parte, vitaminele fructului proaspăt.

Se spală bine castanele cu tot cu coajă, după care se pun în apă clocotită, unde se lasă să fiarbă la foc mediu, vreme de 45 de minute (nu mai mult, pentru a nu ieși taninurile din coajă, care dau un gust neplăcut). Se scot castanele din apa clocotită și se cojesc cât sunt calde, după care se pisează cu o furculiță sau se zdrobesc cu un bătător din lemn.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Hemoroizi, varice, tromboflebită - se consumă câte o farfurie de piure de castane, îndulcit cu miere și aromatizat cu coajă de lămâie rasă, înainte de micul dejun și de cină. Se face o cură de câteva săptămâni. Acest preparat stimulează tranzitul intestinal, are efecte antiinflamatoare și tonice vasculare.

Boli cronice de rinichi - vitaminele din miezul castanelor, precum și anumite principii din coajă au efecte stimulente asupra activității renale și împiedică formarea calculilor. Se consumă câte o farfurie de piure de castane înainte de fiecare masă, în cure de minimum două săptămâni.

Indigestie, diaree - treizeci de castane comestibile (proaspete sau uscate) se pisează și se pun să fiarbă la foc mic în trei căni de apă, până când scad la o treime. Zeama foarte concentrată rezultată se bea într-o doză unică.

Convalescență, perioada de creștere la copii - se consumă o combinație de piure de castane și brânză de vaci (în proporții egale), îndulcite cu miere. Este o hrană ușor digerabilă și foarte energizantă.

Degerături, dureri reumatice care se agravează la frig - cinci mâini de castane se fierb cu trei litri de apă până când scad la jumătate. Se filtrează decoctul rezultat, cu care se fac spălături cât mai calde posibil pe locurile afectate. Aplicația durează 10-15 minute și se repetă zilnic, până la completa vindecare.

CASTAN SĂLBATEC



Aesculus hippocastanum
Fam. Hippocastanaceae.

Denumiri populare: aghistin, castan de cai, castan de India, castanul-calului, castanul-porcului, ghistin.

Descriere: arbore frumos de ornament, originar din India, Asia Mică și Nordul Greciei și aclimatizat prin toate parcurile și pe marginea drumurilor și străzilor din țara noastră. Este o specie mult prea cunoscută. Înflorește din mai-iunie.

Cel mai des se folosesc semințele recoltate la complota lor maturitate. Sunt mari, la exterior de culoare brună caracteristic lucioase, iar la interior de culoare al-gălbui. Sunt fără miros și cu gust amar. În mai mică măsură se întrebuințează frunzele și scoarța în special de pe ramurile tinere.

În tradiția populară: Castanele, pisate sau tăiate mărunț și plămădite în spirt denaturat ori fierte în apă pentru baie, se întrebuințau contra reumatismului. În acest scop se folosea și floarea, pusă în petrol, cu care se făceau frecții.

O altă credință populară spunea că cei care purtau în buzunar castane erau feriți de dureri reumatice, de dureri de șale (lombosciatică) și de înțepeneli (nevralgii, întinderi de mușchi).

În ținutul Bacăului, se introduceau 6 inflorescențe într-o sticlă de un litru cu benzină. Sticla se îngropa în pământ, unde se ținea trei săptămâni, iar după aceea se ungeau părțile dureroase. Fructele se foloseau contra frigurilor și contra loviturilor, ca și ramurile tinere și scoarța.

Ca să nu se îmbolnăvească de erizipel unii purtau o castană învelită în pânză, la gât.

Scoarța se întrebuința la tăbăcit și vopsit.

Recoltare:

Coaja se recoltează numai primăvara, de pe ramurile tinere de 2-5 ani. Frunzele se culeg fără pețiolul principal. Recoltarea se face până în luna iunie. Castanele se adună toamna, în lunile septembrie-octombrie, când fructul verde este deschis.

De asemenea castanele (fructele) culese se pot usca în strat subțire de 10 cm la loc uscat și bine aerisit în funcție de temperatură până la 30 zile, apoi se vor păstra în saci de hârtie sau pânză. Se strâng de pe jos și se usucă în strat subțire în locuri calde și bine aerisite, cel puțin 3 săptămâni, după care se pot pune la păstrat în saci de pânză sau hârtie.

Compoziție chimică: semințele conțin amidon, saponozide triterpenice care imprimă gustul neplăcut și amar al semințelor, grăsimi, albumine, tanin, escină, afrodescină, argirescină, criptoescină, flavonoide, oxicumarine (esculozidă și fraxinozidă și agliconii lor esculetină și frasetină), vitamine din grupul B, C, K și D-catecol, substanțe amare. Scoarța conține: esculină, cvercitrină, fraxină, oxicumarină, celuloză, rezine, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: datorită prezenței saponozidelor, în special a escinei și D-catecolului, extractele de castan au acțiune flebotonică moderată; escina are acțiune antiinflamatoare diminuând fragilitatea capilarelor, are proprietăți antiedematoase, fotoprotectoare, hemostatice. Capilar protector, reducător al fragilității capilare, vasoconstrictoare. De asemenea pulberea de castane reduce procesele dureroase și inflamatorii, protejează vasele de sânge, oprește hemoragiile și stimulează circulația sangvină. În ultimii ani castanele se bucură de o tot mai largă popularitate în industria cosmetică, întrucât între efectele benefice se numără multe efecte deosebite asupra pielii și circulației periferice. Recoltarea castanelor se face foarte ușor, prin simpla recoltare de pe jos. Se pun la uscat în strat gros, în locuri calde și bine aerisite, iar după 3 săptămâni se depozitează în săculeți de pânză ori hârtie. Castanele conțin albumine, grăsimi, saponine, principii amare, tanin, flavonoizi. Datorită acestor substanțe, castanele au proprietăți antiinflamatoare, antiedematoase, producând și vasoconstricție venoasă. Scoarța conține tanin precum și oxicumarină și esculină și are acțiune tonică, febrifugă, hemostatică și de protecție vasculară. Produsele farmaceutice sunt utilizate în terapie

varicelor, hemoroizilor, flebitelor, tromboflebitelor, sindromului Reynaud, insuficienței venoase cronice, a edemelor postoperatorii, a bolilor cu fragilitate vasculară crescută și cu tendință hemoragică.

Fructele castanului sălbatec conțin substanțe active care protejează pielea de soare, activează circulația sângelui în picioare și comprimă vasele de sânge dilatate (varice), cărora le întărește pereții. În plus împiedecă formarea trombozelor, acționează împotriva umflăturilor și a reținerilor de apă.

Florile și scoarța se întrebuințează în răceli, nevralgii și reumatism, suferințe ale tractului intestinal, etc.

Pentru obținerea făinii de castane, fructele uscate se pisează, cu tot cu coajă în piuă, apoi se introduc în râșnița de cafea, iar în final se cern.

Fructele castanului sălbatec se pot consuma de unele animale de exemplu de căprioare și porci mistreți și reprezintă chiar o delicatete.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: accident cerebral, adenom de prostată, afecțiuni venoase, boli varicoase, cangrene, contuzii, cuperoză, degerături, diaree, diaree acută, edeme cerebrale, edeme postoperatorii, edeme traumatice, flebite, gută, hemoroizi, hemoroizi sângerânzi, hernie de disc, hipertrofia prostatei, inflamație venoasă, insomnie, impetigo, luxații, menstruații cu sângeri excesive, nevralgii, parkinson, picioare obosite și umflate, plăgi infectate, procese exudative intracraniene, prostatită, răceli, rețineri de apă, reumatism, sciatică, sechele după fracturi, spondiloză, tromboflebită, tromboze, tulburări circulatorii, tușe, ulcer varicos, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Supradozarea de ceai de Castan provoacă crampe ale degetelor de la mâini. Conține o substanță otrăvitoare- cumarina.

Castanele au efecte toxice hepatice și renale. Nu se recomandă în sarcină, alăptare, la copii, la cei cu afecțiuni ale ficatului sau rinichilor și la persoanele care urmează o medicație anticoagulantă (de exemplu cu aspirină). Uneori castanele pot provoca alergie, stări de vomă sau dispepsie.

Preparare și administrare:

Infuzie din flori: O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Tinctura: la 200 g de frunze mărunțite (se pot folosi și ramurile tinere de la ramuri de maximum 2 ani de la care se folosește numai coaja- se decojește și se mărunțește- se pune într-o sticlă fără să se îngheșue și se completează cu alcool alimentar) se adaugă 1 litru de alcool de 70° alimentar. Se închide bine sticla și se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se pune în alte recipiente mai mici. Se pot lua intern câte 10 picături diluate în 100 ml de trei ori pe zi.

Din ramuri tinere coaja 50 g se pun la 250 ml alcool de 70 grade. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se iau câte 10 picături de 2 ori pe zi, în toate afecțiunile descrise diluate cu 100 ml apă.

La fel se mai poate face tinctură și din 40 de castane la care se va folosi doar coaja maro după ce au fost spălate, și tăiate mărunțite doar coaja maro la 250 ml alcool de 70 grade. Se va lua apoi după strecurare și se pune în recipiente de mai mică capacitate. Se vor lua 5 picături de tinctură diluată cu 100 ml apă, dimineața la trezire, remediul fiind foarte eficient în cazurile de accident vascular cerebral, ajutând la refacerea integrității venoase. Se vor lua 10 picături de tinctură diluată la 100 ml apă cu 15 minute înaintea meselor principale, perioade lungi de timp. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente în cazurile de accident vascular cerebral sau paralizii. Se poate face tratamentul acesta perioade lungi de timp. Castanele curățite de coajă se pot face unguent util pentru varice.

Fructe: O altă tinctură se poate face din 250 g castane cu coajă cu tot mărunțite și puse la 1 litru de alcool de 40 grade, care se va lăsa la macerat pentru 15 zile agitând des recipientul. După 15 zile se filtrează și se pune în sticle de mai mică capacitate. Intern se pot lua câte 10-15 picături pe zi, pentru a se trata afecțiunile venelor sau hemoroizi. Extern se fac ungeri în hemoroizi și flebite.

Făina de castane - castanele uscate se pisează cu tot cu coajă în piuă, până se mărunțesc suficient pentru a fi măcinate în mașina electrică de cafea, după care se cerne cât mai fin. Praful alb- gălbui care rezultă adică făina de castane, va fi folosită apoi intern și extern.

Unguent:

a) 25 ml de tinctură de castane (preparată ca cea de mai sus) se amestecă cu 75 g de lanolină de la farmacie sau cu untură proaspătă nesărată.

b) castane se curăță de coajă se usucă bine apoi

se mărunțesc transformate în praf cu râșnița de cafea. Se pot amesteca cu: miere, smântână, ulei, untură, etc în proporție de 1:1.

Se pun pe locul afecțiunii în strat subțire sau după un masaj ușor. Se leagă fașă elastică dacă este vorba despre varice.

c) Se fierb castanele după ce au fost curățate de coajă. Se transformă în pastă prin pasare și apoi se amestecă cu orice grăsime în proporții de 1:1. Se folosesc în acest fel la unguente pentru dispariția varicelor. După ungere se poate pansa local cu fașă elastică. Se face acest lucru dimineața cât piciorul este odihnit și încă nu s-a inflammat varicele. La fel se poate face perioade lungi de timp.

d) 50 g coji de la castane se pun la 150 ml alcool de peste 70 grade. Se lasă apoi 15 zile timp în care se agită des apoi se strecoară. Se vor lua în afecțiunile descrise câte 10 picături dimineața și 10 picături seara diluate cu 100 ml apă.

e) Din alcoolul de mai sus se pun 20 ml cu 60 g de untură de porc și se poate folosi acest unguent la hemoroizi sau în cazul ulcerului varicos sau altor probleme venoase.

Unguentele acestea accelerează circulația sanguină, fortifică venele și reduc permeabilitatea acestora, combat inflamațiile, ajutând la vindecarea contuziilor, rănilor și cangrenelor.

Făină de castane - se curăță castanele de coaja maro și apoi se taie bucățele mici și se usucă. După ce s-au uscat bine se vor măcina cu râșnița de cafea (sau în piua, dar este bine să se mărunțească cu coajă cu tot) și se transformă în praf. Pulberea obținută cu râșnița de cafea se va cerne cu sita). Se poate păstra apoi în borcane cu capac închise ermetic și se pot folosi și intern și extern.

Praful acesta se amestecă în părți egale cu făină de grâu și se pun cataplasme pentru minimum 20 minute pe locurile afectate de 2 ori pe zi, până la vindecare.

Vin:

Se va lua o mână de frunze de castan sau coajă (4 linguri) de pe ramuri tinere. Se mărunțesc bine, apoi se vor pune într-un litru de vin de bună calitate. Se vor ține timp de 10 zile agitând des. Se pot și umezi înainte frunzele sau coaja cu alcool alimentar de 70° pentru 12 ore, ca să se elibereze mai multe substanțe active. Se strecoară și se va lua câte o lingură dimineața pe stomacul gol. Se ia timp de 14 zile, după care se vor lua 2 linguri, una dimineața și una seara, timp de alte 14 zile. Se

iau apoi 3 linguri câte 14 zile una dimineața una seara și una la amiază. Se va scădea apoi la 2 linguri timp de 14 zile, apoi la 1 lingură 14 zile și se termină această cură.

- 1 linguriță de coajă obținută de la ramuri tinere-mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe până dă câteva clocote (2-3), se trage deoparte, apoi se strecoară. Se vor lua apoi zilnic câte 2 cani pe zi pe zi. Se folosește în acest fel la varice, diaree acută, probleme intestinale, hipertrofia prostatei, hemoroizi. Se face timp de 20 zile apoi se face o pauză de 10 zile în care nu se folosește și se repetă.

Atenție! Frunzele și coaja de castane cu care se pot face preparatele se poate culege numai primăvara. Coaja de la castane se culege toamna de pe castane coapte de culoare maro. În alte perioade coaja nu este așa de eficientă și nici frunzele.

Coaja maro care învește sămânța- se curăță și se trece apoi prin mașina de carne. 20 de castane măcinate (doar coaja maro) se vor pune într-o sticlă cu 500 ml votcă de 40 grade. Se vor ține apoi 15 zile astupate cu dop ermetic. Se agită zilnic pentru omogenizare.

După trecerea celor 15 zile se strecoară. Se pune în sticle închise la culoare care se închid ermetic. Se păstrează la frigider. Este valabilă un an de zile.

Administrare: se vor lua 5 picături de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale, eventual chiar diluate cu 100 ml lichid.

Efecte: va contribui la refacerea circulației sângelui extrem de eficient fiind cel mai puternic preparat pentru această afecțiune. Se indică de asemenea în toate afecțiunile în care este necesară refacerea circulației sângelui sau în urma paraliziei, accidentelor vasculare sau pur și simplu când se dorește revigorarea sistemului circulator, contribuind foarte eficient și la refacerea capilarelor.

Pulpa - după ce se curăță coaja castanele (pulpa) se fierbe așa cum se fierbe pireul de cartofi. Se fierbe cu cât mai puțină apă, pentru ca substanțele active din pulpă să rămână. Se macină apoi cu ajutorul mașinii de carne și se pun la uscat. Se va obține după uscare și măcinare eventual cu mașina de cafea un praf fin care se va păstra în borcan închis ermetic cu capac.

Se amestecă în părți egale făină de castan cu orice masă grasă în părți egale (smântână, unt, untură, lanolină, vaselină). Se amestecă bine pentru omogenizare și apoi se pune în cutii de capacitate mică speciale pentru unguente.

Apa în care a fiert castana - se umezește un pansament și se pansează locul afectat. Se aplică cald, apoi se pune o bucată de nailon.

Administrare: se unge în strat mai gros locul afectat (varice, tromboflebită, circulație deficitară, etc) și apoi se pansează cu pansament elastic. Se lasă peste noapte. Dimineața se spală. Se face în fiecare seară până la vindecare.

De asemenea acest unguent este util în cazurile de paralizie să se ungă pe coloana vertebrală în fiecare seară. La fel se va proceda la spondiloză sau alte afecțiuni reumatismale, gonartroză, coxartroză, etc. Ajută la vindecarea tuturor acestor afecțiuni deoarece reface circulația sângelui.

Adaus în baie- pentru o baie completă e nevoie de o jumătate de castane proaspete. Se spală, se taie în patru (cu coajă cu tot) și se lasă peste noapte în apă ca să se înmoaie. A doua zi se fierbe scurt într-o oală, se strecoară și lichidul se toarnă în apa din cadă. Se amestecă cu mâna pentru a forma o spumă, extrem de sănătoasă, produsă de saponinele conținute în castane. Se utilizează în reumatism, gută, tulburări ale circulației sângelui.

Leacuri băbești - în trecut se credea că 2-3 castane purtate în buzunarul șorțului sau al pantalonilor ușurează durerile provocate de gută și reumatism.

Vindecătorii populari recomandau purtatul castanelor și pentru călăreți și bicicliști, pe care urmau să îi apere de inflamații ale epidermei în zonele supuse frecării.

Întrebuințări casnice- Detergent fin : Saponinele conținute în castane fac spumă la fel ca un șampon. Se pot folosi la spălatul hainelor fine (mătase, lână).

Mod de preparare: se cojesc castanele de învelișul lor subțire, maro, se taie mărunț (pulpa) sau se dau pe răzătoare și se usucă. Se pun în apă la fel ca orice detergent.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accident vascular cerebral - La fel se mai poate face tinctură și din 40 de castane la care se va folosi doar coaja maro după ce au fost spălate, și tăiate mărunțite doar coaja maro la 250 ml alcool de 70 grade. Se va lua apoi după strecurare și se pune în recipiente de mai mică capacitate. Se vor lua 5 picături de tinctură diluată cu 100 ml apă, dimineața la trezire fiind foarte eficiente în cazurile de accident vascular cerebral, ajutând la refacerea integrității venoase. Se vor lua 10 picături de tinc-

tură diluată cu 100 ml apă, cu 15 minute înaintea meselor principale, perioade lungi de timp. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente în cazurile de accident vascular cerebral sau paralizii. Acest tratament se poate face perioade lungi de timp.

Adenom de prostată - se administrează tinctura din cojile de castane câte 4 lingurițe pe zi, în cure de 2-3 luni. Coaja și miezul castanelor au principii active antiinflamatoare puternice care acționează asupra prostatei.

Afecțiuni venoase - se iau 4 lingurițe de pulbere de castane pe stomacul gol. Se ține pulberea sub limbă până la 10 minute apoi se înghite cu apă. Pe zonele afectate se pun cataplasme cu făină de castane. Se amestecă 4 linguri de făină de castane cu iaurt proaspăt, cât să se obțină o pastă groasă. Se întinde pe locul afectat. Se acoperă cu folie de plastic și se leagă fără să se strângă. Se menține cam 2 ore. Tratamentul se urmează vreme de cel puțin o lună.

Castanele curățite de coajă se pot face unguent, util pentru varice.

- Se iau zilnic, pe stomacul gol, 3-4 lingurițe de făină de castane. Planta se ține sub limbă vreme de 5-10 minute, după care se înghite cu apă. O cură durează 2-6 săptămâni, în funcție de gravitatea afecțiunii, și are un efect extraordinar și asupra venelor, vindecând o serie întreagă de boli pentru care farmacia modernă încă nu a descoperit medicamente. În plus se va aplica o cataplasma cu făină de castane preparată astfel: la 4 linguri de făină de castane se adaugă iaurt proaspăt, amestecându-se încontinuu, așa încât să se formeze o pastă groasă. Această pastă se aplică pe un tifon, pe locul afectat, după care se acoperă cu o folie de nailon și se leagă (dar fără a strânge deloc). Se ține 1-2 ore. Tratamentul se repetă zilnic sau o dată la 2 zile, vreme de o lună.

Boli varicoase - în cazul varicelor, flebitei și altor afecțiuni ale venelor, aplicați o cataplasma cu făină de castane preparată astfel: la 4 linguri de făină de castane se adaugă iaurt proaspăt, amestecându-se încontinuu, până se formează o pastă groasă. Aceasta se aplică însă cu un tifon pe zona afectată, după care se acoperă cu o folie de nailon și se leagă. Se ține o oră-două. Tratamentul se repetă zilnic sau o dată la 2 zile, vreme de o lună.

Diaree - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte,

se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Diaree acută - 1 linguriță de coajă obținută de la ramuri tinere-mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe până da câteva clocote (2-3), se trage deoparte, apoi se strecoară. Se vor lua apoi zilnic câte 2 căni pe zi pe zi. Se folosește în acest fel la varice, diaree acută, probleme intestinale, hipertrofia prostatei, hemoroizi. Se face timp de 20 zile apoi se face o pauză de 10 zile în care nu se folosește și se repetă.

Flebită chiar și obliterate - pe stomacul gol se iau 4 lingurițe de pulbere de castane. Se ține pulberea sub limbă până la 10 minute apoi se înghite cu apă. Pe zonele afectate cataplasme cu făină de castane. Se amestecă 4 linguri de făină de castane cu iaurt proaspăt, cât să se obțină o pastă groasă. Se întinde pe locul afectat. Se acoperă cu folie de plastic și se leagă fără să se strângă. Se menține cam 2 ore. Tratamentul se urmează vreme de cel puțin o lună.

Gută - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Adaus în baie- pentru o baie completă e nevoie de o jumătate de castane proaspete. Se spală, se taie în patru (cu coajă cu tot) și se lasă peste noapte în apă ca să se înmoaie. A doua zi se fierbe scurt într-o oală, se strecoară și lichidul se toarnă în apa din cadă. Se amestecă cu mâna pentru a forma o spumă, extrem de sănătoasă, produsă de saponinele conținute în castane. Se utilizează în reumatism, gută, tulburări ale circulației sângelui.

Hemoroizi - pentru tratarea hemoroizilor se iau zilnic pe stomacul gol, (obținut din pulpă de castane și coajă) 4 lingurițe de făină de castane. Se ține pulberea sub limbă până la 10 minute, apoi se înghite cu apă. Cura durează 2-6 săptămâni în funcție de gravitatea hemoroizilor. Se poate face cură. Se poate folosi atât castanul sălbatec cât și cel comestibil. Cura constă în administrarea de 3-4 lingurițe cu făină de castane sălbatice, ce se înghit cu apă zilnic, pe stomacul gol. O cură durează 2-6 săptămâni, în funcție de gravitatea afecțiunii și are un efect extraordinar și asupra venelor, vindecând o serie de boli pentru care farmacia modernă încă

nu a găsit medicamente.

- 1 linguriță de coajă obținută de la ramuri tinere-mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe până da câteva clocote (2-3), se trage deoparte, apoi se strecoară. Se vor lua apoi zilnic câte 2 căni pe zi pe zi. Se folosește în acest fel la varice, diaree acută, probleme intestinale, hipertrofia prostatei, hemoroizi. Se face timp de 20 zile apoi se face o pauză de 10 zile în care nu se folosește și se repetă.

- Cataplasme cu tinctură de castane au efect și în combaterea hemoroizilor.

Hemoroizi sângerânți - se iau zilnic, pe stomacul gol, 3-4 lingurițe de făină de castane. Planta se ține sub limbă vreme de 5-10 minute, după care se înghite cu apă. O cură durează 2-6 săptămâni, în funcție de gravitatea afecțiunii, și are un efect extraordinar și asupra venelor, vindecând o serie întreagă de boli pentru care farmacia modernă încă nu a descoperit medicamente.

Hipertrofia prostatei - 1 linguriță de coajă obținută de la ramuri tinere-mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe până da câteva clocote (2-3), se trage deoparte, apoi se strecoară. Se vor lua apoi zilnic câte 2 căni pe zi pe zi. Se folosește în acest fel la varice, diaree acută, probleme intestinale, hipertrofia prostatei, hemoroizi. Se face timp de 20 zile apoi se face o pauză de 10 zile în care nu se folosește și se repetă.

Insomnie - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Calmează și induce un somn liniștit și profund. Se poate asocia și cu alte plante (tei, passiflora, sunătoare, valeriană).

Menstruații cu sângerări excesive - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Nevralgii - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Paralizii - se poate face tinctură și din 40 de

castane la care se va folosi doar coaja maro după ce au fost spălate, și tăiate mărunțite doar coaja maro la 250 ml alcool de 70 grade. Se va lua apoi după strecurare și se pune în recipiente de mai mică capacitate. Se va lua câte 5 picături de tinctură diluată cu 100 ml apă dimineața la trezire fiind foarte eficient în cazurile de accident vascular cerebral ajutând la refacerea integrității venoase. Se vor lua câte 10 picături de tinctură diluată la 100 ml apă cu 15 minute înaintea meselor principale, perioade lungi de timp. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente în cazurile de accident vascular cerebral sau paralizii. Se poate face tratamentul acesta perioade lungi de timp. Castanele curățite de coajă se pot face unguent util și pentru varice.

Picioare obosite și umflate - cu tinctura obținută din coji de fructe se ung picioarele obosite, umflate și zonele cu varice. Este la fel de eficientă, dacă se amestecă cu câteva picături de ulei de măsline sau migdale.

Probleme intestinale - 1 linguriță de coajă obținută de la ramuri tinere-mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe până da câteva clocote (2-3), se trage deoparte, apoi se strecoară. Se vor lua apoi zilnic câte 2 cani pe zi pe zi. Se folosește în acest fel la varice, diaree acută, probleme intestinale, hipertrofia prostatei, hemoroizi. Se face timp de 20 zile apoi se face o pauză de 10 zile în care nu se folosește și se repetă.

Prostatită - se administrează tinctura din cojile de castane câte 4 lingurițe pe zi, în cure de 2-3 luni. Coaja și miezul castanelor au principii active antiinflamatoare puternice care acționează asupra prostatei.

Răceli - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

Rețineri de apă - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

Reumatism - durerile reumatice se pot atenua utilizând fructe de castan. Se pot face spălături cu zeama obținută după fierberea a 15-20 de castane în 5 litri de apă, până când lichidul scade la jumătate.

Băile, ce trebuie făcute din 2 în 2 zile, vor fi cât mai fierbinți posibil.

- O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

Adaus în baie- pentru o baie completă e nevoie de o jumătate de castane proaspete. Se spală, se taie în patru (cu coajă cu tot) și se lasă peste noapte în apă ca să se înmoaie. A doua zi se fierbe scurt într-o oală, se strecoară și lichidul se toarnă în apa din cadă. Se amestecă cu mâna pentru a forma o spumă, extrem de sănătoasă, produsă de saponinele conținute în castane. Se utilizează în reumatism, gută, tulburări ale circulației sângelui.

Tromboflebită - se pun într-un borcan 40 de castane, bine zdrobite în prealabil cu tot cu coajă. Se toarnă peste ele alcool alimentar de 80 de grade, cât să le acoperă (să rămână deasupra o peliculă de lichid de 2 degete). Se închide recipientul și se lasă la macerat 20 de zile, după care se filtrează. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi, timp de o lună apoi se face o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Tromboză - se pun într-un borcan 40 de castane, bine zdrobite în prealabil cu tot cu coajă. Se toarnă peste ele alcool alimentar de 80 de grade, cât să le acoperă (să rămână deasupra o peliculă de lichid de 2 degete). Se închide recipientul și se lasă la macerat 20 de zile, după care se filtrează. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi, timp de o lună apoi se face o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Tulburări ale circulației sângelui - Adaus în baie- pentru o baie completă e nevoie de o jumătate de castane proaspete. Se spală, se taie în patru (cu coajă cu tot) și se lasă peste noapte în apă ca să se înmoaie. A doua zi se fierbe scurt într-o oală, se strecoară și lichidul se toarnă în apa din cadă. Se amestecă cu mâna pentru a forma o spumă, extrem de sănătoasă, produsă de saponinele conținute în castane. Se utilizează în reumatism, gută, tulburări ale circulației sângelui.

Tuse - O jumătate de linguriță de flori uscate (primăvara se folosesc florile proaspete în cantitate de o linguriță) se opăresc cu o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. La nevoie ceaiul se îndulcește cu miere. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

Ulcer varicos - extractul standardizat de castan sălbatec s-a dovedit eficient în combaterea varicelor superficiale. De pildă cercetătorii germani de la Heidelberg au tratat așa 240 de persoane cu o astfel de suferință venoasă incipientă, obținând rezultate la fel de bune ca în cazul folosirii ciorapilor de compresie. Castanul sălbatec conține substanțe toxice, care sunt eliminate însă din remediul prelucrat și comercializat în forma capsulelor. Se respectă indicația producătorului.

Varice -infuzie - flori de castan (o linguriță), flori de Păducel (o linguriță), flori de Arnica (o jumătate de linguriță), flori de Coadă șoricelului (o linguriță). Se amestecă bine toate plantele. Se ia o lingură din compoziție, se opărește cu apă clocotită și se lasă la infuzat 5 minute. Se beau 3 căni de ceai pe zi (se pot îndulci cu puțină miere) după o jumătate de oră de la mesele principale.

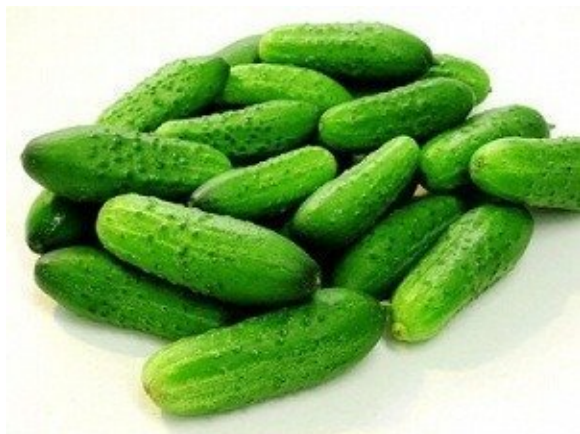
- Pe stomacul gol se iau 4 lingurițe de pulbere de castane. Se ține pulberea sub limbă până la 10 minute apoi se înghite cu apă. Pe zonele afectate cataplasme cu făină de castane. Se amestecă 4 linguri de făină de castane cu iaurt proaspăt, cât să se obțină o pastă groasă. Se întinde pe locul afectat. Se acoperă cu folie de plastic și se leagă fără să se strângă. Se menține cam 2 ore. Tratamentul se urmează vreme de cel puțin o lună.

- 1 linguriță pulbere de scoarță, (obținută din coaja de pe ramuri tinere uscate și apoi măcinate cu râșnița de cafea) se pune în 250 ml apă rece, după ce dă în clocot, se mai lasă 3-5 minute, se acoperă apoi 20 de minute, se strecoară. Se ia zilnic numai 15-20 de picături timp de 3-4 săptămâni.

- Tinctură combinată pentru uz intern- ingrediente: tinctură de castane 30 de picături, tinctură de coada șoricelului 15 picături, tinctură de arnică 5 picături. Mod de folosire. Se amestecă ingredientele. Se iau 15-25 de picături diluate cu puțină apă, de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale.

- Tinctură combinată pentru uz extern- ingrediente- tinctură de Arnica 10 picături, tinctură de Gălbenele 20 de picături, tinctură de Castan 20 de picături, tinctură de Tătăneasă 20 de picături. Mod de folosire: se amestecă toate tincturile și cu lichidul obținut se ung dimineața și seara, locurile cu probleme.

CASTRAVETE



Cucumis sativus. Fam. Curcubitaceae.

Compoziție chimică: fructul- vitaminele A, B1, B3, B5, B6, B9, C, E, sulf, calciu, sodiu, potasiu, magneziu, fosfor, caroten, fier, iod, proteine (0,7-1,1%), hidrați de carbon (1%), siliciu asimilabil, mucilagii. Valoarea energetică mică 7Kcal/100 g. Are 96,5% apă. Nu conține nici un fel de grăsimi și doar o cantitate infimă de substanțe proteice. Majoritatea sunt în coaja castravetelui. Conține de asemenea enzime care intervin în procesul digestiei și al metabolismului, a compușilor sulfuroși. Fără coajă castravetele nu are nici jumătate din valoarea sa terapeutică.

Acțiune farmacologică: consumat proaspăt este răcoritor, depurativ, dizolvant al acidului uric și al uraților, diuretic, hipnotic ușor, remineralizant. Este foarte util pentru sistemul digestiv pe care-l dezinfectează și reglează. Uneori însă pot cauza neplăceri la cei mai gingași. Fluidifică sângele și tonifică sistemul hepatic. Dizolvă acidul uric și urații, ajutând în afecțiunile renale. Se consumă cu tot cu coajă foarte bine spălați, în salate sau simpli tăiați felii. Doza recomandată este de 200 g zilnic, dar în cazul curelor de slăbire, al bolilor care necesită o cantitate sporită de apă și diuretice sau un aport mărit de minerale, porția zilnică poate crește până la 700-900 g. La castraveți netratați chimic se poate consum și coaja care are un conținut bogat în electroliți, care fortifică și detoxifică.

Este un dezintoxicant al organismului se poate folosi foarte bine la reumatism și foarte multe alte afecțiuni.

Extern este vitalizant și astringent suc. Extern castraveții proaspeți aplicați sub formă de rondel, suc, sau lapte de castravete sunt indispensabili tratamentelor cosmetice. Rezolvă mâncărimea pielii, hidratează pielea. Sunt foarte utili în afecțiunile renale pentru că ajută la eliminarea ureei și acidului uric. Se pot folosi chiar în tratarea reumatismului din acest motiv sau chiar în colibaciloze, pentru că ajută la funcționarea intestinelor și rinichilor. Favorizează somnul. Se poate combina cu roșiile, vinetele, dovleceii în diferite salate.

Coaja castraveților conține o enzimă care ajută la digerarea mâncărilor bogate în proteine, care sunt și cele mai grele pentru stomac și ficat. De asemenea consumul de castravete previne bolile hepatice la marii consumatori de proteine, adică la cei care au diete bogate în brânzeturi, ouă și carne. Se recomandă consumul a cel puțin 100 g de castravete la fiecare masă. Coaja castraveților, mai ales cea cu gust amar mai pronunțat, stimulează celulele pancreasului să producă insulină și echilibrează astfel glicemia. O cură de o lună, în care se consumă minimum jumătate de kilogram de castraveți cu coajă cu tot previne diabetul.

Marea popularitate a castravetelui nu se datorează doar calității sale nutritive sau terapeutice ci și faptului că este un prețios adjuvant în întreținerea frumuseții obrazului. Extrem de bogat în substanțe care întăresc și netezesc pielea.

Se folosește la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni renale, apă de față pentru ten normal, aritmie cardiacă, arsurile pielii, arsuri solare, artrită obliterantă, artrism, astm bronșic, ateroscleroză, boală canceroasă, cearcăne, cheratoză, colibaciloză, colici abdominale, colici intestinale, constipație, cosmetică, crăpături ale buzelor, dermatoze superficiale, dezintoxicarea organismului, diabet, diaree, dureri de cap provocate de căldură, epilepsie, gastrită, gută, icter, indigestie, infecții urinare și intestinale, inflamații intestinale, îngrășare, insolăție, insuficiență renală, iritații intestinale, iritația pielii, intoxicații, lapte demachiant, lapte emolient, litiază biliară și renală, mască cu castraveți, obezitate, pancreatită, păr, pecingine, pete pe piele, pietre la rinichi, pistru, pori dilatați ai feței, probleme articulare, prurit, reținerea de apă, reumatism, riduri, sarcină, stări subfebrile, stres, tensiune arte-

rială oscilantă, temperamente biloase și sangvine, ten gras, ten iritabil- sensibil la căldură, tendințe, tonic pentru față, tuse seacă, ulcer gastric, ulei pentru curățirea obrazului, unghiile.

Precauții și contraindicații:

În cele mai multe studii de specialitate se afirmă că, practic, nu există reacții adverse și nici contraindicații la castravete. Totuși persoanele cu hipertensiune severă, cu ascită ori cu alte afecțiuni la care aportul de lichide în organism este limitat, vor consuma cu măsură aceste legume, care conțin 95% apă.

Există și persoane cu un sistem digestiv care nu se tolerează foarte bine castraveții. În cazuri foarte rare, castraveții produc indigestii, dureri abdominale, stare de greață. Aceste simptome se datorează, de obicei, semințelor de castravete și ca atare, vor dispărea dacă semințele sunt îndepărtate de pe felii de castravete, înainte de a fi consumate. Pe de altă parte, trebuie ținut cont că aceste semințe sunt pe locul 2 după coajă în ce privește conținutul în vitamine și alte substanțe cu efect terapeutic. În consecință, semințele vor fi eliminate doar dacă este neapărat necesar acest lucru.

Preparare și administrare:

- Fiert indicat contra iritațiilor intestinale, util în temperamente biloase și sangvine.

Suc de castravete:

- Se rade castravetele cu coajă cu tot, apoi se poate strecura prin pânză dacă nu aveți storcător de fructe și apoi consumați imediat. Se va putea face în acest fel 200 ml zilnic și dacă se va folosi timp de 15 zile aduce organismului o foarte bună dezintoxicare organismului.

- Crud ras sau suc, este pentru unii destul de indigest. Se folosește în diferite combinații cu alte legume și fructe. Indicat minimum 20 ml de 3 ori pe zi.

- Sucul de castravete (cine-l poate suporta) 2-3 linguri dimineața mărește diureza, dezintoxică organismul și căile urinare și respiratorii și de asemenea calmează colicile intestinale. Se poate consuma până la 500-1000 ml pe zi.

Este un adevărat medicament, cu un efect diuretic și depurativ excepțional, dar și calmant gastric, hidratant și răcoritor. Se poate lua intern câte 500-1000 ml simplu sau în diferite combinații.

Administrare: Sucul de castravete, deși are un gust nu foarte plăcut, este considerat a fi cel mai puternic litotriptic (dizolvant al calculilor urinari).

Se recomandă în cure de câte 21 de zile, câte 200-500 ml pe zi, cu regim de cruțare metabolică. O altă rețetă pentru dizolvarea calculilor urinari: suc de castravete (o parte), suc de sfeclă roșie (3 părți), suc de morcovi (5 părți) și suc de lămâie (o parte). Se pot face însă o infinitate de combinații în funcție de legumele sau fructele care le aveți la îndemână. Se poate continua perioade foarte lungi de timp.

În mod normal se recomandă până la 100 ml suc pur de castravete zilnic. Efectul sucului de castravete se amplifică în combinație cu alte sucuri. De exemplu: 2 părți suc de castravete, 2 părți suc de coacăze negru, 1 parte suc de mere și 1 parte suc de grepfrut sau 20 ml suc de castravete, 20 ml suc de roșii și puțin suc de usturoi.

Sucul de castravete și morcov deci combinația acestora este extrem de util în reumatismul provocat de acidul uric și un adaos de puțin suc de sfeclă la această combinație, accelerează procesul reglării presiunii sângelui. Este folosit în afecțiunile dinților și gingiilor ca pioreea.

Unghiile și părul în special au nevoie de elementele conținute în acest suc prevenind crăparea unghiilor și căderea părului.

Extern:

- Pentru cei cu pielea grasă: loțiuni pentru ten cu apă de fierbere nesărată.

- Riduri: aplicații de rondele de castravete.

- Pistru: loțiune cu lapte crud în care s-au macerat rondele de castravete.

- Pori dilatați ai feței- se iau cantități egale de semințe de castravete, dovleac și de pepene galben. Se macină fin, separat, într-o râșniță de cafea. Se diluează câte o lingură de supă din fiecare pudră în lapte sau smântână. Se amestecă pentru obținerea unei măști care se va aplica vreme de 30 minute. Se spală apoi cu apă de trandafiri caldă.

- Îngrijirea feței: lapte de castravete. Se pisează într-o piuliță 50 g de migdale dulci, decorticate, se toarnă încet 250 g de suc de castravete dat în clocot și răcit și se strecoară într-o pânză deasă. Se adaugă 250 ml alcool și 1 g esență de trandafir. Se utilizează ca loțiune.

- Pomadă emolientă (dermatoze, îngrijirea feței, încălzirea picioarelor):

suc de castravete filtrat		300 g
untură topită nesărată		250 g
grăsime de vițel		150 g
apă de trandafiri		3 g
Balsam de Tolu		0,50 g

Totul se amestecă bine într-un mojar. Se folosește în aplicații locale. (Jean Valnet, *Fitoterapia, tratamentul bolilor cu plante*)

CĂLDĂRUȘĂ



Aquilegia vulgaris Fam. Ranunculaceae.

În tradiția populară: era adăugată la baia copiilor care sufereau de tuse convulsivă. Extractele hidroalcoolice pe bază de Aquilegia se foloseau pentru combaterea stării de ebrietate. (Un remediu folosit și astăzi.)

Florile (care sunt tinctoriale) erau utilizate odinioară la vopsitul lânii și a țesăturilor de in în albastru. Tot florile mai erau folosite ca protectoare împotriva deochiului, precum și în descântece.

Descriere: este o plantă spontană, ierboasă, de 10-80 cm înălțime, având frunzele bazale ternate, cu foliole late, crenate.

Tulpina este ramificată în partea superioară, la bifurcații dezvoltându-se stipele foliare formate din 3 elemente.

Florile apar apical fiind mari și având periantul format din 5 sepale albe sau violete și din 5 petale albastre, violete sau trandafirii. Periantul florii dezvoltă dorsal prelungiri în formă de pinteni curbați care poartă glande nectarifere.

Înflorire VI-VII.

Fiind o plantă frumoasă, a fost introdusă și în cultură, în scopuri ornamentale. Există diferiți hibridi de diverse culori, care înfloresc în mai-iulie.

Răspândire: Spontan, specia crește la munte, prin poieni, pajiști, fânețe în pantă și liziere de pădure.

Acțiune farmacologică: planta are o puternică acțiune antibiotică pentru o serie de germeni patogeni. De asemenea se indică folosirea acestei plante pentru efectul antiinflamator la diferite afecțiuni atât intern cât și extern.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile amigdalelor sau ale gâtului, afecțiuni ale ficatului, afte bucale, boala Hodkin, hepatite, pediculoze, răie, răni, scrofuloză.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se administrează sub supraveghere competentă.

Toxicologie: Este o plantă relativ toxică.

Tratamentele interne cu căldărușă sunt primejdioase deoarece planta conține glicozizi și alcaloizi toxici.

Preparare și administrare:

- Intern, infuzia de frunze, în doze mici, este administrată ca depurativ și diuretic.
- Extern, extractele din semințe combat paraziții pielii și părului.
- Diluțiile homeopate se folosesc în unele afecțiuni ale sistemului nervos.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Atenție! Dacă simptomele persistă, apălați la medicul specialist.

Afecțiunile amigdalelor sau ale gâtului - se pune 1 linguriță de semințe pisate la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute. Se strecoară și apoi se face gargară de mai multe ori pe zi. Are un marcant efect antibiotic pentru o serie de germeni patogeni.

Afecțiuni ale ficatului - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb 5 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi pentru efectul antiinflamator.

Afte bucale - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb 5 minute, apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi ajutând și în cazul candidiei și altor afecțiuni ale cavității bucale. Se face spălătură după fiecare masă sau chiar gargară.

Boala Hodkin - intern se consumă câte 2-3 cani pe zi din infuzie și extern se aplică cataplasma dacă se suportă sau dacă nu se aplică doar spălături locale de mai multe ori pe zi. Ajută la diminuarea inflațiilor, fiind foarte eficientă.

Hepatite - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1 cană dimineața și una seara timp de 7 zile.

Pediculoze - se face un ceai sub formă de infuzie cu care se va spăla local de mai multe ori pe zi. Se poate aplica și la copii fiind foarte eficient la toate tipurile de pediculoze.

Râie - se face un ceai sub formă de infuzie cu care se va spăla local de mai multe ori pe zi. Totodată se vor fierbe și hainele și se pune 1 linguriță de plantă la apa în care se fierb.

Răni - infuzie se folosește la spălarea rănilor de 2 ori pe zi cu scopul de a distruge germenii patogeni care pot fi prezenți la aceste răni.

Scrofuloză - intern se consumă câte 2-3 cani pe zi din infuzie și extern se aplică cataplasma dacă se suportă sau dacă nu se aplică doar spălături locale de mai multe ori pe zi. Ajută la diminuarea inflațiilor fiind foarte eficientă.

CĂLIN



Viburnum opulus Fam. Caprifoliaceea.

În tradiția populară: fructele globuloase roșii se fierbeau și se foloseau la vopsit în roșu. Tot fierțe se foloseau și la vărsat.

Compoziția chimică a scoarței: conține o glicozidă amară (viburnina), tanin, flavonoide, un complex rezinos, esteri ai acidului valerianic, amidon.

Acțiune farmacologică: astringent, sedativ și antidismenoreic, iminență de avort și accidente nervoase ale sarcinii. Stimulează pofta de mâncare, în acest sens se poate folosi singur sau în asociație cu alte plante.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Fructele sunt otrăvitoare și nu trebuie ingerate.

Atenție! Nu se administrează femeilor gravide sau care alăptează.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de scoarță mărunțită se pun la 250 ml apă. Se fierb apoi timp de 10 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi. În cazul spălăturilor vaginale sau al rănilor se va face cu cantitate dublă de plantă.

- **Tinctură:** o parte coajă măcinată și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se ține ermetic închisă și se agită zilnic timp de 15 zile apoi se strecoară. Se va putea lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă.

- *Fructele*- se extrage sucul cu storcătorul de fructe și se consumă câte 40 ml în cazul gastritelor hiper-acide sau chiar în cancer, în scop preventiv. În combinație cu suc de coacăze în părți egale luat de 3 ori pe zi se poate lua de cei care fac chimioterapie, pentru a nu se simți așa tare efectele negative ale acestui tratament.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: accidente nervoase ale sarcinii (calmant), afecțiuni vaginale, bufeuri (de căldură), cancer, colici, dismenoree, dureri abdominale, eminență de avort, gastrite hiper-acide, gripe, hemoragii uterine, inimă (întărește mușchiul inimii), răceli, transpirații excesive, tuse.

CĂLȚUNAȘI



Tropaeolum majus Fam. Tropaeolaceae.

Denumiri populare: antajicuri, atingicuri, băci, bodidragi, bostănei, butucași, călțunașul popii, ciocănași, ciocârlani, cocoșei, condurați, condurașii doamnei, fărâfălăi, flotoșani, gurița cucului, hantagic, labidragi, lopoșteni, lupidragi, năsturtii, nemțoaice, pintenasi, rostoponi, sultănele, țâțâne, teține.

Descriere: plantă erbacee, anuală, cu tulpina lungă până la 3 m, succulentă, uneori agățătoare, glabră.

Frunzele sunt rotunde, ceroase și au un pețiol lung și fragil care se prinde de mijlocul feței inferioare a frunzelor. Sunt de culoare verde-albăstrui și au un miros specific.

Florile sunt arătoase, de culoare galben-portocalie și au un pinten ușor curbat. Late de până la 6 cm în diametru, lung pețiolate. Corola cu 5 petale libere, cele anterioare lung-unguiculate și fimbriate, cu pinten drept sau ușor curbat. Înflorire VI-IX.

Fructele, păstai, indehiscente, de 2 cm lățime, formate din 3 nucule, fiecare păstrând câte o sămânță.

Recoltare: se culeg florile, frunzele, mugurii, semințele și păstăile.

Răspândire: plante originare din Peru, America de Sud, de unde au fost aduse în Spania în secolul XVI, răspândindu-se apoi în toată Europa.

Ca plantă de cultură este crescută în ghivece sau în grădina casei.

Compoziția chimică: antibiotice naturale, vitamina C.

În organele vegetale se găsește izotiocianat de benzil și tropeolinozid care, sub acțiunea mirozinazei, pune în libertate iztiocianat de alil. Mai conține acid erucic, izoquercitrozid, camferol-glicozid, acid nitril alfa-fenil-cinamic.

Părțile aeriene (Tropaeoli herba) conțin tropeolinozida ce eliberează izotiocianat de alil. Mai conțin și vitamina C.

Florile conțin 130 mg acid ascorbic, zeaxantint, luteină, caniferol sub forma de glicozid, pelagodin-3-soforozid și heleniena.

Semințele încorporează 26% proteine, 10% ulei care conține 72% acid erucic și 21 % acid eicosenonic, un amiloid și glicozidaze. În pericarp găsim acid clorogenic.

Frunzele conțin 200-465 mg vitamina C, iar pețiolii 100-160 mg.

Acțiune farmacologică: antiscorbutic, antiemfizematos, diuretic, expectorant, antitumoral, bactriostatic, emenagog (provoacă menstruația), expectorant, antifungic, laxativ, imunostimulant.

Părțile aeriene ale plantei conțin glicosinapide cu acțiune antibacteriană față de germenii gram pozitivi și gram negativi, acțiune expectorantă și diuretică.

Se poate folosi la toate afecțiunile respiratorii, ajutând chiar și la pneumonii prin eliminarea apei din organism și de asemenea pentru efectul puternic antibiotic și chiar antiviral pentru o serie de germeni patogeni.

Conform rezultatelor cercetărilor de laborator călțunașii au efecte asemănătoare cu cele ale antibioticelor moderne fără însă a afecta flora bacteriană intestinală normală și parenchimul renal. Au rezultate și asupra enterobacteriilor pyogene, a bacilului tifoid și dizenteric.

Se vor putea folosi în următoarele afecțiuni: bronșite cronice, afecțiuni respiratorii, emfizem pulmonar, pneumonii, stări gripale, cistite, infecții uro-renale (ureterite, uretrite), pielonefrite, scorbut, contra căderii părului.

Precauții și contraindicații:

Nu se administrează în timpul sarcinii.

Alimentație: în scop culinar se folosesc frunzele, tulpinile, florile și bobocii mai ales în salate,

pentru gustul lor ușor picant, care seamănă puțin cu gustul cressonului de grădină.

Primăvara se poate face o cură de 10 zile cu frunze proaspete de călțunași, în cantitate de 10-15 grame adăugate la salatele de sezon (spanac, ștevie, lobodă, salată verde, ridichie roșie, ceapă verde).

Preparare și administrare:

Suc

Planta proaspătă și mărunțită se introduce în storcătorul de fructe. În lipsa storcătorului se pune planta bine mărunțită într-un săculeț din tifon și se stoarce bine.

Sucul este antiscorbutic, diuretic și expectorant. Se administrează în special în **afecțiuni respiratorii, emfizem, bronșite**.

- Sucul proaspăt se bea fracționat, în doza maximă de 30 g pe zi, fie 1 lingură (15 g) de 2 ori pe zi, fie 1 linguriță (5 g) de 5 ori pe zi.

Tinctură

Tinctură din plantă mărunțită proaspătă sau uscată - se pun 50 g plantă mărunțită într-un borcan cu capac etanș. Peste plantă se adaugă 250 ml alcool de 70°. Se ține la temperatura camerei timp de 15 zile, agitând des. Se strecoară și se pune în recipiente nemetalice de culoare închisă, etanșe și de mică capacitate. Se păstrează la rece.

Tinctură din suc de planta proaspătă - într-un borcan cu capac etanș se pun 50 ml de suc proaspăt în 50 ml alcool alimentar de 60-70°. Se ține la temperatura camerei timp de 15 zile, agitând des. Se strecoară și se pune în recipiente nemetalice de culoare închisă, etanșe și de mică capacitate. Se păstrează la rece.

- În uz intern se ia 1 linguriță (20 picături) diluată în apă, de 2 ori pe zi, dimineața și seara, în mod special pentru **Afecțiuni respiratorii**, dar și ca **diuretic, antiscorbutic, sau expectorant**.

- În uz extern, pentru **Căderea sau refacerea părului** se poate folosi tinctura pe o bucată de vată cu care se frecționează rădăcina părului o dată sau chiar de 2 ori pe zi.

Infuzie

1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară.

- Intern, infuzia se administrează până la maximum 3 căni pe zi.

- Extern, se pot face spălături vaginale cu infuzie caldă.

- În tratamentul **Cistitelor** se poate asocia cu Gălbenele și Coadă șoricelului, această combinație fiind mult mai eficientă și cu efecte deosebite.

- În **Afecțiuni respiratorii, Emfizem, Bronșite cronice**, dacă nu există contraindicații, se pot consuma 3 căni pe zi îndulcite cu miere polifloră după gust. Se poate lua în combinații cu Isop.

- Pentru **Căderea sau refacerea părului** se clătește cu infuzie după spălare.

Sau se poate amesteca o parte de călțunași cu o parte de frunze de urzică. Se adaugă la 2 litri de apă și se fierb timp de 3 minute, apoi se strecoară și se spală capul cu această fiertură de 2 ori pe săptămână.

Tot pentru creșterea părului, se face un amestec din 100 g frunze și semințe de călțunași, 100 g frunze proaspete de urzică și 100 g frunze de cimișir care se pun într-o jumătate de litru de alcool concentrat și se lasă timp de 10-15 zile scuturându-se de 3-4 ori pe zi. Se strecoară și se fac frecții pentru stimularea creșterii părului și împiedicarea căderii lui.

CĂPȘUNUL



Fragaria viridis Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: căpșun de grădină, fragi de grădină, pomițe.

În tradiția populară: rădăcinile se fierbeau în vin, care se lua contra tusei. Rădăcinile și cărceii se fierbeau înăbușit, într-o oală nouă, cu vin alb care se dădea femeilor când aveau dureri de pânțe sau cărcei. Ceaiul din tulpini și rădăcini se folosea în boli de rinichi.

Compoziția chimică: fruct- apă 90%, hidrați de carbon, protide, săruri minerale, fragarol, substanțe uleioase, acid salicilic, acid elagic, evercitrină, citrol, tanin, zaharuri, polifenoli, vitaminele: A, B, C, iod, brom.

Acțiune farmacologică: antibiotic, bactericid, antiinflamator, tonic, nutritiv. Indicat chiar și în cancer pentru că vitamina C este un puternic oxidant. De asemenea acidul elagic împiedică formarea celulei canceroase în special prin anihilarea carcinogenilor. Polifenolii de asemenea contribuie la proliferarea celulei canceroase. Mai conține tanin, ceea ce-l face astringent. Contractă țesuturile canceroase și nu le lasă să crească. Pectina reduce colesterolul și prin aceasta contribuie la vindecarea afecțiunilor circulatorii sau de inimă. Levuloză utilă la diabet. Acțiunea diuretică o indică în afecțiunile intestinale atât fructe cât și frunze sau în litiaze. Reglează activitatea hepatică. Stimulează imunitatea organismului, reglează funcțiile endocrine. Tonifică și remineralizează organismul, înceti-

nind procesul de îmbătrânire. Fructele sunt un diuretic activ care ajută la eliminarea acidului uric și colesterolului. Fructele bine coapte au un efect laxativ. De asemenea vitaminele din grupul B ajută la funcționarea mai bine a sistemului nervos. Are efect bactericid și antihelmintic. Frunzele sub formă de ceai sunt un bun curățător al sângelui. Sunt foarte utile în contra dezvoltării celulelor canceroase, gutei, artritei și anemiei.

Produsele salicilice sunt foarte bine asimilate de organism și sunt utile în multe tratamente. Diminuează acidul uric din urină, alcalinizant al sângelui. Conține iod foarte util la afecțiunile tiroidiene împreună cu brom. Căpșunile sunt bogate în fibră solubilă pectină, care ajută la eliminarea colesterolului rău din organism. Sunt antioxidante puternice ceea ce le face foarte utile în afecțiunile cardiace și circulatorii. Există dovezi în urma diverselor cercetări că aceste fructe au puternice calități antivirale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni hepatice și biliare, afecțiuni nervoase, afecțiuni renale, afecțiuni tiroidiene, afecțiuni glandulare, amigdalite, anemie, artrită reumatoidă, astenie de primăvară, artrism, ateroscleroză, astm, ateroscleroză, avitaminoze C, boala coronariană și infarctul miocardic, boli rectale și intestinale, calculi renali sau vezicali, cancer, cancer de esofag, cistită, cistită cu sângerări, colesterol în exces și trigliceride mărite, constipație, constipație cronică, convalescență, degenerescență maculată, demineralizare, diabet zaharat, diaree, enterite acute, febră, gastroenterite cronice, gingivită, gută, hemoragii uterine, hemoroizi, hepatită, hidrante, hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, imunitatea organismului, infecția intestinală, inflamația ficatului rinichilor și vezicii urinare, insomnii, intoxicație tabacică și alcoolică, leucoree, lipsa magneziului, litiaze biliare și renale, nefrite, nevroze, obezitate, oboseală, oxiuri, parazitoze intestinale, răceală, reumatism degenerativ, sarcină, stomatite, supraponderabilitate, tartru dentar, TBC pulmonar, tulburări hepato-biliare, ulcer gastric, ulcer varicos.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Pentru unele persoane aceste fructe sunt un adevărat chin producând alergii, urticarie, etc. Se vor testa înainte în acest sens.

Atenție! Substanțele benefice din căpșunile uscate și congelate sunt de 10 ori mai concentrate decât în fructele proaspete.

Preparare și administrare:

- Este normal că fructele proaspete sunt cele mai indicate. Se pot consuma cât mai multe, indicat ar fi să se consume minimum 300 g pe zi o perioadă mai lungă. Acestea se vor consuma dimineața pe nemâncate.

- În cazurile în care nu se poate asigura o provizie suficientă de aceste fructe se pot face și siropuri (nu pentru diabetici). Acestea se vor face din suc proaspăt de fructe bine filtrat în care se va pune zahăr, până se obține o soluție saturată (nu se mai topește zahărul și rămâne la fund).

Înainte de a fi închis în sticle se va pune sucul de la o lămâie la fiecare 500 ml suc. Apoi se închid ermetic sigilând dopurile cu ceară topită sau parafină. În acest fel se pot păstra o perioadă de 2 ani.

Se va lua câte o lingură din acest sirop de 3 ori pe zi.

- Suc de căpșuni: se spală fructele cu apă curgătoare. Se îndepărtează codițele și impuritățile și se introduc în storcătorul de fructe. Sucul obținut se poate consuma imediat. Ca să fie mai eficient se stropește și cu puțină zeamă de lămâie. Se poate consuma câte 100 ml de 3 ori pe zi în sezon. Se poate folosi singur sau în diferite combinații cu alte fructe. Se poate însă consuma în funcție de posibilități și toleranțe.

- Frunzele se pot folosi infuzie, pentru diaree, inflamația ficatului, rinichilor și vezicii urinare. 2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2 căni pe zi.

- Se pot face de asemenea și multe tratamente cosmetice, cu efecte foarte eficiente.

CĂTINA



Cătină albă-Tamarix ramosissima

Fam. Elaeagnaceae.

Cătină mică-Myricaria germanica

Cătină roșie-Hippophae rhamnoides

Fam. Tamaicaceae.

În tradiția populară: rădăcina și scoarța se folosea la tăbăcit, iar ramurile pentru vopsit, uneori se folosea și scoarța la vopsit.

Rădăcina se întrebuintă ca și scoarța ca diuretic, sudorific, astringent, aperitiv. Coaja ramurilor se folosea ca astringent și hemostatic. Coaja fiartă în oțet era întrebuintată ca insecticid. Frunzele și ramurile se foloseau contra reumatismului, în bolile splinei.

Extern se mai folosea la dureri de dinți și răni. Intern se mai întrebuintă în bolile ficatului, splinei rinichilor și bășicii. Cu tulpinile plantei se făceau băi copiilor slăbiți, rahitici.

Scoarța

Compoziția chimică: Scoarța: hidroxitriptamine, acid oleic, acid palmitic, serotonină, tanin și acizi tanici, vitaminele B1, B2, C, PP.

Acțiune farmacologică: aport important de vitamine, antidiareic, este o polivitamină naturală. Antiinflamator, astringent, tonifiant.

Extern: Limitează procesul inflamator, strânge țesuturile și ajută la cicatrizare. Scoarța are efect antibiotic, antiinflamator, astringent și cicatrizant, atât intern cât și extern.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace (curăță arterele), afecțiuni bucale diverse, avitaminoză, cancer, colesterol în exces, colite, dermatoze, diaree, diverse dureri externe, dizenterie, faringite, gastrite, hemoroizi, herpes, icter, inflamații, intoxicații, parkinson, răni zemuinde, reumatism, ulcere cutanate (extern), urticarie.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Cătină albă nu se recomandă a fi utilizată de bolnavii cu colecistită acută, pancreatită sau diaree cronică. La bărbați cătină albă poate provoca prostatită adenomatoasă, iar la femei mastopatie datorită conținutului de fitohormoni. În caz de astmă bronșic și în alte cazuri rare betacarotenul care este în cantități mari poate provoca alergii. De asemenea nici cei cu tensiune arterială oscilantă. Este mai excitantă decât cafeaua naturală.

Preparare și administrare: scoarța.

- Scoarță uscată se va mărunți, după care se va transforma în praf cu ajutorul râșniței de cafea. Se va folosi:

a) Decoct din 2 lingurițe de scoarță la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 2-3 cani pe zi. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă.

b) Praful de scoarță se va lua intern între un vârf de cuțit și o linguriță. Acesta se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite. Extern praful se pune pe rană apoi se pansează.

- **Tinctură:** 50 g de praful de coajă se va pune într-o sticlă cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile agitând des, după care se strecoară. Se ia de 3 ori pe zi câte o linguriță diluată în 100 ml apă. Extern se diluează în funcție de toleranță și se pansează.

Mugurii: se pot folosi de către cei care sunt în vârstă, fiind considerat unul dintre remediile care împiedică îmbătrânirea, mai ales dacă se folosesc sub formă de tinctură câte 10 picături de 3 ori pe zi în diluție cu apă. Se mai poate folosi de asemenea de către copii la creștere.

Tinctura de muguri: se face din 50 g de muguri proaspeți culeși. Se vor zdrobi și se vor pune apoi în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile la temperatura camerei în vas ermetic în-

chis agitând des. Se strecoară apoi după această perioadă, se filtrează și se pune în sticlute mici.

În funcție de afecțiunea care se tratează, copiii vor lua de 3 ori pe zi câte 3-5 picături diluate cu apă, iar adulții de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de asemenea diluate cu apă.

Frunzele: se pot folosi și uscate însă se mărunțesc bine atunci când se prepară.

Compoziția chimică a frunzelor: carmol, leucocianidine, celuloză, rezine, tanin, ulei volatil, vitamina C, săruri minerale.

Proprietăți terapeutice: frunzele au un marcant efect de curățire a vaselor de sânge cărora le redă și suplețea. Este remarcabil efectul lor în sfera sistemului central nervos, pe care îl stimulează, foarte eficient.

Se vor folosi sub formă de infuzie: 2 lingurițe de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni de ceaiuri pe zi. Este indicat să se consume înainte de mese cu 15 minute.

Tinctura: făcută din praf de frunze uscate obținute cu rășnița de cafea sau din frunze tăiate foarte mărunț proaspete. Se vor pune 50 g de frunze uscate (praf) sau 100 g frunze proaspete la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se vor ține timp de 15 zile închise ermetic în sticle care se vor agita des. Se strecoară apoi și se filtrează. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi, înainte de mese cu 15 minute.

Praf de frunze uscate: se macină frunzele cu rășnița de cafea apoi se cern. Se va lua 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi.

Se va pune sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă.

Unguent: praf de frunze 1 parte și untură de porc sau altă masă grasă (unt, margarină, seu, etc) 1 parte. Se va amesteca până la omogenizare. Se ung locurile afectate de 2 ori pe zi.

Praf de frunze, sau frunze proaspete 50 g se vor pune în 250 ml oțet alimentar și se lasă 8 zile apoi se strecoară. Se poate folosi la urticarii, bătăături, mâncărimi de piele.

Frunzele de cătină se pot utiliza la următoarele afecțiuni: afecțiuni circulatorii, afecțiuni urinare, cancer, diaree, edeme, infecții urinare, nevroze, reumatism, inflamațiile splinei în special, tromboflebite, umflături, varice.

Fructele - Compoziție chimică: acid linoleic, linolic, arucic, carotenoide, licopen, tocoferol, zahăruri, pectine, acizi grași esențiali, acid folic și izo-

ramnetol, flavonoide, substanțe tanante, substanțe minerale ca: fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, etc.

Vitaminele: A, B (întreaga gamă de vitamine B care a fost descoperită până la această dată), C, D, E, F, PP, aminoacizi, etc. Putem spune că este de fapt cea mai complexă polivitamină naturală.

Cătina albă și cea roșie au proprietăți terapeutice similare.

Cătina conține o cantitate extrem de mare de vitamina C. Din acest punct de vedere este comparabilă cu măceșele și conține o cantitate mult mai mare de vitamina C decât citricele.

Acțiune farmacologică: în primul rând este o sursă naturală de vitamine fiind declarat drept un polivitaminic natural. De asemenea este indicat celor cu demineralizări. Ajută și la vindecarea ulcerului, infecțiilor urinare și multor altor boli. Este un energizant puternic, care dă rezultate rapide în recuperarea energiei după efort fizic și intelectual. Scade durata de convalescență după boală. Proprietățile terapeutice ale plantei se adresează tuturor bolilor fiziologice legate de malnutriție, absorbție și prelucrare defectuoase, deficiențelor de metabolism, maladiilor legate de sistemul imunitar, afecțiunilor determinate de uzură și de stres.

Este de asemenea un protector al organismului în cazul radiațiilor, de aceea se recomandă la toți cei care fac tratamente contra cancerului cu raze sau chimioterapie. Tonifiant general, are puternică acțiune antiscorbutică, este astringent și vermifug. Reface celula ficatului și îl vindecă de foarte multe afecțiuni. Distruge infecțiile sau le diminuează în cel mai rău caz. Face imposibilă înmulțirea microbilor patogeni. Tonifică întregul organism, elimină sau limitează procesul inflamator, ușurează cicatrizarea. Este și diuretică contribuind și la curățirea organismului de toxine. Este deosebit de utilă celor care suferă de cancer, pentru că face mai acceptabilă chimioterapia și chiar luptă cu boala. Fructele se pot folosi atât intern cât și extern.

Pot de asemenea să distrugă viermii intestinali.

Preparatele din cătină albă (sau roșie) asociate cu orice alt medicament, îi măresc acestuia considerabil efectul, scăzând totodată acțiunea negativă a medicamentelor de sinteză. Cătina este radioprotectoare, foto-protectoare (protecție pentru plajă), cicatrizant puternic. Are efect pozitiv în cazul proastei circulații periferice. Având efect imunomodulator, se recomandă în cancer și HIV (SIDA). E

bună în malnutriție, în boli fiziologice.

Sucul proaspăt de cătină este un factor lipotrop-se fixează asupra grăsimilor, scăzând colesterolul și reglând metabolismul cu ajutorul colinei și betainei. Se pot pune câțiva stropi de suc de Cătină în orice suc.

Ambele soiuri de Cătină albă și roșie sunt tonice generale, combat diferite forme de anemie și contribuie prin conținutul lor de vitamina C, la detoxifierea organismului. Datorită bogăției de vitamine din complexul B Cătină albă și cea roșie intervine în procesele metabolice.

Cătină este un remediu cu o valoare terapeutică remarcabilă. Fructele, a căror culoare variază de la galben până la roșu, se folosesc în tratamentul bolilor cauzate mai ales de carența de vitamine.

Uleiul de Cătină este folosit ca unguent pentru vindecarea rănilor și refacerea stratului cutanat, dar și pentru uz intern în tratarea ulcerului stomacal și al celui duodenal, având o acțiune deosebit de pozitivă în tratarea leziunilor produse prin iradiere sau expunerea la soare, a leziunilor mucoasei bucale, ale vaginului sau ale colului uterin, precum și în tratamentele antihemoroidale.

Preparare și administrare: în primul rând se pot consuma *fructe proaspete sau congelate*. Se vor lua minimum 4-5 lingurițe de 3 ori pe zi. Cu cât se vor consuma însă mai multe cu atât va fi mai vizibilă în tratament.

Suc: din fructe proaspete- se zdrobesc 800 g-1 kg de fructe și se pun cu 5 litri de apă și 1 kg de zahăr. Se fierb apoi timp de 1-2 ore, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească și se mai adaugă 500 g miere. Se amestecă bine. Se pune în sticle de capacitate mai mică la rece. Se ia câte 50 ml și se pune 250 ml apă. Se beau 3-4 căni din acestea pe zi. Este foarte util după boli de lungă durată, în convalescență sau ca un supliment de vitamine util în toate afecțiunile unde este nevoie de suplimente vitaminice. Contraindicații: diabet, cei care au interdicție la zahăr sau sunt alergici la unul din componente.

Suc de cătină în 3 variante:

Rețeta de bază pentru sirop: 1 kg fructe de cătină, puțină apă, zahăr în volumele recomandate mai jos:

Mod de preparare: fructele se spală în 2-3 ape, apoi se zdrobesc, cât se poate de bine (cel mai simplu este să se folosească storcătorul de fructe) și se storc cu ajutorul unui tifon. Sucul obținut se pu-

ne deoparte, iar peste resturi (semințe, coji, etc) se mai poate pune apă (cam o cincime din cantitatea totală), se amestecă, se lasă 20-30 minute și se mai storc o dată. Sucul rezultat se amestecă la rece cu zahăr, în următoarele variante:

- Rețeta 1: 1 parte volum suc, 1 parte greutate zahăr. Exemplu: 500 ml suc și 500 g zahăr sau 250 ml suc și 250 g zahăr.

- Rețeta 2: 1 parte volum suc, 1,5 părți greutate zahăr. De exemplu: 500 ml suc, și 750 g zahăr, sau 250 ml suc și 375 g zahăr.

- Rețeta 3: 1 parte volum suc și 2 părți greutate zahăr. De exemplu: 500 ml suc și 1 kg zahăr sau 250 ml suc și 500 g zahăr.

Rețeta 1 este mai acrișoară, rețeta 3 este mai dulce. Majoritatea bărbaților preferă rețeta 2. Copiii preferă rețetele 2 și 3. Doamnele preferă rețeta 2. La rețetele 2 și 3 se mai poate adăuga acid citric (sare de lămâie), după gust.

Dacă nu se bea imediat sucul de cătină se ține la rece sau se adaugă 1-2 aspirine la 1 litru de suc. Dizolvarea zahărului se face la temperatura camerei în care se prepară suc, pentru a se păstra vitaminele și aroma. Gustul este foarte plăcut, seamănă cu un amestec de caisă și ananas. Culoarea este galbenă portocalie deosebit de plăcută.

Efect: energizant, crește rezistența la efort fizic și intelectual, antigripal, întăritor al sistemului imunitar, anticancerigen, cicatrizant intern și reglator endocrin prin hormonii conținuți.

Sucul de cătină se bea sub formă de sirop, adăugând apă sau apă minerală (la 20-30 ml sirop- 150-200 ml apă) în funcție de gust și de efectele constatate. Se poate asocia cu suc de struguri, zmeură, afine, mere, portocale, lămâi, morcov, varză, asociate chiar 2-3-4 între ele. Se poate asocia și cu cafeaua neagră, micșorându-i efectul și nocivitatea. Consumul exagerat de cafea prezintă riscuri în apariția pancreatitei și hipertensiunii.

Proprietăți terapeutice:

- Siropul de cătină dilată vasele inimii și fluidifică sângele.

- Protejează pielea și mucoasele de acțiunea nocivă (contra radiațiilor folosite în tratarea cancerului).

- Ajută la vindecarea psoriazisului și zonei zoster.

- Întărește sistemul imunitar și crește rezistența la efortul fizic și intelectual.

- Biotrofic și biostimulator de excepție.

- Antioxidant eficace, evită formarea radicalilor liberi.

- Precursor al serotoninei, un hormon cerebral cu rol vasodilatator, care controlează starea de veghe-somn, răspunsul la lumină- întuneric și procesul de micțiune nocturnă.

- Depurativ de excepție, elimină urații și alte substanțe toxice.

- Diuretic și purgativ, putând fi folosit în tratarea afecțiunilor renale.

- Mărește capacitatea de memorare și concentrare.

- Eficace în anemii (conține vitamine din complexul B), astenii și în caz de lipsa poftei de mâncare.

- Are efect hipocolesterolemiant, scade cantitatea de trigliceride din sânge.

- Se poate folosi în diabet insulino-dependent având efecte hipoglicemizante.

- Are acțiune hepatotrofică, fiind indicat în hepatite și ciroze hepatice.

- Indicată în tratamente geriatrie, datorită acizilor grași nesaturați cu rol în producerea de prostaglandine, cu rol în permeabilitatea membranei celulare, împiedicând îmbătrânirea și ridarea tenului.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni cardiace, afecțiuni dermatologice, afecțiuni hepatice, afecțiuni virale microbiene, anemie, anxietate, arsuri, arsuri la stomac, arterită obliterantă, astenie cu stări depresive sau anxioase, astm, ateroscleroză, avitaminoză, boli cardiovasculare, boli de circulație, bolile măduvei osoase, bolile sistemului neuro-endocrin, bolile sângelui, bolile splinei, bronșită, cancer, cheratoză senilă, ciroză hepatică, cistite hemoragice, colite, colite de putrefacție, depresie, convalescență, crampe abdominale și stomacale, dermatoze diverse, diabet, diaree, dischinezie biliară, dismenoree, distrofie, dizenterie, dureri de gât, eczeme alergice, eczeme infecțioase, enterite, epuizare nervoasă, escare, flebite, fragilitate capilară, furunculoză, gastrite, gingii inflamate, gripă, hemoragii interne, hepatită acută, hepatită cronică evolutivă, herpes, hipertensiune arterială, hipertiroidism, ihtioză, îmbătrânire prematură, imunitate scăzută, indigestie, infecțiile gurii, intervenții chirurgicale, iritațiile alergice ale pielii, laringite, leucemii, limfoame, menopauză, migrene, osteoporoză, pneumonie, protecția pielii împotriva razelor ultraviolete și a frigului, psoriazis, răceală, răgușeală, rahitism, răie, scleroză, scorbut, sensibilitate la boli, sensibilitate la infec-

ții, sporirea poftei de mâncare, sterilitate feminină și masculină, surmenaj, tonifiant general, tuberculoză, tuse, ulcer stomacal, varice, zăbală, zona zoster.

- Se mai poate face un alt preparat foarte util în cazul în care aveți la îndemână fructe proaspete. Se vor spăla foarte bine fructele cu multă apă după ce le-ați desprins de pe ramuri. Se pun aceste fructe de preferință într-un vas de sticlă și apoi se vor zdrobi cu mâna sau cu o lingură de lemn. Se pun apoi într-o pânză mai rezistentă dacă nu aveți storcător de fructe și prin stoarcerea puternică se va extrage suc. După ce nu mai iese suc din aceste fructe se va pune peste aceste fructe tot în vas de sticlă apă fiartă după răcire, cât să le acopere și se lasă timp de 12 ore. Se strecoară apoi din nou. Se mestecă apoi cu suc obținut de prima dată și se va lăsa pentru 12 ore la decantare. La suprafață se va forma o peliculă de ulei fină. Aceasta se va lua cu grijă și se pune în recipiente mici. Se va folosi la intern 3-4 picături de 3 ori pe zi sau extern se pot face cu acest ulei o serie de preparate cosmetice sau dermatologice foarte eficiente.

- Fructele rămase (din care s-a stors suc) se vor pune la uscat. Se poate apoi să se transforme în praf care se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi, sau se poate folosi extern la diferite preparate (creme, unguente) în amestec cu ulei, unsoare, seu, vaselină, etc. Se preferă însă cu ulei vegetal caz în care se va pune peste praf ulei cât să-l acopere. Se lasă 4 săptămâni. Se strecoară și se poate folosi la orice afecțiuni atât intern cât și extern.

Fructe uscate 2 lingurițe de fructe zdrobite sau măcinate se vor pune la 250 ml apă și se vor fierbe timp de 15 minute. Se strecoară apoi. Se pot consuma 3 cani pe zi.

Praf de fructe rășnite, apoi cernut praful prin sită se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă de 3 ori pe zi. Se ia cu 30 minute înainte de mese.

Unguent: praf de fructe amestecat cu untură de porc 1:1 și omogenizat prin amestecarea insistență a celor două componente dă un unguent excelent pentru afecțiuni dermatologice, deoarece conține toate vitaminele necesare refacerii pielii. Se unge local în strat subțire de 2 ori pe zi.

Tinctură din suc- se iau fructele și se zdrobesc, apoi se pun în storcătorul de fructe (dacă aveți) dacă nu într-o pândă tare și se strâng pentru a storce suc. Sucul din fructe se pune într-o sticlă în care

se va pune aceeași cantitate de alcool alimentar de 70° cât suc este. Se pune dop și se ține la rece. În mod normal se așteaptă 15 zile apoi se poate consuma câte o linguriță diluată de 3 ori pe zi cu puțină apă. Se poate însă consuma și imediat ce s-a făcut.

Tinctură din praf de plantă. (FRUCTE) este mai complexă pentru că la această tinctură se folosesc și semințele din fructe. De fapt se macină fructul cu râșnița de cafea cu sămbure cu tot. La 50 g de praf de fructe se pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se închide ermetic și se agită zilnic. Se ține la temperatura camerei. Se strecoară după 15 zile și se filtrează. Se pune în recipiente mai mici. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată în 100 ml apă.

Vin: la 1 kg de fructe zdrobite se va pune 1 kg de zahăr și 10 g drojdie împreună cu 5 litri de apă. Se pun într-un vas timp de 7 zile agitând des. După această perioadă se va pune un dop care are un furtun de cauciuc introdus în el. Capătul furtunului de cauciuc se pune într-un borcan cu apă. Se lasă cât timp fermentează 5-6 săptămâni să fermenteze.

După fermentare se va scoate cu grijă uleiul de la suprafață fiind foarte util la multe tratamente. Vinul se trage apoi cu un furtun într-un vas mai mic și se umple până la gură, să nu mai rămână aer. Se pune un dop care se pune ceară sau se parafinează. Se ține timp de 30 de zile când se mai filtrează o dată luându-se de pe depunerile care s-au așezat la fundul sticlei. Se pune în sticle și se parafinează sau ceară. Este un vin foarte bun la tratamente și totuși un vin gustos. Peste fructele din vas se mai poate pune zahăr și apă și se mai face o dată vin, însă nu medicinal ci pentru un vin de masă.

Se poate consuma ca tratament vinul obținut prima dată câte 50 ml de 3 ori pe zi. La acest vin se pot pune și plante aromate când se pun fructele în funcție de afecțiuni: cimbru, salvie, busuioc, măghiran, etc.

Se poate folosi la orice afecțiune, pentru că nu există afecțiuni care să nu fie influențată în bine în urma tratamentului cu aceste fructe sau cu preparatele din ele. Având toate vitaminele se poate lua deci la orice afecțiune, pentru că spre deosebire de vitaminele sintetice aceste vitamine nu se stochează în organism ca cele sintetice.

Se folosește la: afecțiuni capilare, anemie, anorexie, arsuri, arterite, astenie, astm, ateroscleroză, avitaminoză, bronșite, cancer, calcul biliar, ciroză, cistită, constipație, convalescență, degerături, de-

presie, diabet, diaree, dermatoze, herpes, hepatită, hipertensiune, hipoaciditate, impotență, infecții oculare, infecții respiratorii, infecții virale, insuficiență ovariană, leucemie, leucoree, micșorarea fluxului menstrual, parkinson, răni, radiații. Reumatism, boli de rinichi, sida, afecțiunile splinei, sterilitate feminină și masculină, tbc de orice natură, tumori, urticarie, etc.

CÂNEPĂ



Cannabis sativa. Fam. Cannabaceae.

Denumiri populare: aldan, bhang, cânepa de iarnă, cânepa de toamnă, cânipă, dudăi, durhaiu, durhălani, ganja, haldani, haldaroi, hașiș, haldan, holdane, marijuana, pordici.

Istoric: cultivată din vremurile străvechi, cânepa a constituit soluția pentru o serie de nevoi umane.

Chinezii o utilizau ca plantă medicinală, folosită în special în chirurgie ca anestezic cu 2000 de ani în urmă, iar planta este descrisă într-un ierbar chinezesc din secolul al V-lea înaintea erei noastre.

Indienii o foloseau în ceremonii religioase.

S-a folosit de asemenea ca materie primă pentru fabricarea berii sau a hârtiei. Pe hârtie din cânepă au fost semnate acte importante ale istoriei- Magna Carta și Declarația de independență a Americii au fost scrise pe hârtie de cânepă. Leonardo da Vinci și-a scris majoritatea descoperirilor pe hârtie de cânepă. Cu toate acestea, producerea hârtiei de cânepă a decăzut în ultimul timp.

Canabisul, obținut din vârfurile florale ale plantei de cânepă, este o substanță foarte veche, a cărei cunoaștere datează din antichitate. Utilizarea cânepii a luat naștere în Asia și apoi s-a răspândit prin toate regiunile lumii.

Herodot scrie că tracii întrebuițau cânepa în ritualuri magice încă din secolele VI-VII î. Hr. Ei aruncau firele verzi de cânepă pe pietre înroșite, inhalau fumul și apoi cădeau în stări extatice, dansând și cântând în jurul focului.

Acest obicei este atestat la aproape toți tracii, ei contribuind la cultivarea și răspândirea plantei în nordul și sudul Dunării. Dacii au cultivat-o și pentru fire, iar cataplasma din inflorescențe de cânepă era socotită cel mai eficient mijloc pentru vindecarea rănilor și arsurilor.

Lucilius și Plinius menționează și ei planta în scrierile lor.

În tradiția populară: leacurile cu cânepă erau foarte răspândite în zona Carpaților. Știm astfel că împotriva durerilor de urechi (de năjit) se pun într-o oală 9 cărbuni prinși și semințe de cânepă, bolnavul ținându-și urechea deasupra oalei ca să o pătrundă fumul.

În Sălciua (jud. Alba) femeile când nășteau, beau câte o ceașcă de sămânță de cânepă (ceai) împotriva durerilor, care erau mult diminuate.

O altă boală vindecabilă cu ajutorul cânepii era junghiul. Pentru a afla partea corpului unde s-a localizat junghiul, bătrânele de la sate puneau bolnavul cu fața în sus, în pielea goală, spărgeau oul căruia i se scotea gălbenușul și îl purtau pe tot trupul bolnavului. În locul unde se spărga gălbenușul era localizat junghiul. Pe gălbenușul spart se puneau funingine, tămâie și sare iar deasupra câlți de cânepă. Alteori terapia cu cânepă a junghiului avea un aspect pur magic. Se lua un fuior de cânepă din care se împletea o ață numită „ață de junghi“. În timpul împletirii, descântătoarea descria „muncile“ cânepii, de la arat și semănat, până la împletitul aței sau până la cusutul cămeșii, purtarea și ruperea ei, sau numai o parte a acestor munci, amenințând junghiul că va fi supus aceluiași tratament dacă nu părăsește corpul bolnavului.

Oricum ca să te ferești de junghi, trebuie să nu lași pe pat furca și vârtelnița cu care lucrezi cânepa sau inul iar fusul gol să nu fie ținut în casă. Fusul împrumutat nu se ia înapoi, că poate a făcut cineva „de ursită“ asupra lui sau vreo altă vrajă. Chiar dacă femeia care l-a cerut cu împrumut nu știe farmece, el tot poate aduce junghiuri în casă și ură.

În vechile credințe românești cânepa avea un rol de apărător împotriva strigoilor sau moroilor. Pentru ca mortul să nu facă strigoi, se afuma sicriul cu câlți de cânepă, iar dacă cineva murea într-o zi de marți, pentru a nu se face strigoi, două-trei femei bătrâne se duceau într-o zi de joi la cimitir cu puțină cânepă și un cuțit de plug sau cu un briceag. Acolo răsfrau cânepa pe lângă mor-

mânt, înconjurau mormântul de 3 ori cu cuțitul, apoi îl atârnavă de cruce, aprindeau o lumânare ce arsesese în timpul nopții, înconjurau din nou mormântul de-ndărăteala, aprindeau cânepa răsfirată și descântau.

Descriere: plantă erbacee, anuală, cultivată, adeseori spontană, cu rădăcina pivotantă și frunzele păroase. Florile masculine formează panicule polinifere, iar cele femele au culoare verde. Fructul este o achenă de culoare gri-verzuie. Înfloarește din luna iunie până în luna august.

Răspândire: originară din Asia Centrală, prima dată a fost cultivată în China. Din Asia Centrală a ajuns în Persia, iar de aici în Europa, în sec VI î.Hr., a fost adusă de sciți în zona Ucrainei și până în Delta Dunării, de unde s-a răspândit la triburile slave și germanice, care o cultivă din Antichitate. Din anul 450 î.Hr. a fost adusă din Asia Mică la greci, apoi la romani și gali.

Recoltare: florile și tulpinile femele se culeg în perioada de înflorire.

Compoziție chimică: uleiuri volatile, flavonoide, canabispironă, substanțe minerale, proteine, lipide, betacaroten, acid ascorbic, tiamină, riboflavină, niacină, acizi grași, rezine, colină, THC (tetrahidro-canabinol).

Acțiune farmacologică: analgezic, antibiotic, anticonvulsiv, antidepresiv, antiemetic, antispasmodic, bronhodilatator, estrogen, hipnotic, halucinant, narcotic, sedativ.

Acțiunea narcotică este dată de substanțele produse de perișorii secretoși aflați pe suprafața frunzelor din inflorescențe, pe învelișul florilor și pe bracteele care învelesc sămânța. Conținutul în substanțe cu acțiune narcotică și halucinogenă diferă foarte mult de la specie la specie. Cânepa de la noi (*Cannabis sativa*), cultivată pentru fibre, are un conținut scăzut în astfel de substanțe.

Planta poate diminua activitatea neurologică suplimentară, cât și contracția musculară, fiind astfel des folosită în terapeutică în cazul persoanelor ce suferă de scleroză multiplă, paralizie cerebrală și alte dereglări musculare.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: diaree, tumori, depresie, surmenaj, migrene, tuse asmatică, anestezii locale, boli ale căilor urinare. Prin scăderea tensiunii arteriale, planta oferă remediul pentru glaucom, astm, mentruații dureroase, dureri asociate nașterii, reumatism. Stimulează somnul pacienților care suferă de insomnie. Semin-

țele sunt folosite pentru a ușura constipația la persoanele în vârstă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Consumul plantei nerecomandat de medic sau în afara supravegherii medicale este ilegal și poate duce la dependență, narcomanie, degradare fizică și psihică.

Atenție! Este interzisă sub orice formă în sarcină, alăptare, și la copii sub 12 ani.

Preparare și administrare:

În scop fitoterapeutic se utilizează florile, tulpinile și semințele plantei, făina și uleiul din semințe.

CÂNEPA CODRULUI



Eupatoria cannabinum Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: cânepoaie, cânepa de apă, cânepa vrăghiei, dumbrovnici, iarbă de întruiele, sburătoare, smeoale.

Compoziție chimică: părțile aeriene- substanțe amare (eupatorina, eupatoriupicrina), alvalorizine, tanoizi, un saponozid, steviozidina (substanță de 300 de ori mai dulce ca zahărul) etc.

Rădăcinile: ulei volatil și empirină, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: diuretic, antifebril, laxativ, emolient, cicatrizant, antibiotic, aperitiv-tonic, antihelmitic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: cancer (extern), eczeme zemuinde (comprese și spălături) cuperoză (comprese) insuficiență hepatică (doar pentru a înlătura constipația), dermatite infectate zemuinde (doar cele rebele la alte tratamente), reumatism (extern ameliorează durerea). Se poate folosi cu alte plante în același timp. Răni, tumorile anusului, rectului, vaginului când se folosește în combinații cu alte plante fiind în acest fel foarte utilă. Ulcerații zemuinde- la acestea se poate utiliza și praf din plantă uscată care se pune pe rană de 2 ori pe zi.

Toxicologie: în cantități mari această plantă produce intoxicație, care se manifestă prin diaree, tremurături, vomă. Se va evita să se folosească intern.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Consultați un specialist înainte de a folosi această plantă. Este puțin folosită, deoarece nu se găsește la nici un magazin de plante medicinale și cei care o cunosc mai știu și alte plante mai eficiente ca aceasta care nu au atâtea toxine.

Atenție! Respectați cu strictețe dozele prescrise.

Preparare și administrare:

- *infuzie*- din plantă mărunțită 1 linguriță se va pune la 250 ml apă clocotită. Se poate bea această cantitate în cursul întregii zile. În cazul viermilor intestinali este util să se bea în funcție de toleranță întreaga cantitate dimineța pe nemâncate. Infuzia se poate folosi la diverse răni de asemenea pentru spălături ca și pentru dezinfecție.

Decoct din rădăcină care este mai puternică decât planta. Se vor pune 2 linguri de rădăcină mărunțită la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 15 minute, după care se va strecura. Se va folosi atât la clisme, pentru viermi intestinali cât și la spălături vaginale sau la alte răni pentru dezinfecție.

CÂRCEI



Ephedra distachya Fam. Ephedraceae.

Se pot folosi părțile verzi ale plantei.

Compoziție chimică: din diferite specii de Ephedra s-au izolat mai mulți alcaloizi (0,2-2%) mai puțin taninuri și substanțe minerale.

Dintre alcaloizi mai important este efedrina și izomerul sau pseudo-efedrina. Efedrina naturală este levogiră și se prezintă în cristale incolor, solubile în apă, alcool eter și cloroform.

Pseudoefedrina este puțin solubilă în apă, ușor solubilă în alcool și eter.

Acțiune farmacologică: bronhodilatator, diminuează motilitatea gastrică, crește presiunea arterială: vasoconstrictor local (pe mucoasa nazală) stimulează sistemul nervos și centri respiratori.

În China este cunoscut sub numele de Ma-Huang și se utilizează din cele mai vechi timpuri ca remediu antiastmatic.

Preparare și administrare: - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15-20 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi, sau la nevoie câte o lingură sau chiar în spălături nazale sau în formă de picături la tuse.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: astm bronhic alergic, cefalee, emfizem pulmonar, exantem, incontinență urinară, intoxicații cu morfină, scopolamină, etc. Sinuzite, tuse.

Preparare și administrare:

Farmaciile au preparate cu această plantă.

CEAI CHINEZESC



Thea chinensis Fam. Theaceae.

Arbustul de ceai este originar din China, de unde s-a răspândit ca plantă de cultură în țările tropicale și subtropicale (India, Sri Lanka, Indonezia, Madagascar, Brazilia, etc). Este înalt de 1-2 m, are frunzele ovale, dințate pe margini. Ceaiul are flori mari, albe.

Deși sunt două sortimente de ceai diferite, ele se obțin din aceeași plantă, un arbore originar de pe versanții chinezi și indieni ai Himalayei, frunzele acestui arbore fiind uscate însă diferențiat:

- ceaiul negru este uscat la temperatura mediului ambiant, la care frunzele se înnegresc și fermentează puțin, căpătând și aromă specifică. Ceaiul negru are o acțiune mai asemănătoare celei a cafelei.

- ceaiul verde este uscat la temperaturi ceva mai mari, nu fermentează, este bogat în vitamina C și conține o serie de substanțe în stare naturală, cu efecte terapeutice remarcabile.

Compoziție chimică: Conține în principal teină, care este un stimulent al sistemului nervos. O altă substanță activă a ceaiului verde este cofeina, conținută însă în cantități mai mici și fiind completată și corectată ca acțiune de alte substanțe.

Principala substanță activă a ceaiului negru este cofeina.

Acțiune farmacologică: stimulare puternică și de scurtă durată, mărește o anumită receptivitate a minții, stimulează puternic sistemul nervos central.

Ceaiul negru este un remediu foarte eficient pentru protejarea organismului la radiații. S-a descoperit că cei care au consumat doze medii sau mari

de ceai negru (4-8 g/zi) au suferit mult mai puțin de pe urma radiațiilor.

Ceaiul verde are o acțiune mult mai nuanțată și complexă decât cea a ceaiului negru, fiind un medicament de excepție în bolile cardio-vasculare, datorită faptului că acționează în sens reglator asupra metabolismului lipidelor. El reduce cantitatea de colesterol și de lipide din sânge, fiind un medicament redutabil împotriva aterosclerozei și a obezității. Extractul de ceai verde blochează celulele canceroase, împiedicând dezvoltarea și răspândirea lor. Cancerul de piele, cel de intestin și de stomac sunt cele mai receptive la tratamentul cu ceai verde.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Consumul de ceai seara poate provoca insomnie.

Atenție! O cantitate mare de ceai poate provoca constipație, indigestie și agitație, datorită excesului de cofeină.

Atenție! Femeile însărcinate sunt sfătuite să limiteze consumul de ceai la 2-3 cani pe zi.

Preparare și administrare:

Infuzie - Se pun frunzele de ceai în apă clocotită și se lasă să dea un clocot. Apoi, se acoperă cu un capac. Se bea ca atare sau îndulcit cu miere.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Epuizare nervoasă, Obezitate

Infuzie - 1 linguriță de ceai verde sau negru se pune într-o cană cu apă clocotită. Se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 2 cani pe zi.

Capsule (375 mg de extract de ceai verde) - 2 capsule dimineața, 2 capsule la prânz.

CEAPA



Allium cepa Fam. Liliaceae.

Cunoscută ca remediu în foarte multe afecțiuni încă din antichitate.

Denumiri populare: arpagic, cabă, cebulă, ceapă-bulgărească, ceapă de apă, ceapă de arpagic, ceapă de grădină, ceapă-hașmă, ceapă-lunguieșă, ceapă-moldovenească, cepoi, cepșoară de vară, cea-clama, hagimă, hajmă, harpagică, herpejică, hocegi, orceag, parpagică, samulastră, țeapă, țepai, țepoi.

În tradiția populară: cojile de ceapă galbenă uscate, se foloseau pentru a vopsi în galben, fire sau ouă. Cojile de ceapă roșie macerate în apă timp de 5 zile și apoi fierte cu alaun se foloseau pentru colorarea mătăsii și ouălor în galben, portocaliu ori brun.

A fost unul din leacurile cele mai importante. Bulbul pisat și copt se folosea contra buboaielor și loviturilor.

În unele zone ceapa se cocea în spuză, i se scotea miezul și se introducea în locul lui o bucățică de lumânare sau seu, se lepăda apoi coaja și așa cum era caldă se puneau câte o foaie pe buboaie.

Pe lovituri se legau de mai multe ori cu ceapă, pisată cu muchea toporului, nu tocată, presărată

cu multă sare și stropită cu rachiu. Cu ceapă se făceau legături la bube.

La arsuri se aplica ceapă pisată și amestecată cu smântână. La gâlme se puneau ceapă pisată cu sare sau prăjită cu săpun, untură râncedă cu ceapă. Sau ceapă friptă și frunze de nalbă. Pentru durere de burtă se tăia o ceapă în două, se presăra cu piper și se lega la buric, ori se pisau bine 3-4 cepe coapte în spuză, amestecate cu făină și apă caldă și se puneau cataplasma pe burtă.

Pe Someș se făceau spălături cu zeamă de ceapă contra căderii părului.

La limbrici se tăia 1-2 cepe, încă de cu seară, și se puneau într-un vas cu apă, unde se lăsau o noapte, apoi dimineața pe nemâncate se bea apa.

Compoziție chimică: vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B6, C, E, PP, acid folic, acizi organici, quercitină, caroten, hidrocarburi, substanțe azotoase, pectină, celuloză, fermenți, grăsimi eterice, fosfor, iod, seleniu, zinc. Fitohormoni: auxine, giberline. Enzime: invertaza, oxidaza, peroxidaza, catalaza, lipaza, cistein-liaza, fructozil-transferaze. Un pahar cu ceapă tocată are 61 calorii și 3 g fibre.

Acțiune farmacologică: antiseptic, antibiotic, antisclerotic, antidiabetic, analgezic, emolient, depurativ, purgativ, rezolutiv, revulsiv. Împiedecă înmulțirea microbiană, chiar contra stafilococilor, limitează durerea sau chiar o suprimă. Diuretic puternic, expectorant, antitusiv, antihelmitic, hipoglicemiant, antitrombotic, afrodisiac, etc. Este utilă în afecțiunile cardiace deoarece fluidifică sângele fiind utilă în tromboze în special. Cea mai utilă este ceapa verde, dar la fel de bine se poate folosi și ceapa de iarnă. Are acțiune antihelmitică, de stimulare a digestiei și creșterea apetitului. Stimulează sistemul nervos și este utilă pentru buna funcționare a prostatei și a aparatului cardiovascular.

Prevenirea cancerului- un studiu realizat de cercetătorii italieni asupra populațiilor din sudul Europei arată că există o proporție inversă între frecvența utilizării cepei în alimentație și riscul de apariție al mai multor forme de cancer: bucal, esofagian, acolo-rectal, laringian, de sân, ovarian, de prostată, renal. La fel ca usturoiul și prazul ceapa prezintă capacitatea de a acumula seleniu din sol, o substanță protectoare împotriva apariției cancerului. Consumul de ceapă (cel puțin o jumătate de ceapă pe zi crudă) a fost asociat într-un studiu francez, cu o reducere de cel puțin 50% a riscului apariției

cancerului de stomac, dar și o reducere semnificativă a incidenței cancerului de sân. Ceapa conține quercitină care este unul dintre cei mai puternici flavonoizi care previne cancerul.

Poate oferi protecție împotriva cancerului oprind creșterea tumorilor maligne.

Poate preveni tipul de răspuns inflamator care poate duce la alergii și astm.

Deoarece scade nivelul de colesterol și reglează tensiunea, previne formarea cheagurilor sanguine poate fi folosită la împiedecarea apariției bolilor de inimă sau cerebrale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, adenite, afecțiuni cardiace, adenom de prostată, afecțiuni dentare, afecțiuni digestive, afecțiuni intestinale, afecțiuni oculare, afecțiuni respiratorii, afecțiunile sângelui, alergii, alopecie, amigdalite, angină, arsuri, ascită, astenie, astm, ateroscleroză, artrism, atonie gastrică, auz diminuat, azotemie, balonări, bătăături, boli renale, bronhospasm, bronșite, candidoze, cancer, cancer de colon, celulită, ciclul neregulat, ciroză, clorurie, colecistită, congestii cefalice, constipație, crăpături, criză de nervi, degerături, depresie, dereglări intestinale, dezechilibru glandular, diabet, diaree, diareea sugarilor, digestie anevoioasă, dismenoree, dureri de cap, dureri de gât, dureri reumatice, dureri stomacale, eczeme, edeme cardiace, edeme renale și hepatice, excesul de acid uric, febră, fermentații intestinale, fractură, furuncul, gripă, guturai, hemoroizi, hidropizie, hipercolesterolemie, hipertensiune, îmbătrânire prematură, îmbunătățirea auzului, impotență, indigestii, infecții genito-urinare, infecții renale, întărirea imunității, înțepături de insecte, întinderi de ligamente, intoxicații, ischemie cardiacă, julituri, laringită, leucemie, limfatism, litiaze biliare, litiaze renale cu urați, limfatism, lovituri, meningită, meteo-sensibilitate, micoze, migrenă, negi, nevralgii diverse, nevroze, oligurie, obezitate, osteoporoză, otita medie, panaritiu, pancreatite, păr, paraziți intestinali, pericardită, piele iritată la copii, pistrui, plăgi, pleură, pleurite, pneumonie, prevenirea senescenței, prostatism, răceală, rahitism, răni diferite, răni și ulcerări la picioare, retenție de urină, retenție de urină, reumatism degenerativ, sânge îngroșat, scleroză, senescență, sterilitate masculină, surditate, surmenaj intelectual, tăieturi, țânțari, TBC, tensiune arterială, țiuturi în urechi, tromboze, tuberculoză, tumori maligne, tulburări de memorie, tulburări di-

gestive, tuse convulsivă, tuse persistentă, ulcer gastric, ulcerele pielii, unghii slabe, urinări dificile, varice, veruci.

Precauții și contraindicații:

Atenționare! Ceapa se consumă cu prudență de către bolnavii de gastrită, de colită de fermentație și de cei cu colonul iritabil. Există relativ multe persoane care au o intoleranță digestivă (mai mică sau mai mare) la ceapă. În cazul lor ingerarea cepei poate inhiba peristaltismul gastric, poate încetini procesul digestiv, mergând până la apariția stărilor de greață și a indigestiei puternice. În aceste cazuri doza de ceapă va fi redusă până la limita suportabilității, organismul urmând să fie obișnuit gradat cu acest remediu. De asemenea este bine ca după administrarea cepei să se consume o portocală acrișoară, și să se mestece îndelung coaja parfumată a acesteia (este și una dintre puținele metode care funcționează pentru corectarea mirosului respirației). Utilizată în cantitate mare poate provoca iritate gastrointestinală provocând greață și diaree.

Atenție! Ceapa în cantitate mare duce la tahicardie și alte modificări în funcționarea sistemului cardiovascular, este contraindicată celor cu afecțiuni ale ficatului, rinichilor, pancreasului, cu ulcer stomacal și duodenal.

Preparare și administrare:

- cel mai util este să se consume ceapă crudă în suc verde sau să se consume suc de ceapă.

Suc de ceapă

- 2 ml suc de ceapă se pun în nară și se inhalează ajungând până în gât. Este foarte util la majoritatea afecțiunilor respiratorii, bronșite, laringite, traheite. Se poate de asemenea obține suc din bulb de ceapă uscat sau doar din frunze verzi. Se pune 1/10 suc de ceapă și restul se pune orice alt suc din legume sau fructe. Se poate folosi perioade lungi de timp.

Tinctură:

- Ceapă crudă ca atare sau macerată câteva ore în ulei de măsline, în salată în crudități, aperitive, în toate ciorbele.

- Tăiată fin și luată cu lapte sau în supă, așezată pe unt cu pâine.

- O ceapă tăiată fin macerată câteva ore în apă caldă. Se bea maceratul dimineața pe nemâncate, cu câteva picături de lămâie în afecțiunile venoase sau cele descrise.

- Contra gripei: lăsăm să se macereze 2 cepe tăiate în felii subțiri în $\frac{1}{2}$ litru apă. Un pahar de

macerat între mese și un alt pahar seara la culcare, vreme de vreo 15 zile.

- Contra diareei: o mână de foi de ceapă, brune la un litru de apă se fierbe timp de 15 minute. Se bea $\frac{1}{2}$ litri pe zi.

- Contra diareei sugarilor: se infuzează timp de 2 ore trei cepe tăiate la 1 litru de apă în clocote. Îndulcit cu zahăr.

- Contra paraziților intestinali: lăsăm să se macereze 6 zile o ceapă mare tăiată felii într-un litru de vin alb. Un pahar în fiecare dimineață timp de 1 săptămână, Se reia timp de 2-3 luni, repetându-se.

- Contra reumatismelor: decoct de 3 cepe tăiate, necurățate de foițele învelitoare se pun într-un litru de apă, se fierb 15 minute, se strecoară și se ia câte un pahar dimineața și la culcare.

- Contra litiazei biliare: o ceapă mare, tăiată fin, 4 linguri cu ulei de măsline, 150 g apă și 40 g de untură nesărată. Se lasă să fiarbă 10 minute. Se bea foarte caldă mai multe seri la rând. După 2 ore la culcare se ia un decoct de crușin. Tratamentul se face o dată în an.

- Se macerează timp de 10 zile ceapă proaspătă într-o cantitate de alcool de 90° egală cu greutatea ei. Se iau 3-5 lingurițe pe zi.

- Vin:

ceapă tăiată fin		300 g
miere lichidă		100 g
vin alb		600 g

Lăsăm să se macereze 48 ore. Filtrăm și se ia 2-4 linguri pe zi, în afecțiunile interne.

- 50 ml suc de ceapă se pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține apoi timp de 10 zile, după care se filtrează. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi.

- *Ceapă cu miere*: suc de ceapă se amestecă în părți egale cu miere, preferabil polifloră. Se va lua din aceasta de câte ori este nevoie în cazul tusei, sau pentru tratament câte o linguriță de 3 ori pe zi.

- *Vin cu ceapă*: la 1 litru de vin alb se vor pune 50 ml suc de ceapă. Se lasă timp de 8 zile, apoi se va strecura. Se completează din nou la 1 litru vinul, după care se poate consuma ca tratament câte o lingură de 3 ori pe zi. Este bine să se ia înainte de mese cu 30 minute.

- *Ceapă coaptă în cuptor* până se înmoaie. Este foarte utilă în cazul în care există un furuncul.

Ajută la colectarea puroiului, sparge și ajută apoi la eliminarea lui și la vindecare. Se indică de asemenea la toate afecțiunile intestinale și stomacale.

- *Ciorbă cu ceapă*: 4-6 cepe tăiate mărunt, se fierb împreună îndelung cu puțină varză tăiată mărunt și rădăcina de pătrunjel. Se pot consuma în special de către cei care doresc să slăbească fiind un remediu foarte sigur. Se consumă în acest caz zilnic 250 ml de ciorbă din aceasta.

Extern:

- Sinapisme (cataplasme cu muștar) cu cepe crude în reumatism.

- Contra congestiei cefalice și a meningitei (tratament de sprijin) frecăm tâmpilele cu o ceapă și înfășurăm picioarele în 1-2 kg de ceapă tăiată 8-10 ore.

- contra migrenelor: cataplasme cu foi de ceapă crude aplicate pe frunte.

- contra retenției de urină, contra oliguriei: cataplasme de cepe pe partea de jos a abdomenului.

- Contra negilor - amestecăm ceapă cu sare marină și cu argilă în părți egale. Sau scobim o ceapă și umplem cavitatea cu sare. Se freacă negul.

- Contra abceselor, furunculelor, hemoroizilor, cataplasme cu ceapă coaptă. O ceapă coaptă la cuptor caldă, face să colecteze abcesul, flegmonul, etc.

- Contra surdității se amestecă 30 g suc de ceapă și 30 g rachieu, se încălzește și se pun 3-4 picături în urșeeche, de 3 ori pe zi, din care una la culcare.

- Contra nevralgiilor dentare. Să se așeze în cavitatea dintelui suc de ceapă pus pe un tampon de vată.

- Contra hidropiziei: Ca hrană exclusivă, trei supe cu lapte pe zi, cu o ceapă crudă tocată mărunt. Ameliorarea începe să se remarce după o săptămână. Urinările sunt abundente în 15 zile de la începere.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni:

acnee- spălături sau loțiuni cu suc de ceapă de 2 ori pe zi.

Abcese- ceapă coaptă sub pansament.

Adenite- cataplasme cu ceapă coaptă sub pansament care se va schimba de 2 ori pe zi. Se aplică caldă.

Afecțiuni respiratorii, alopecie- frecții zilnice cu suc de ceapă sau tinctură.

Ateroscleroză- tinctură în cure de lungă durată.

Artrism- tinctură cu suc de ceapă.

Arsuri- ceapă coaptă cataplasme.

Amigdalite- cataplasme cu ceapă coaptă caldă de mai multe ori pe zi, tinctură intern, suc de ceapă sau ceapă zilnic ca aliment cu diferite alimente.

Angină- sec de ceapă de mai multe ori pe zi.

Ascită- sub orice formă cât mai multă.

Astenie-tinctură, astm bronhic- tinctură și suc cu miere.

Atonie gastrică - sub ori ce formă.

Azotemie - tinctură, vin, suc.

Balonări - consum de ceapă crudă.

Bătăături- pansament cu ceapă macerată în oțet.

Bronșite- tinctură sau suc cu miere.

Căderea părului- frecții cu felii de ceapă sau cu tinctură zilnic.

Cancer intestinal sau digestiv- (curăță întreg tubul digestiv de puroi sau tumori) tinctură, vin, suc, fiartă, etc.

Celulită- frecții cu felii de ceapă local sau cu tinctură de mai multe ori pe zi.

Ciroză- se consumă cât mai multă sub orice formă.

Cloruremie- tinctură sau ceapă crudă în alimentație.

Ciclu neregulat- tinctură, suc, consum de ceapă.

Congestie cerebrală- comprese cu ceapă crudă extern, iar intern sub orice formă cât mai multă.

Colecistită- sub orice formă cât mai multă.

Crăpăturile pielii- ceapă coaptă.

Degerături- cataplasme cu ceapă coaptă.

Crize de nervi- se miroase ceapă proaspăt tăiată.

Dezechilibru glandular- în special tinctura, dar și celelalte forme.

Dentar- conține fluor care întărește smalțul dentar. Se consumă ceapă cât mai multă.

Diabet, diaree- tinctură.

Dismenoree- intern tinctură și extern cataplasme pentru diminuarea durerilor cu felii de ceapă puse pe locul dureros.

Dureri de cap- felii de ceapă pe locul dureros până la trecerea durerii sau tinctură.

Dureri de gât- intern tinctură- extern cataplasme cu ceapă coaptă aplicate calde.

Dureri reumatice- felii de ceapă aplicate sub pansament sau frecții cu tinctură.

Edeme renale și hepatice- suc, tinctură, vin, ciorbă sau ceapă crudă în alimentație.

Fermentații intestinale- tinctură.

Furuncule- ceapă coaptă cataplasme.

Gripă- suc de ceapă, cataplasme calde externe cu ceapă coaptă și în alimentație ceapă crudă.

Guturai- idem.

Hemoroizi- aplicații locale cu ceapă coaptă.

Hidropizie- ca la ascită.

Impotență- tinctură câte o linguriță seara.

Indigestii- ceapă în alimentație.

Infecții genito- urinare- tinctură, vin, ciorbe.

Înțepături de insecte- se freacă local cu ceapă crudă.

Laringită- tinctură sau suc cu miere.

Limfatism- tinctură sau suc cu miere.

Litiază biliară- sec de ceapă în alimentație, tinctură.

Litiază urinară- tinctură și ceapă crudă, suc de ceapă.

Micoze- tincturi diluate, ceapă crudă, suc cu miere.

Meningită- ceapă multă în alimentație și ceapă cu miere la care se adaugă cataplasme cu ceapă tăiată felii.

Migrene-cataplasme locale cu ceapă crudă și intern tinctură atât preventiv cât și la durere.

Miocardită- vin, tinctură, consum de ceapă cât de mult.

Negi- ceapă în oțet.

Nevralgii dentare- felii de ceapă aplicate local, suc de ceapă sau tinctură.

Nevroze- tinctură în cure de 30 zile.

Oligurie- ca la ascite.

Obezitate- se va lua sub orice formă în cantități cât mai mari, inclusiv ciorbe cu ceapă și varză.

Pancreatite- tinctură.

Paraziți intestinali- ceapă crudă sau tinctură.

Panarițiu- se aplică local foia fină dintre foi la deget de 2 ori pe zi.

Pericardită- ca la miocardită.

Plăgi- pentru dezinfecție și cu rol de distrugere al microbilor, tinctură diluată, spălături.

Pistru- se freacă locul de mai multe ori pe zi cu suc de ceapă.

Pleurite- sirop de suc cu miere, plus cataplasme calde cu felii de ceapă tăiată felii.

Păr- se spală la clătire cu apă în care s-au fiert cojile de ceapă uscate pentru a avea reflexe galben-aurii.

Pneumonie- tinctură și suc cu miere.

Prostatită- tinctură.

Răceală- suc cu miere, tinctură cu vin, extern cataplasme cu ceapă pe torace.

Rahitism- se consumă multă ceapă.

Retenție hidrică- ca la ascită.

Reumatism- frecții locale cu tinctură, comprese cu felii de ceapă crudă și apoi se va acoperi cu un bandaj.

Scleroză- vin, tinctură sau ceapă în alimentație și frecție pe coloană cu tinctură.

Senescență- vin, tinctură, ceapă cât mai multă în alimentație.

Surmenaj fizic și intelectual- tinctură, vin cu ceapă sau ceapă în alimentație.

Stomatite- vin și ceapă în alimentație.

Tăieturi- se aplică ceapă coaptă sau felii de ceapă crude.

Traheite- tinctură și sirop cu miere.

Tromboze- tinctură sau sirop, vin, extern cataplasme locale cu suc sau felii de ceapă proaspătă.

Tumori maligne- intern tincturi, vin, ceapă în alimentație. Extern cataplasme cu ceapă coaptă aplicată caldă.

Tuse- sirop de suc cu miere.

Țiuituri în urechi- suc de ceapă în amestec 1:1 cu alcool se va introduce caldă în fiecare ureche câte 2-4 picături de 2 ori pe zi.

Ulcere gastrice- se consumă ceapă multă în plus și ceapă fiartă.

Urinări dificile- se fac cataplasme cu felii de ceapă crudă în partea de jos a abdomenului și în zona rinichilor. Se consumă și vin sau tinctură de ceapă.

Varice- în alimentație ceapă multă și eventual și tinctură sau vin de ceapă. Se poate ca în cazul în care există și obezitate să se consume și ciorba cu varză. Extern cataplasme de 2 ori pe zi cu felii de ceapă sub pansament elastic.

CENUȘER



Ailanthus altissima Fam. Simaroubaceae.

Denumiri populare: arbore puturos, brâncă-ursului, ciumac, copacul raiului, crucea pământului, lemn acru, lemn domnesc, nastacăn, nelemn, nuc puturos, nuc sălbatec, oțatar, oțetar, platan, pom nărod.

Descriere: Arbore de interes ornamental, originar din China, cultivat și sălbătic, întâlnit în toată țara prin locuri virane, la marginea satelor, pădurilor, etc. Rădăcină rămuroasă. Tulpina înaltă de 15-30 m cu scoarța netedă, cenușiu-deschis. Lujeri tineri, scurt pubescenti. Frunze imparipenat-compuse, cu 13-25 foliole ovate lanceolate păroase la început, cu timpul glabre, fin ciliate pe margini pețiolate. Flori mici, actiniforme, verzui, gălbui, grupate în panicule terminale de 10-20 cm lungime, laxe. Caliciul din 5 sepale mici, concrescute inferior. Corola din 5 petale acut-ovate păroase și încrețite pe partea inferioară. Gineceul din ovar superior cu stigmat alungit divergent. Înflorire în lunile V-VI. Fruct din 1-6 nucule aripate roșcat-brune. Fructificare în lunile VII-VIII. Se folosește în terapie scoarța Ailanthi cortex de pe ramuri de 2 ani.

În tradiția populară: în patria de origine scoarța și frunzele se foloseau contra viermilor intestinali și dizenteriei. Sucul rășinos din scoarță se folosea pentru prepararea vopselelor de ulei.

Compoziție chimică: scoarța conține oleorezine, esențe aromatice, mucilagii, săruri minerale. Sucul rășinos folosește la prepararea vopselelor de ulei. Lemnul dă un cărbune de bună calitate.

Acțiune farmacologică: antihelmitic și antidiareic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: scoarța se poate folosi la diaree, dizenterie, paraziți intestinali.

Mod de administrare pentru toate afecțiunile:

1 linguriță de scoarță mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

CERENȚEL



Geum urbanum Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: albeață, bărbușoară, buruiănă pentru inimă rea, buruiănă de cucui, cerculeț, crânceș, cuișoriță, iarba-faptului, răghicioară, rădichioară, ridichioară, vernețel.

În tradiția populară: rizomul uscat și pisat se fierbea și se da contra diareei, dizenteriei și tifosului. În Apuseni se da contra enteritei decoct.

Decoctul se mai lua pentru năduf, crampe, hernie, dureri de picioare.

Compoziție chimică: eugenol, taninuri (hidrolizabile și condensate), ulei volatil, substanțe amare, enzimă-geoză este o substanță bactericidă răspunzătoare de mirosul de cuișoare pe care-l are rizomul de Cerentel, gumirezină, amidon. (ulei volatil constituit din borneol, cineol, timol, cimol, carvacrol, alfa-terpinol, beta-cariofilen, mircen, etc; acid ursolic, acid cafeic, tanin, derivați flavonici, serpinină (substanță amară), săruri ale acidului malic, săruri minerale. În timpul uscării geaza dedublează geina în eugenol și vivianoză.

Acțiune farmacologică: dezinfectant și calmant intestinal, astringent, strânge țesuturile, hemostatic, analgezic- diminuează sau înlătură spasmele mușchilor, antiviral, antiseptic, cicatrizant. Moderează secrețiile, suprimă durerea destul de eficient, ajută la coagularea mai rapidă a sângelui. Datorită taninurilor are acțiune astringentă, antidiareică și hemostatică, iar eugenolul rezultat din descompunerea geozidei îi comunică proprietăți bactericide și calmante.

Este util în dispepsii gastrice, al enteritelor de natură infecțioasă și hemoragiilor. Extern se recomandă în tratamentul stomatitelor și gingivitelor.

Intră în componența ceaiurilor antidiareice și pentru gargară.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese dentare, afecțiuni bucale, afecțiuni cronice hepatice și renale. Afecțiuni gastrice, amigdalită, diaree, dispepsii gastrice (scade secreția mucoaselor), dismenoree, dureri hemoroidale, dureri menstruale sau în zona pelviană, boli de stomac, colite de putrefacție, conjunctivită, eczeme infectate, enterite infecțioase, febră, gingivite, halenă, hemoptizie, hemoragii, hemoroizi, infecții microbiene, lăcrimarea ochilor, leucoree, metroanexite, enterită cronică, pierderi seminale, piodermite, răni infectate, spasme musculare, stomatită, ulceratii, vomă și vărsături.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Este contraindicat în afecțiuni cronice hepatice și renale.

Atenție! Nu se supradozează deoarece provoacă greață și vărsături. Nu se utilizează între mese deoarece poate produce iritații gastro-intestinale.

Preparare și administrare: 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml de apă rece. Se va fierbe timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.

- 3 lingurițe se fac tot ca mai sus și se folosește extern la gargară sau comprese.

- Pulbere de plantă- un vârf de cuțit de pulbere fină de plantă obținută din plantă uscată măcinată cu râșnița de cafea, se pune sub limbă. Se ține 10 minute apoi se înghite.

Se poate face de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de mesele principale.

Extern- 2 lingurițe de plantă pulbere se fierb timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară-se pun comprese cu lichidul acesta sau se fac tamponări sau spălături.

Pulberea de plantă se poate aplica pe răni zemuinde.

Se poate trage pe nas un pic pentru a opri micile hemoragii.

În hemoragii uterine este foarte indicat să se introducă în vagin pulbere din plantă mai ales în combinație cu pulbere de coajă de stejar sau cărbune fin. În special este util în acest mod la afecțiunile grave.

CERVANĂ



Lycopus europaeus Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: carvană, cătușe, ciorvană, ciorvancă, coarnă, carvană, durerea inimii, iarba lui ceas rău, piciorul lupului, țervană.

În tradiția populară: frunzele au fost întrebuințate contra tusei, ca tonic, etc.

Sucul plantei singur sau amestecat cu sulfat de fier se întrebuința pentru colorarea pânzeturilor.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu rizom scurt cilindric, cu numeroase rădăcini. Stoloni repenți, lungi. Tulpină proeminent muchiată, erectă înaltă de 20-140 cm, ramificată. Frunze lanceolate până la alungit eliptice, glabrescente, scurt pețiolate, cele superioare adânc-sinuat-dințate, cele inferioare penat-lobate. Flori albe, dispuse aglomerat în verticile la subțioara frunzelor. Caliciul infundibuliform, gamosepal cu 10 nervuri proeminente. Corola cu labiul superior slab emarginat. Cel inferior trilob, alb cu puncte roșii dispuse semilunar. Androceu din 2 stamine exerte, cu antere sudate inferior, staminodii foarte mici, filamentoase. Gineceu cu stigmat bifid. Înflorire V-X. Fruct nucule tetraedrice, brun întunecate, lucioase, fin papiloase.

Răspândire: crește în locuri joase și umede, în mlaștini, prin zăvoaie, la marginea apelor, turbării,

comună de la câmpie până în regiunea montană, uneori cu creștere în masă.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin ulei volatil, lycopină, acid ursolic, acid malic, acid clorogenic, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică:

Acționează asupra hormonului tireotrop, diminuează sau înlătură acțiunea unor hormoni gonadotropi, inhibă metabolismul iodului, de asemenea deversarea tiroxinei în tiroidă. Este astfel utilizată împotriva hipertiroidiei.

Se folosește și în afecțiuni ale căilor respiratorii, dilatând și tonifiind aceste traiecte, calmează și tusea.

Poate contribui la buna activitate a tractului gastro-intestinal, curățindu-l și aducându-l la o activitate normală prin provocarea și mărirea secrețiilor gastrice. Prin urmare stimulează organismul și pofta de mâncare.

Extern se poate folosi la cicatrizarea rănilor sau pentru refacerea pielii lezate.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni tiroidiene sau a altor glande suprarenale, anorexie, alopecie, dismenoree, edeme, tuse de diferite etiologii.

Preparare și administrare:

Se folosește doar planta proaspătă, sau cea uscată la umbră și făcută praf.

- Sucul proaspăt se obține folosind storcătorul de fructe. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

- 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se vor lua înainte de mese.

- Praful de plantă uscată se cerne după ce a fost obținut cu râșnița de cafea. Se va lua de 3 ori pe zi un vârf de cuțit, cu 15 minute înainte de mese, apoi se va bea puțină apă. Se pot face cure de lungă durată.

CETINĂ DE NEGI



Juniperus sabina Fam. Cupressaceae.

Denumiri populare: brădișor

În tradiția populară: decoctul sau praful din frunze se întrebuința la legături contra negilor sau se pune pe ei seva stoarsă din ramuri. În Apuseni se folosea contra bolilor venerice sau de piele.

Compoziție chimică: tanin, zaharuri, rezine, ulei volatil. Se folosesc fructele sau frunzele.

Toxicitate: intern produce iritații gastro-intestinale, colici, comă și moartea.

Proprietăți: pe piele produce iritații și ulceratii. Se poate folosi cu mare atenție la dispariția negilor.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de frunze mărunțite sau de fructe se vor mărunți și se vor pune la 250 ml de apă. Se vor fierbe timp de 15 minute și se strecoară. Se folosește la tratarea negilor sub pansament, care se va ține în funcție de toleranță.

Se folosește la cheratozele pielii, negi.

CHICA VOINICULUI



Nigella damascena Fam. Ranunculaceae.

Descriere: este o plantă ierboasă, dreaptă, ramificată, anuală, de 20-50 cm. În ciuda taliei relativ modeste, se evidențiază prin portul atractiv, chiar și în afara înfloritului.

Frunzele plantei sunt de mai multe ori sectate, rezultând foliole înguste dar destul de lungi, îndeosebi în partea superioară a tulpinii, unde lățimea laciniilor este foarte mică, frunza având aspectul unei pânze de păianjen.

Florile sunt solitare, fiind alcătuite din 5 tepale albastre mari și din numeroase stamine lungi.

Înflorește în V-VIII.

Fructele sunt polifolicule formate din mai multe folicule sudate, având aspect de capsule.

Aria naturală de răspândire cuprinde sudul extrem al Europei (Cipru, Sicilia, Malta, sudul Spaniei), nordul Africii (Maroc, Algeria, Libia, Tunisia, Egipt), Orientul Mijlociu (Siria), zona sudică a Mării Caspice (Iran, Turkmenistan).

De asemenea au fost create forme horticole cu flori divers colorate (albe, mov, roz, roșii), cu un număr variabil de tepale, dispuse pe 1 sau 2 rânduri.

Apare doar ca specie horticolă cultivată datorită condițiilor climatice din România.

Recoltare: se recoltează semințele, *Semen nigellae damascenae*.

Preparare și administrare:

Utilizarea în țările unde planta crește spontan se pierde în negura istoriei. La vechii egipteni, romani, perși, arabi și evrei, chica voinicului reprezenta una din plantele cu cele mai puternice virtuți tămăduitoare.

Se administrează ca și Negrilica.

CHIMEN



Carum carvi Fam. Apiaceae.

Denumiri populare: chim, chim sălbatec, chimion de câmp, chimin, chimăn, limă, negralică, pi-păruș, secărea, secărică, tarhon.

În tradiția populară: decoctul și ceaiul din semințe se dădea copiilor mici bolnavi de mătrice. Se mai spălau cu el pe cap contra bubelor, iar fetele din unele sate se spălau cu zeamă de chimen caldută, ca să se facă frumoase, să aibă fața curată. Peste tot se pune în țuică pentru poftă de mâncare. Se lua contra durerilor de stomac. Chimenul fiert în lapte sau apă se lua pentru bolile inimii. Ceaiul din chimen cu iarbă creță se dădea ca întăritor celor slăbiți de boală. Se mai folosea la răceli sau pentru boli femeiești cu trandafir alb și mălin alb.

Femeile care aveau copii mici mâncau supă de chimen, ca să aibă lapte mai mult. Era folosit în Antichitate de Egipteni pentru tratarea gazelor intestinale și pentru înprospătarea respirației.

Istoric: chimionul este o plantă cultivată încă din antichitate, pentru fructele sale, ale căror întrebuințări au fost semnalate de Dioscoride și Teofrast. Unii cercetători susțin că este originar din Asia Mică (actualul teritoriu al Turciei), de unde ar fi răspândit în întreaga lume de către greci și apoi de romani, în timp ce alții susțin că provine din Caucaz ori chiar din ramura sudică a Carpaților. Cert este că planta s-a răspândit în toată lumea, crescând din India și până în vestul Europei, fiind

aclimatizată și în America de Nord, în America de Sud ori în Africa.

Primele dovezi despre folosirea chimenului în scopuri medicinale le avem de la învățații egipteni, care l-au descris în papirusurile lor, la fel ca și medicii Greciei antice, care au inclus această plantă în tratatele vremii. Pe timpul împăratului roman Iulius Cezar, chimenul a trăit momentele sale de glorie, fiind introdus obligatoriu în dieta soldaților, pentru a-i feri de bolile infecțioase, de epuizare și de afecțiuni digestive. În medicina populară a diferitelor popoare europene chimenul este nelipsit, fiind folosit în alimentație, ca medicament și nu în ultimul rând, ca ingredient magic. În Germania, de pildă, era considerat, până nu demult, un panaceu în afecțiunile gastrice și intestinale. Din el se făcea un lichior (Kummel) folosit în apetență, iar semințele se puneau în baia sugarilor pentru a le calma colicile. În Olanda, aburul emanat de fiertura de chimen era inhalat pentru ușurarea respirației și vindecarea celor cu bronșită, iar în Franța se pune și acum în diferite feluri de brânză fermentată, pentru a ușura digestia. În arhipelagul britanic, chimenul se dădea găinilor pentru a nu se rătăcii și a rămâne legate de gospodărie. Mai mult soțiile ori soții înclinați spre aventuri erau tratați pe față sau pe ascuns cu chimen, pentru aceiași acțiuni de înfrângere a vagabondajului și pentru a le fi calmate pornirile spre infidelitate.

În România chimenul este printre puținele condimente care cresc spontan la noi, diferite varietăți de chimin fiind întâlnite prin fânețe și pe pajiști din zonele de deal montane și subalpine. Plantă foarte răspândită, există numeroase cunoștințe în medicina populară despre utilizarea semințelor sale. Decoctul și ceaiul din semințe de chimin se dădea copiilor mici ca să nu se plângă de dureri de burtă. Tot cu el erau spălați pe cap copiii contra bubelor, iar fetele din unele zone se spălau cu zeama de chimen caldută, ca să se facă frumoase și să aibă fața curată. Peste tot se pune în vin sau țuică, pentru poftă de mâncare. Chimenul fiert în lapte sau apă se lua pentru bolile de inimă. Pisat și amestecat cu unt se lua contra durerilor de stomac. Ceaiul de chimen cu iarbă creță se dădea ca întăritor celor slăbiți de boală. Se mai folosea la răceli sau pentru boli femeiești combinat cu trandafir alb și mălin alb. Femeile care aveau copii mici mâncau supă de chimen, ca să aibă lapte mai mult.

Descriere: este o plantă bianuală erbacee. În

primul an formează numai o rozetă de frunze bazilare, iar în al doilea o tulpină ramificată înaltă până la 100 cm, care fructifică.

Rădăcina este pivotantă, (asemănătoare cu a păstârnacului), puțin ramificată, ce pătrunde adânc în sol, bine dezvoltată de 1,5-2 cm grosime, de culoare brună deschis la exterior și albă în interior. În primul an de la plantare formează o rădăcină pivotantă, bine dezvoltată și o rozetă bogată în frunze, iar în al doilea an ramuri purtătoare de frunze, flori și fructe. Rădăcina este comestibilă.

Tulpina este erectă, glabră, înaltă de 50-100 cm, fistuloasă, ramificată mai mult în partea superioară.

Frunzele sunt așezate altern, 2-3 penat sectate. Cele inferioare sunt lungi pețiolate, cu 6-12 perechi de segmente. Cele superioare sunt sesile, cu baza vaginată, membranoasă și lamina sectată în lacinii distanțate filiforme. Sunt ușor aromate dispuse de o parte și de alta a tulpinii. Se pot folosi și ele la bucătărie, la supe cât sunt tinere și fragede.

Florile în număr de 10-13, sunt grupate în umbreluțe. Acestea situate pe 5-15 radii inegale, formează umbela. Caliciul, slab dezvoltat, se termină cu 5 zimțișori mici. Corola este formată din 5 petale inegale de culoare albă sau albă-roz, obovate, emarginate și cu un lobușor îndoit spre interior. Androeul cuprinde 5 stamine. Gineceul este bicarpelar, cu 2 stiluri capitate. Înflorirea durează 17-22 zile. Înfloarește la începutul verii.

Fructul (boaba) este o dicariopsă (diachenă) de formă oval alungită, de culoare cenușie brună, cu 5 coaste evidente, de culoare mai deschisă. La maturitate se desface în două mericarpe lungi de 3-6 mm și groase de 1,2-1,8 mm, ușor arcuite și îngustate spre capete, ce prezintă miros aromat și gust înțepător. Ajung la maturitate în lunile iulie-august. Coaja fructelor prezintă niște excrescențe inițial verzi și apoi galbe-brune, dispuse în perechi de câte 2 și sunt foarte aromate datorită uleiului eteric.

Înflorește din mai până în iulie. Se recoltează în lunile iulie-august, înainte ca fructele să se coacă în întregime. Perioada din zi indicată pentru recoltare este dimineața, pe rouă, sau pe vreme ploioasă. Altfel riscați să „pierdeți“ fructele. Pentru a fi culese de pe tulpini este bine să le lăsați la uscat 3 zile. După acest interval loviți puternic tulpinile până când pică fructele. Acestea fără impurități, se țin câteva zile întinse până la uscarea completă.

Specie europeană care se găsește în flora spontană a țării noastre prin fânețele umede, prin regiunile de dealuri până în zona subalpină. Produsul farmaceutic provine din culturi.

Atenție - nu confundați chimionul cu chimenul. Cele două plante, foarte asemănătoare ca denumire în limba română, sunt diferite. Fructul chimionului (*Carum carvi*) este utilizat în special în scopuri terapeutice, iar cele ale Chimenului (*Cuminum cyminum*) sunt folosite la condimentarea brânzeturilor, a cărnii, a supelor.

Recoltare: Pentru a preveni pierderile prin scuturare, plantele se seacă înainte de completa maturitate a fructelor, după care se leagă în snopi și se așează pe arii pentru uscarea și maturarea fructelor. Uneori tăierea plantelor se face dimineața pe rouă. Din plantele uscate se separă fructele prin mijloace mecanice.

Compoziția chimică: în fructe s-au pus în evidență macro și microelemente ca: K, Na, Ca, Mg, Pb, Fe, Ni, Co, Cr, Mo, Cs, Ti. Pe lângă acestea se mai găsește ulei gras în jur de 18%, format din gliceridele acizilor grași și acid petroselinic. S-au mai semnalat prezența proteinelor (22%), cantități mici de aminoacizi liberi, printre care și un sulfoxid de metionină, rășini, puține taninuri, precum și cumarine, ca herniarina, scopoletina, umbeliferonă.

Principiul activ este uleiul volatil, cu un conținut ce variază în funcție de diferiți factori între 2,70-6,50% și ai cărui componenți principali sunt d-carvona (circa 60%) și limonenul (circa 40%).

Pe lângă acești componenți, în uleiul volatil se găsesc în cantitate mică, pimen, terpinen, cimen, sabinen, felandren, tujen, mircen, camfen, fenchen, cariofilen, cadinen, carveol, dihidrocarvol, neohidrocarvol, alcool perilic, linalool, aldehide și cetone.

Ulei de chimen - ulei volatil obținut prin distilare cu vapori de apă din fructele mature ale plantei *Carum carvi*.

Acțiune terapeutică: carminativ, eupeptic, diuretic, galactogog, aromatizant.

Se folosește în anorexie, dispepsie, corector al gustului și mirosului medicamentelor, insuficiența secreției lactate.

Administrare- 2-6 picături pe zahăr sau soluție de zaharină 1/20.

Acțiune farmacologică a semințelor: aromatizant, stimulent al secrețiilor gastrice, carminativ puternic, galactagog, reglează funcțiile stomacului, crește diureza, antiinflamator intestinal, antiseptic

gastric și intestinal, antispastic, diuretic, galactagog, stimulent, fluidifică secrețiile bronhice. Reglează menstruația.

Actualele specii cultivate sunt mult mai bogate în principii active fiind selecționate de-a lungul miilor de ani, ajungând la soiuri foarte bogate în ulei volatil, extrem de puternice din punct de vedere terapeutic. Deci folosiți chimenul care se găsește la Plafaruri fiind semințe selecționate și mult mai puternice decât cele din flora spontană.

Industrie: uleiul volatil din fructe este întrebunțat în industria alimentară, industria săpunurilor și cea a cosmeticelor.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: aerofagii, afecțiuni bronhice, afecțiuni bucale, afecțiuni renale, alăptare, amenoree, anorexie, astenie psihică, astmă, astmă alergic, balonări intestinale, bronșite cronice, cancer colon, cancer de piele, colici gastrice și intestinale, colită de fermentație, colon spastic, convalescență după dizenterie, crampe digestive și abdominale, crampe abdominale la sugari și copii mici, deficit de fier în organism, depresie, diabet, diaree, digestie dificilă, dismenoree, dispepsii, dureri abdominale, enterocolite grave, eructații, gastrită, greață provocată de medicamente, greutate la stomac, halenă, incapacitate de concentrare mentală, inflamația sânilor, mărește cantitatea de lapte la mamele care alăptează, micoze, micoze bucale, prevenirea cancerului, răni deschise, reglarea menstruației în cazurile cu întârzierea ciclului, scabie, sindromul colonului iritabil, sindrom de postmenopauză, spasme abdominale, spasme musculare, stimularea lactației, stimularea poftelor de mâncare, sughiț, tulburări intestinale, tulburări menstruale, valori crescute ale colesterolului și trigliceridelor, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Chimenul este contraindicat persoanelor care au alergie la plantele din familia Apiaceae (Umbeliferae).

Atenție! La copiii mici se administrează intern cu prudență, întrucât foarte rar poate declanșa crize de epilepsie. Din acest motiv, la copiii foarte mici se recomandă în locul chimenului feniculul.

Atenție! La femeile însărcinate supradozarea semințelor de chimen (peste 7 g luate zilnic) poate produce avortul.

Preparare și administrare:

Infuzie - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se

acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă.

Decoct - 1 linguriță de semințe se pun în 250 ml apă și se fierb pentru 2 minute, nu mai mult, pentru a nu pierde aroma, se lasă apoi acoperit timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă o cană pe zi, după masa de prânz pentru afecțiunile descrise.

Cataplasme cu semințe fierte și amestecate cu smântână se aplică pe sâni inflamați și umflați, sau pe umflături. Se aplică foarte calde.

Praf de semințe obținut cu râșnița de cafea se amestecă cu puțină apă și se poate folosi la hemoroizi, oprirea laptelui, etc. Se păstrează maximum 7 zile în borcan închis, pentru că după această perioadă își pierde principiile active. Se administrează de regulă câte o jumătate de linguriță de praf de 4 ori pe zi.

Tinctură: 4 linguri de semințe se macină cu râșnița de cafea și se pun într-un borcan sau sticlă care se pot închide ermetic. Se pune peste ele 500 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în sticlute de mai mică capacitate. Se iau apoi 10-20 picături la 100 ml apă cu 15 minute înaintea meselor pentru tratament sau ocazional de câte ori este nevoie.

Se poate combina cu: anason, busuioc, țintaură, roiniță, talpa găștei- în părți egale se pune 2 linguriță de amestec la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi, perioade lungi de timp.

Ulei volatil. Se extrage doar prin procedee industriale, prin distilare și mai rar prin antrenare în alcool. Se găsește în farmacii și magazine naturiste, dar trebuie să aibă specificat pe ambalaj faptul că este valabil și pentru uz intern. La adulți se administrează câte 2-6 picături de 3 ori pe zi, la copiii între 6-16 ani -1-3 picături de 2-3 ori pe zi, la copii între 1 an și 6 ani- sub 1 picătură pe zi, adică maximum 0,02 ml pe zi. Uleiul de chimen este inclus și în diverse siropuri ori ceaiuri preambalate, cu efecte calmante pentru copii.

Infuzia combinată. Se pun 2 lingurițe de pulbere de semințe într-un pahar cu apă și se lasă la macerat vreme de 6-8 ore, la temperatura camerei,

după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu încă un pahar de apă, apoi se lasă să se răcească. În final se combină cele două extracte, iar preparatul obținut se va administra pe parcursul unei zile.

Ulei pentru uz extern. În 500 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui se pun 10 linguri de pulbere de semințe de chimen. Se lasă la macerat vreme de 2 săptămâni, la soare, după care se filtrează, se adaugă 15 picături de ulei volatil de chimen iar preparatul obținut se trage într-o sticlă închisă la culoare, care se păstrează în locuri întunecoase și reci.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Aerofagie - 1-2 lingurițe de semințe infuzie se iau cu succes în această afecțiune. Efectul se instalează la 30 minute maximum după administrare. Ceaiul acesta este bine să se consume cald.

Afecțiuni bronhice - se administrează amestecul de infuzie combinată și ulei volatil de chimen. Pe lângă efectul antispastic menționat, chimenul are în aceste afecțiuni și un efect expectorant (ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii), antiinflamator și antibiotic. De asemenea uleiul volatil de chimen este antihistaminic, ajutând la calmarea reacțiilor alergice la nivelul aparatului respirator.

Afecțiuni bucale - se administrează infuzia din 1-2 lingurițe de semințe mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se clătește cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, fiind foarte eficientă în cazul rănilor la limbă sau ale cavității bucale. Se poate face până la vindecare.

Afecțiuni renale - infuzia sau decoctul se poate folosi în afecțiunile renale deoarece contribuie la o mai mare diureză. Se vor putea folosi 2-3 căni pe zi.

Alăptare - se consumă zilnic 1-3 căni de infuzie combinată de chimen cu miere. Mai multe studii au obiectivat faptul că administrarea chimenului crește secreția lactată și îmbunătățește calitatea laptei matern, reduce inflamația colicilor la sugari. În cazul în care apar inflamații ale sânilor (ragade) în timpul alăptării, se pune pe zona afectată o cataplasma cu semințe de in și de chimen, macerate în prealabil, vreme de 4 ore în apă caldă.

Amenoree - consumul prafului de semințe câte o jumătate de linguriță de 3-4 ori pe zi, printre altele

contribuie și la rezolvarea acestei afecțiuni deoarece contribuie la reglarea glandulară.

Anorexie - în urma studiilor făcute în ultima perioadă s-a stabilit că dacă se consumă această plantă se sporește secreția gastrică și în felul acesta se reglează și pofta de mâncare. Se poate lua praf sau infuzii, decoct sau chiar tinctură pe o perioadă de 14 zile.

Astenie psihică - se iau 4 lingurițe de tinctură de chimen pe zi în cure de o lună de zile. Uleiul volatil conținut de semințele de chimen are efecte nervoase, favorizează circulația cerebrală, conferă o senzație de vioiciune și tonus mintal. Același tratament se recomandă ca adjuvant în depresie.

Astm - se administrează amestecul de infuzie combinată și ulei volatil de chimen. Pe lângă efectul antispastic menționat, chimenul are în aceste afecțiuni și un efect expectorant (ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii), antiinflamator și antibiotic. De asemenea uleiul volatil de chimen este antihistaminic, ajutând la calmarea reacțiilor alergice la nivelul aparatului respirator.

Astm alergic - se administrează amestecul de infuzie combinată și ulei volatil de chimen. Pe lângă efectul antispastic menționat, chimenul are în aceste afecțiuni și un efect expectorant (ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii), antiinflamator și antibiotic. De asemenea uleiul volatil de chimen este antihistaminic, ajutând la calmarea reacțiilor alergice la nivelul aparatului respirator.

Balonări intestinale - se va lua înainte de masă un amestec în părți egale de praf de mentă și chimen - o linguriță o dată de 3-4 ori pe zi. Acesta contribuie la rezolvarea balonărilor.

- Există mai multe cercetări care arată fără dubiu că semințele de chimen, singure sau în combinație cu alte plante, vindecă fără greș, această afecțiune. Într-un astfel de studiu, făcut în Germania, un număr de 118 pacienți au fost împărțiți în două grupe de terapie egale. Cei din prima grupă au fost tratați cu semințe de chimen și frunze de mentă, în timp ce a doua grupă a fost tratată cu cisapridă, un medicament de sinteză foarte eficient în tratarea dispepsiei. După 4 săptămâni, 69,7% din cei tratați cu chimen și mentă nu mai prezentau simptome de dispepsie. Durerile abdominale, senzația de greutate sau de greutate în stomac dispăruseră, la fel și balonarea și eructațiile. În lotul tratat cu cisapridă procentul pacienților care prezentau simptomele

dispepsiei a fost apropiat de al pacienților tratați naturist, fiind de 70,2% dar aici au apărut și reacții adverse (dureri de cap, diaree, aritmie), reacții inexistente la lotul tratat naturist. Așadar, pe termen lung o soluție eficientă și sigură contra dispepsiei este administrarea zilnică, înainte de masă, a unei lingurițe de amestec de pulberi de chimen și mentă, combinație în proporții egale. Plantele trebuie să fie proaspăt măcinate, pentru a avea un conținut maxim de uleiuri volatile, care îmbunătățesc secreția de bilă și de sucuri gastrice și elimină durerile abdominale.

Bronșite cronice - se administrează amestecul de infuzie combinată și ulei volatil de chimen. Pe lângă efectul antispastic menționat, chimenul are în aceste afecțiuni și un efect expectorant (ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii), antiinflamator și antibiotic. De asemenea uleiul volatil de chimen este antihistaminic, ajutând la calmarea reacțiilor alergice la nivelul aparatului respirator.

Cancer colon - un studiu de medicină experimentală dat publicității în martie 2006 arată că un tratament făcut vreme de 15 săptămâni cu pulbere de chimen inhibă dezvoltarea tumorilor în intestinul gros. Interesant este că efectul antitumoral al chimenului a fost potențat de introducerea în alimentație a uleiului de arahide, care este indicat celor care suferă de tumori pe tubul digestiv. Se recomandă administrarea de 7 g de pulbere de semințe de chimen pe zi (doza exactă este de 0,06 g /kilogram corp), în cure cu o durată de 4 luni, urmate de 2 luni de pauză.

Cancer de piele - chimenul, ingerat sub formă de pulbere și aplicat sub formă de ulei pentru uz extern pe formațiunile canceroase apărute pe piele, inhibă creșterea tumorilor maligne și mai mult declanșează procesul de remisie a acestora. Se recomandă un tratament de 4 luni cu chimen luat intern (7 g pe zi) și aplicat extern sub formă de ulei, pe zonele afectate.

Colici gastrice și intestinale - Se poate folosi chiar și de către copii. Se consumă sub formă de infuzie în acest caz băut cald. La copii, chiar și sugari în funcție de vârstă până la 2-3 cani pe zi.

Colită de fermentație - se va lua cu grijă câte o jumătate de linguriță de praf de chimen, eventual chiar și în combinație cu praf de mentă în părți egale. Se ia după mese.

Colon spastic - se ia câte 1 linguriță de tinc-

tură de chimen cu 15 minute după mese, contribuind la diminuarea durerilor. De asemenea se pot consuma 2-3 cani de infuzie combinată de semințe. Tratamentul se face vreme de 4 săptămâni, cu 5-7 zile de pauză. Are efecte spasmolitice și antiinflamatoare intestinale puternice, ajută la echilibrarea florei intestinale.

Convalescență după dizenterie - datorită faptului că aceste semințe sunt antiinflamatoare, antibiotice și totodată calmează durerile abdominale se poate lua în acest caz câte 2-3 lingurițe de praf de semințe în cursul zilei, o perioadă de 15 zile urmate de 7 zile de pauză.

Crampe digestive și abdominale - se ia câte 1 linguriță de tinctură de chimen cu 15 minute după mese, contribuind la diminuarea durerilor. De asemenea se pot consuma 2-3 cani de infuzie combinată de semințe. Tratamentul se face vreme de 4 săptămâni, cu 5-7 zile de pauză. Are efecte spasmolitice și antiinflamatoare intestinale puternice, ajută la echilibrarea florei intestinale.

Crampe abdominale la sugari și copii mici - în funcție de toleranță se poate folosi și intern câte un sfert de cantitate, respectiv câte o jumătate de cană de infuzie în tot cursul unei zile împărțit în mai multe porții. Extern se pot pune cataplasme calde pe abdomen, care ajută la diminuarea durerilor.

Deficit de fier în organism - infuzia combinată de chimen din care se bea câte o cană dimineața și seara pe stomacul gol, este un eficient remediu contra anemiei feriprive. Acest remediu nu conține decât cantități infime de fier, în schimb îmbunătățește foarte mult asimilarea acestui oligoelement, care de cele mai multe ori se găsește în alimentația de zi cu zi (în ouă, în spanac, în urzici, în icre, în pește, etc), dar nu este metabolizat corespunzător în organism.

Depresie - se iau 4 lingurițe de tinctură de chimen pe zi în cure de o lună de zile. Uleiul volatil conținut de semințele de chimen are efecte nervoase, favorizează circulația cerebrală, conferă o senzație de vioiciune și tonus mental. Același tratament se recomandă ca adjuvant în depresie.

Diabet - o linguriță de semințe mărunțite se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă câte 3 cani pe zi contribuind la diminuarea glicemiei și stimularea funcționării pancreasului. Se poate consuma înaintea meselor principale.

Diaree - se administrează pulbere de semințe de chimen amestecate în proporții egale cu pulbere de frunze de mentă. Se iau zilnic câte 4-6 lingurițe din această combinație, pe o perioadă de 1-3 săptămâni. Combinația chimen mentă este aproape imbatabilă în multe afecțiuni digestive, printre care diareea și colita de fermentație, unde efectul lor este rapid, datorită calităților antiseptice antiinflamatoare, carminative (determină eliminarea gazelor intestinale) ale celor două plante.

Digestie dificilă - consumul infuziei combinate câte 3 cani pe zi ajută în aceste cazuri foarte eficient. Se va face un tratament de 15 zile urmat de o pauză de 10 zile după care se poate relua.

Dismenoree - 1 linguriță se semințe măcinate se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă după fiecare masă câte o cană pentru diminuarea simptomelor neplăcute și pentru combaterea durerilor.

Dispepsii - există mai multe cercetări care arată fără dubiu că semințele de chimen, singure sau în combinație cu alte plante, vindecă fără greș, această afecțiune. Într-un astfel de studiu, făcut în Germania, un număr de 118 pacienți au fost împărțiți în două grupe de terapie egale. Cei din prima grupă au fost tratați cu semințe de chimen și frunze de mentă, în timp ce a doua grupă a fost tratată cu cisapridă, un medicament de sinteză foarte eficient în tratarea dispepsiei. După 4 săptămâni, 69,7% din cei tratați cu chimen și mentă nu mai prezentau simptome de dispepsie. Durerile abdominale, senzația de greutate sau de greutate în stomac dispăruseră, la fel și balonarea și eructațiile. În lotul tratat cu cisapridă procentul pacienților care prezentau simptomele dispepsiei a fost apropiat de al pacienților tratați naturist, fiind de 70,2% dar aici au apărut și reacții adverse (dureri de cap, diaree, aritmie), reacții inexistente la lotul tratat naturist. Așadar, pe termen lung o soluție eficientă și sigură contra dispepsiei este administrarea zilnică, înainte de masă, a unei lingurițe de amestec de pulberi de chimen și mentă, combinație în proporții egale. Plantele trebuie să fie proaspăt măcinate, pentru a avea un conținut maxim de uleiuri volatile, care îmbunătățesc secreția de bilă și de sucuri gastrice și elimină durerile abdominale.

Dureri abdominale - există mai multe cercetări care arată fără dubiu că semințele de chimen, singure sau în combinație cu alte plante, vindecă fără greș, această afecțiune. Într-un astfel de stu-

diu, făcut în Germania, un număr de 118 pacienți au fost împărțiți în două grupe de terapie egale. Cei din prima grupă au fost tratați cu semințe de chimen și frunze de mentă, în timp ce a doua grupă a fost tratată cu cisapridă, un medicament de sinteză foarte eficient în tratarea dispepsiei. După 4 săptămâni, 69,7% din cei tratați cu chimen și mentă nu mai prezentau simptome de dispepsie. Durerile abdominale, senzația de greutate sau de greutate în stomac dispăruseră, la fel și balonarea și eructațiile. În lotul tratat cu cisapridă procentul pacienților care prezentau simptomele dispepsiei a fost apropiat de al pacienților tratați naturist, fiind de 70,2% dar aici au apărut și reacții adverse (dureri de cap, diaree, aritmie), reacții inexistente la lotul tratat naturist. Așadar, pe termen lung o soluție eficientă și sigură contra dispepsiei este administrarea zilnică, înainte de masă, a unei lingurițe de amestec de pulberi de chimen și mentă, combinație în proporții egale. Plantele trebuie să fie proaspăt măcinate, pentru a avea un conținut maxim de uleiuri volatile, care îmbunătățesc secreția de bilă și de sucuri gastrice și elimină durerile abdominale.

Enterocolite grave - faceți o infuzie dintr-o linguriță și jumătate de fructe de Chimion la o cană de apă clocotită. Lăsați vasul acoperit 15 minute, apoi strecurați. Beți ceaiul în 3 reprize, după mesele principale. Se poate face un tratament de lungă durată contribuind la diminuarea durerilor, mărind diureza și tratând eficient enterocolitele.

Eructații - există mai multe cercetări care arată fără dubiu că semințele de chimen, singure sau în combinație cu alte plante, vindecă fără greș, această afecțiune. Într-un astfel de studiu, făcut în Germania, un număr de 118 pacienți au fost împărțiți în două grupe de terapie egale. Cei din prima grupă au fost tratați cu semințe de chimen și frunze de mentă, în timp ce a doua grupă a fost tratată cu cisapridă, un medicament de sinteză foarte eficient în tratarea dispepsiei. După 4 săptămâni, 69,7% din cei tratați cu chimen și mentă nu mai prezentau simptome de dispepsie. Durerile abdominale, senzația de greutate sau de greutate în stomac dispăruseră, la fel și balonarea și eructațiile. În lotul tratat cu cisapridă procentul pacienților care prezentau simptomele dispepsiei a fost apropiat de al pacienților tratați naturist, fiind de 70,2% dar aici au apărut și reacții adverse (dureri de cap, diaree, aritmie), reacții inexistente la lotul tratat naturist. Așadar, pe termen lung o soluție eficientă și sigură

contra dispepsiei este administrarea zilnică, înainte de masă, a unei lingurițe de amestec de pulberi de chimen și mentă, combinație în proporții egale. Plantele trebuie să fie proaspăt măcinate, pentru a avea un conținut maxim de uleiuri volatile, care îmbunătățesc secreția de bilă și de sucuri gastrice și elimină durerile abdominale.

Gastrită - un studiu făcut la laboratoarele Universității din Riad, Arabia Saudită, arată că administrarea semințelor de chimen protejează epitelile gastrice (țesuturi protectoare ce captează stomacul) de acțiunea secrețiilor gastrice acide, dar și de acțiunea unor substanțe iritante, cum ar fi soluția de clorură de sodiu concentrată, alcoolul etilic pur, etc. Astfel, deși administrarea chimenului sporește secreția sucurilor digestive, tratamentul cu infuzie combinată din semințele sale este eficient pentru gastrită, având efecte calmante, antiinflamatoare, protejând mucoasa gastrică. Se administrează 2-3 căni de infuzie combinată pe zi, în cure de 3 săptămâni, urmate de o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Greață provocată de medicamente - există mai multe cercetări care arată fără dubiu că semințele de chimen, singure sau în combinație cu alte plante, vindecă fără greș, această afecțiune. Într-un astfel de studiu, făcut în Germania, un număr de 118 pacienți au fost împărțiți în două grupe de terapie egale. Cei din prima grupă au fost tratați cu semințe de chimen și frunze de mentă, în timp ce a doua grupă a fost tratată cu cisapridă, un medicament de sinteză foarte eficient în tratarea dispepsiei. După 4 săptămâni, 69,7% din cei tratați cu chimen și mentă nu mai prezentau simptome de dispepsie. Durerile abdominale, senzația de greutate sau de balonare în stomac dispăruseră, la fel și balonarea și eructațiile. În lotul tratat cu cisapridă procentul pacienților care prezentau simptomele dispepsiei a fost apropiat de al pacienților tratați naturist, fiind de 70,2% dar aici au apărut și reacții adverse (dureri de cap, diaree, aritmie), reacții inexistente la lotul tratat naturist. Așadar, pe termen lung o soluție eficientă și sigură contra dispepsiei este administrarea zilnică, înainte de masă, a unei lingurițe de amestec de pulberi de chimen și mentă, combinație în proporții egale. Plantele trebuie să fie proaspăt măcinate, pentru a avea un conținut maxim de uleiuri volatile, care îmbunătățesc secreția de bilă și de sucuri gastrice și elimină durerile abdominale.

Greutate la stomac - există mai multe cercetări care arată fără dubiu că semințele de chimen, singure sau în combinație cu alte plante, vindecă fără greș, această afecțiune. Într-un astfel de studiu, făcut în Germania, un număr de 118 pacienți au fost împărțiți în două grupe de terapie egale. Cei din prima grupă au fost tratați cu semințe de chimen și frunze de mentă, în timp ce a doua grupă a fost tratată cu cisapridă, un medicament de sinteză foarte eficient în tratarea dispepsiei. După 4 săptămâni, 69,7% din cei tratați cu chimen și mentă nu mai prezentau simptome de dispepsie. Durerile abdominale, senzația de greutate sau de greutate în stomac dispăruseră, la fel și balonarea și eructațiile. În lotul tratat cu cisapridă procentul pacienților care prezentau simptomele dispepsiei a fost apropiat de al pacienților tratați naturist, fiind de 70,2% dar aici au apărut și reacții adverse (dureri de cap, diaree, aritmie), reacții inexistente la lotul tratat naturist. Așadar, pe termen lung o soluție eficientă și sigură contra dispepsiei este administrarea zilnică, înainte de masă, a unei lingurițe de amestec de pulberi de chimen și mentă, combinație în proporții egale. Plantele trebuie să fie proaspăt măcinate, pentru a avea un conținut maxim de uleiuri volatile, care îmbunătățesc secreția de bilă și de sucuri gastrice și elimină durerile abdominale.

Halenă - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă. Ajută atât la dispariția mirosului neplăcut cât și la vindecarea afecțiunii în sine.

Incapacitate de concentrare mentală - se iau 4 lingurițe de tinctură de chimen pe zi în cure de o lună de zile. Uleiul volatil conținut de semințele de chimen are efecte nervoase, favorizează circulația cerebrală, conferă o senzație de vioiciune și tonus mintal. Același tratament se recomandă ca adjuvant în depresie.

Inflamația sânilor - se consumă zilnic 1-3 căni de infuzie combinată de chimen cu miere. Mai multe studii au obiectivat faptul că administrarea chimenului crește secreția lactată și îmbunătățește calitatea laptelui matern, reduce inflamația colicilor la sugari. În cazul în care apar inflamații ale sânilor

(ragade) în timpul alăptării, se pune pe zona afectată o cataplasma cu semințe de in și de chimen, macerate în prealabil, vreme de 4 ore în apă caldă.

Mărește cantitatea de lapte la mamele care alăptează - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă. Ajută eficient la stimularea lactației.

Micoze - 1 linguriță de semințe măcinate se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se aplică comprese cu acest ceai local de mai multe ori pe zi. Este foarte eficient în combaterea multor germeni patogeni. Se poate folosi cu foarte multe alte plante medicinale.

Micoze bucale - 1 linguriță de semințe mărunțite și o jumătate de linguriță de Salvie (*Salvia officinalis*) se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, dar obligatoriu după fiecare masă. Se poate face și gargară.

Prevenirea cancerului - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă.

Răni deschise - 1 linguriță de semințe măcinate se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se aplică comprese cu acest ceai local de mai multe ori pe zi.

Reglarea menstruației în cazurile cu întârzierea ciclului - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă. Se poate să se folosească singur sau în combinație cu Crețșoară, Coadă șoricelului, etc.

Scabie - 1 linguriță de semințe măcinate se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 mi-

nute apoi se strecoară. Se aplică comprese cu acest ceai local de mai multe ori pe zi.

Sindromul colonului iritabil - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă.

Sindrom de postmenopauză - 1 linguriță de semințe măcinate se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se poate face și un ceai mai complex atunci când simptomele sunt mai grave. Se pune pentru aceasta 1 linguriță de semințe ce Chimion și 1 linguriță de Mielărea (*Vitex agnus castus*), la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni din acestea pe zi, preferabil înainte de mesele principale. Se poate face tratament de lungă durată.

Spasme abdominale - există mai multe cercetări care arată fără dubiu că semințele de chimen, singure sau în combinație cu alte plante, vindecă fără greș, această afecțiune. Într-un astfel de studiu, făcut în Germania, un număr de 118 pacienți au fost împărțiți în două grupe de terapie egale. Cei din prima grupă au fost tratați cu semințe de chimen și frunze de mentă, în timp ce a doua grupă a fost tratată cu cisapridă, un medicament de sinteză foarte eficient în tratarea dispepsiei. După 4 săptămâni, 69,7% din cei tratați cu chimen și mentă nu mai prezentau simptome de dispepsie. Durerile abdominale, senzația de greutate sau de greutate în stomac dispăruseră, la fel și balonarea și eructațiile. În lotul tratat cu cisapridă procentul pacienților care prezentau simptomele dispepsiei a fost apropiat de al pacienților tratați naturist, fiind de 70,2% dar aici au apărut și reacții adverse (dureri de cap, diaree, aritmie), reacții inexistente la lotul tratat naturist. Așadar, pe termen lung o soluție eficientă și sigură contra dispepsiei este administrarea zilnică, înainte de masă, a unei lingurițe de amestec de pulberi de chimen și mentă, combinație în proporții egale. Plantele trebuie să fie proaspăt măcinate, pentru a avea un conținut maxim de uleiuri volatile, care îmbunătățesc secreția de bilă și de sucuri gastrice și elimină durerile abdominale.

Spasme musculare - abdominale - se ia câte 1 linguriță de tinctură de chimen cu 15 minute du-

pă mese, contribuind la diminuarea durerilor. De asemenea se pot consuma 2-3 căni de infuzie combinată de semințe. Tratamentul se face vreme de 4 săptămâni, cu 5-7 zile de pauză. Are efecte spasmolitice și antiinflamatoare intestinale puternice, ajută la echilibrarea florei intestinale. Extern se poate unge local tot cu tinctura aceasta în strat subțire. Se poate face de câte ori este nevoie.

Stimularea lactației - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă. Ajută eficient la stimularea lactației.

Stimularea poftei de mâncare - se va lua înainte de masă un amestec în părți egale de praf de mentă și chimen- o linguriță o dată de 3-4 ori pe zi.

Sughit - se macină semințe de Chimen și se mestecă pulberea aceasta în gură apoi se înghite. Este foarte eficient în calmarea sughitului indiferent ce cauză ar avea.

Tulburări intestinale - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă.

Tulburări menstruale - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată.

Valori crescute ale colesterolului și trigliceridelor - o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă.

Viermi intestinali - o linguriță și jumătate de

semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată. Se consumă cât de cald se suportă. Se asociază însă și cu un laxativ pentru eliminarea viermilor omorâți.

CICOARE



Cichorium intybus Fam. Asteraceae.

În tradiția populară: frunzele crude se punneau, pe răni și tăieturi, ca și petalele florilor, uneori plămădite în undelelemn. Decoctul florilor se folosea contra afecțiunilor oculare, iar ceaiul contra durerilor abdominale, contra durerilor de dinți, pentru calmarea durerilor canceroase și scăderea tensiunii arteriale.

Din flori, amestecate cu trifoi roșu se făcea un ceai pentru dureri de cap.

Pentru ficat și curățirea stomacului se bea primăvara suc stors din frunzele fragede amestecate cu zăr.

Peste planta înflorită se turna apă fierbinte și se pune deasupra stomacului ca să liniștească durerile.

Rădăcina de cicoare se folosea la durere de inimă. Se pisa și se fierbea în apă sau rachiu și se bea.

Era o plantă foarte căută în vrăjitorie, mai ales varietățile rare cu florile albe. Rădăcina ei scoasă cu un corn de cerb, pusă sub cap, avea darul de a arăta omului în vis pe tâlharul care l-a furat.

Este o plantă cunoscută pentru efectele sale curative încă din antichitate.

Descriere: este o plantă spontană, perenă, care se întâlnește frecvent în flora României; de 40-150

cm înălțime, cu rădăcina pivotantă, lungă și subțire (20-150 cm lungime, 1-3 cm grosime) de culoare deschisă.

Frunzele bazale ale acestei plante sunt lanceolate, crestate, dispuse în rozetă.

Tulpina este fibroasă, ramificată purtând frunze mici și rare. La bifurcațiile tulpinale se formează mici stipele cu limbul întreg și cu vârful ascuțit.

Inflorescențele (calatidiile) poartă flori ligulate, albastre, mai rar roze sau albe. Florile ligulate sunt matinale și se strâng către prânz, în zilele călduroase și însorite. Înfloreste toată vara.

Fructul este o achenă pubescentă.

Răspândire: este o specie vegetală larg răspândită în România. Crește în locuri deschise, cu lumină directă, pe pășuni, fânețe, la marginea drumurilor, prin șanțuri, pe lângă culturile agricole și pe terenuri necultivate. Planta se întâlnește de la câmpie până în zona premontană.

Din cicoarea spontană omul a creat diverse forme cultivate: andivele (*Cichorium endiva*), cicoarea pentru frunze (*Cichorium intybus* var. *foliosus*), cicoarea cultivată pentru rădăcină (*Cichorium intybus* var. *sativus*). La noi se cultivă *Cichorium intybus* var. *sativus* în depresiunea Bârsei.

Compoziție chimică: Rădăcinile conțin 75-80% apă, mai mult de 18% glucide, 1-2% protide, provitamine și vitamine, rezine, taninuri, uleiuri volatile, săruri minerale. Principala glucidă din rădăcinile de cicoare este inulina (15% din greutatea rădăcinii). Pe lângă inulină, în părțile subterane ale plantei se mai găsesc și alți carbohidrați ca rafinoza, fructoza și glucoza. În latexul din rădăcini se formează substanțe triterpenice amare (lactucina, lactupicrina, intibina). Rădăcinile mai conțin colină și lactuceroli.

În tulpini, frunze și flori se sintetizează substanțe ca glucide (inulină, fructoză), acizi organici (acid cicoric, aminoacizi), antociani cu agliconii lor antocianoidici (cianodina), vitamine (colină, vitamina C, vitamine P), substanțe minerale (fier, potasiu, fosfor, calciu, mangan).

O bună parte din fierul din cicoare este legat de glicozizi, sub formă bivalentă, lucru rar întâlnit în lumea vegetală. De aceea fierul din părțile aeriene ale cicorii se absoarbe mai ușor decât cel provenit din alte surse vegetale.

În cicoare există substanțe, cu structura încă nelucidată, care acționează asupra sistemului endocrin, în special asupra hipotalamusului și a glande-

lor suprarenale, precum și asupra sistemului nervos.

În frunzele verzi (proaspete) ale cikorii sălbatice și a varietăților cultivate se găsesc vitamine, enzime, aminoacizi, substanțe amare, minerale și fibre. Dintre aminoacizi, predomină acidul aspartic și aspargina (cei doi aminoacizi se distrug prin încălzire sau uscare), care prezintă proprietăți antiazotemice, hepatoprotectoare și revigorante.

Acțiune farmacologică: datorită principiilor amare, insulinei și colinei au proprietăți eupeptice-amare și colagoge, în timp ce uleiul volatil și rezinele sunt răspunzătoare de acțiunea ușor diuretică și laxativă, stimulează funcția ficatului și rinichilor, ajută la digestie datorită principiului amar, redă pofta de mâncare. Taninul ajută ca astringent, dezinfectant, cicatrizant. Are și un ușor efect antibiotic. Este deosebit de activ ca diuretic. Mărește cantitatea de bilă și o fluidifică (efect hidrocoleretic). Este un purificator al sângelui. Este un tonic general.

Este un component major al ceaiului depurativ, iar rădăcina al pulberii laxativ-purgative.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anemie, anorexie, aritmii cardiace cu iritabilitate sau dureri. Artritis, astenie, atonie gastrică și digestivă, calculi biliari și renali, colici hepatice, congestie hepatică și splenică, constipație, depresie, dermatoze, dischinezie biliară hipotonă, diabet (calmează setea), dureri de cap, furunculoze, gută, hepatite cronice și acute, hidropizie, icter, infecții urinare, insuficiență biliară, litiază, oboseală cronică, paludism, parazitoze intestinale, răni, reumatism cronic degenerativ, tăieturi (planta proaspătă).

Precauții și contraindicații: La persoanele sensibile poate determina fenomene de intoleranță sau alergii. Există oameni care suferă de alergii la contactul cu această plantă, care se manifestă prin reacții cutanate. Alții manifestă hipersensibilitate la administrarea internă a cikorii. De cele mai multe ori, persoanele sensibile la cicoare nu tolerează nici alte Asteraceae (andive, salata verde).

De curând s-a izolat în cicoare o proteină alergenă care poate determina reacții imunitare violente, încrucișate, dacă relaționează cu anumiți compuși din pelin (*Artemisia absinthum*). De aceea, cele două plante nu trebuie administrate împreună.

Planta nu conține principii toxice. Doar la o administrare de peste 100 g de cicoare pe zi apar fenomene secundare (bradicardie).

Alimentație: Părțile proaspete și verzi prezintă și valoare dietetică. Se pot folosi în diferite cure datorită compoziției complexe.

- Se poate consuma ca o salată cu lămâie, sare și usturoi.

Preparare și administrare:

Organele uscate ale plantei se pot utiliza sub formă de praf sau sub formă de decoct. De asemenea, rădăcinile proaspete de cicoare, după stoarcere, lasă un suc lăptos cu proprietăți oficinale.

Praful (pulberea) de cicoare

Pulberea obținută prin măcinarea fină (se macină cu râșnița de cafea) a părții aeriene ale cikorii, dacă se administrează de 2-3 ori pe zi, câte un vârf de cuțit, pe lângă exercitarea proprietăților mai sus menționate, se mai dovedește a fi un bun supliment de fier precum și un regenerator și protector al celulelor ficatului. Praful obținut din măcinarea fină a rădăcinilor prezintă excelente calități depurative precum și efecte prebiotice. Se administrează ca și pulberea obținută din partea aeriană. Din pulberea de rădăcină, dacă se prăjește, se obține surogatul (cafeaua de cicoare), care stimulează și întărește stomacul și poate înlocui cafeaua. Se poate folosi perioade lungi chiar ani de zile.

Decoctul de cicoare

Din rădăcinile și din părțile aeriene, separate sau în amestec, se prepară prin decoctie (2-3 linguri de materie primă mărunțită grosier la 750 ml apă) un ceai care se consumă porționat pe parcursul unei zile. Timpul de fierbere a apei este de 15 minute, sau până când o treime din cantitatea de apă se evaporă.

- Decoct din rădăcină- 2 lingurițe mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se va fierbe apoi 10 minute. Se strecoară. Se consumă 2-3 cani pe zi, înainte de mese.

- Prin faptul că sunt anorexigene și laxative, rădăcinile de cicoare, sub formă de decoct, sunt indicate în obezitate.

Sucul de cicoare

Sucul obținut din stoarcerea rădăcinilor proaspete, se amestecă cu lapte (50 ml suc, 100 ml lapte) și se bea dimineața pe stomacul gol sau seara înainte de culcare. Acest suc lăptos, pe lângă efectele specifice cikorii, prezintă și o acțiune antioxidantă puternică. De asemenea, preparatul se constituie într-un pansament gastric alcalin, util în caz de ulcer gastric.

- Suc 50-250 ml pe zi.

- Sirop de cicoare - pentru copii și pentru sugari: suc de cicoare și zahăr. Ambele în părți egale se lasă să fiarbă până la consistența unui sirop. O linguriță de 2-3 ori pe zi.

Frunzele în salate, singure sau amestecate cu altele mai puțin amare la toate afecțiunile.

- 2 lingurițe de frunze și flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară și se pot consuma 2-3 căni pe zi, mai ales în constipație.

Recomandări:

Principiile active care intră în compoziția cikorii, stimulează digestia, curăță ficatul și splina, detoxifică organismul, scad colesterolul și glicemia, calmează ușor sistemul nervos, au efect ușor laxativ, stimulează, dar și inhibă pofta de mâncare. Proprietățile depurative ale acestei plante sunt remarcabile, Jean Valnet subliniind faptul că cicoarea = sânge curat.

Tandemul de acțiune tonic aperitiv - anorexigen poate fi valorificat, într-un sens sau în altul, în funcție de metoda de administrare. Dacă se apelează la preparate pe bază de cicoare înainte de mese, atunci apetitul va crește, iar dacă aceste preparate se iau în timpul meselor, efectul va fi contrar (apetitul va diminua). De aceea cicoarea se dovedește utilă atât în cazul în care se constată că pofta de mâncare este scăzută, cât și atunci când apetitul este exagerat. Acțiunea anorexigenă a preparatelor obținute din rădăcina de cicoare este superioară extractelor obținute din părțile aeriene ale plantei.

Preparatele din cicoare, rădăcini sau părți aeriene, se recomandă în cazul unor afecțiuni digestive (gastrite, hepatite, boli ale vezicii biliare, staze sau spasme hepato-biliare, constipați, enterocolite ușoare, helmintiaze (viermi intestinali), hemoroizi), metabolice (ateroscleroză, diabet, rată metabolică scăzută) sau cutanate (acnee, furunculoză). De asemenea, cicoarea se dovedește eficientă după boli (convalescență) sau după ce s-a consumat o hrană necorespunzătoare (reface digestia și ajută la eliminarea toxinelor). Cicoarea se mai recomandă, ca adjuvant, în insomnie, melancolie, nevroză.

CIMBRU



Tymus vulgaris Fam. Labiate.

Denumiri populare: cimbrisor, cimbru-grecesc, cimbru-adevărat, cimbru-bun, cimbru de grădină, cimbru-mirositor, iarba-cucului, iarbă de lămâioară, lămâioară, lămâiță. Mizela în limba dacă.

În tradiția populară: se folosea contra durerilor abdominale, colicilor și durerilor de cap.

Elimină viermii intestinali, pornește fluxul menstrual și face să vină și al doilea copil gemelar. Are și efect abortiv.

Se spune că tulpinile florifere sunt cele mai bune la paralizie, și la boli venerice.

De asemenea, se folosea la tratamentul tusei și al tusei convulsive, ca expectorant. Fiartă cu miere este de folos astmaticilor și celor care nu pot respira decât în poziție ridicată.

Planta, amestecată cu miere curăță pieptul; macerată în oțet, îndepărtează, sub formă de cataplasma, edemele recente și hematoamele.

Planta mai era indicată în tuberculoză, indigestii, retenția de urină și pentru stimularea ficatului și a rinichilor. Este un bun diuretic.

Decoctul sau planta plămădită în rachiu se ținea în gură contra durerilor de dinți.

Pe răni se punea cimbru cu frunze cu tot și se turna peste el apă caldă câteva minute.

Fiertura din această plantă, băută cu sare și cu oțet, ajută la eliminarea prin scaun a secrețiilor provenite din inflamații.

De asemenea, înlătură excrescențele carnoase și negii.

Ținută în vin și preparată sub formă de alifie, planta este bună pentru cei ce suferă de ischias.

Pusă în mâncare, folosește celor cu vederea slabă.

Dioscoride mai afirmă că era utilizată, sub formă de condiment, și de către cei sănătoși.

Compoziție chimică: substanțe amare: serpină, ulei eteric (timol, cineol, carvacrol), hidrocarburi terpenice (cimen, pimen, felandren, terpine, cariohilen, cardinen, mircen, terpinolen) saponine, compuși oxigenați, alcooli, ulei gras, glicozizi flavonici, acizii cafeic și rozmarinic, tanin.

Acțiune farmacologică: antiseptic intestinal, coleretic, colagog, stomahic, expectorant, antiseptic al căilor respiratorii, ameliorează funcțiile ficatului, rinichilor și vezicii urinare, antihelmitic, reduce spasmele intestinale, fiind și antiseptic intestinal. Extern este antiinfecțios, antiseptic, antibacterian, calmant al sistemului nervos central (băi).

Extractul este recomandat în tusea convulsivă, procesele pulmonare febrile, inflamațiile bronhiale purulente, emfizemul pulmonar, afecțiunile căilor urinare, bolile infecțioase ale tractului gastro-intestinal.

Această plantă administrată sub orice formă poate să distrugă stafilococul și streptococul și din această cauză este foarte utilă în toate infecțiile cu acești microbi.

Intră în compoziția ceaiurilor antiastmatic, antidiareic și pentru gargară. Intră și în compoziția siropului contra tusei și a tonicului amar.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni pulmonare, afecțiuni renale, afte, amețeli, anemie, anorexie, arsuri, astm, balonări, bronșite acute sau cronice, contracții nervoase ale stomacului și intestinelor, diaree, dispepsie, dureri de dinți, dureri reumatice, dureri sciatică, eczeme infectate, enterite, enterocolite, eroziuni bucale, fermentații intestinale, ficat (stimulent), greață, gută, hemoragii, infecții intestinale, inflamații ganglionare, inflamații mamelonare, iritații cutanate, leucoree (mai ales funcțională), migrene, nevralgii, pemfigus bucal, plăgi infectate sau purulente, răgușeală, răni, reumatism, ten seboreic

sau actinic, tuse în special convulsivă, ulceratii ale pielii, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Nu are nici un efect secundar. Se poate administra fără nici o teamă chiar și copiilor mici sau femeilor gravide, chiar perioade foarte lungi de timp, mai ales în afecțiunile foarte grave pe care le dau stafilococul și streptococul.

Atenție! Nu se supradozează deoarece poate produce tulburări gastro-intestinale, excitații nervoase urmate de depresie și încordare motorie.

Atenție! Este contraindicat în gastrite, enterite, esofagite, insuficiență pancreatică.

Preparare și administrare:

- 1-2 lingurițe de plantă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se va consuma în trei reprize de preferat înaintea meselor principale.

- 2-3 lingurițe se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va folosi 3-4 linguri înainte de fiecare masă.

Extern: 100 g de plantă mărunțită se va pune în 5 litri de apă clocotită. Se va lăsa apoi să stea acoperit timp de 15 minute după care se strecoară direct în cada de baie. Se va sta în cadă timp de minimum 20 minute.

CIMBRU DE GRĂDINĂ



Satureja hortensis Fam. Labiatae.

Denumiri populare: Mizola în limba dacă.

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra durerilor de dinți și de stomac.

Ceaiul sau decoctul tulpinilor florifere se lua contra durerilor de piept, iar cu resturile se făceau oblojeli.

Ceaiul din frunze se lua contra anemiei.

Compoziție chimică: părților aeriene conțin ulei eteric 2% format din timol, carvocol, hidrocarburi terpenice (p-cimen, alfa-pimen, beta-pimen, camfen, gama-terpine, miscen, terpiden, beta-felandren, alfa-felandren, geraniol, codinen, etc), compuși oxigenați, linolol, nerol, citranel, terpen, acetat de geraniol, tujonă. Conține de asemenea ulei gras (acid linoleic 54-62%, acid linoleic 13,3 %, oleic 7-8 % și linolic 13-14%)

Acțiune farmacologică: antiseptic antiinfecțios, antibacterian, calmant. Stimulează evacuarea atât a toxinelor cât și a secrețiilor interne fiind util chiar în amenoree. Ajută la expulzarea fătului în timpul nașterii. Tonic de excepție înviorează întreg organismul și îl revigorează. Distruge stafilococul și streptococii. Ajută chiar și celor care au cancer în diferite localizări. Carminativ, antiseptic, expectorant și astringent.

A nu se uita faptul că distruge stafilococul și streptococul, fără nici un efect secundar nedorit, dar și mulți alți paraziți.

Această plantă este denumită antibioticul săracului, pentru că are în componența sa timol care este un foarte bun antibiotic.

Combate infecțiile intestinale, inflamațiile și poate fi folosit cu mare succes în mult mai multe afecțiuni decât cele menționate.

Se folosește la următoarele afecțiuni: aerofagie, albirea dinților (se albesc dacă se amestecă praf de cimbru cu praf de cărbune și se freacă dinții de 3 ori pe zi), alcoolism (în special tinctura dar și infuzia.), angoasă, anemie, anorexie, apoplexie, astenii, astm, atrofie musculară, balonări, băi pentru revigorare și liniștire, beție (se bea un ceai cu miere multă pentru trezirea din beție), bronșite, candidoze, căderea părului, celulită, cistită, colită, constipație, depresie, dureri ovariene, dureri reumatice, dureri sciatiche, emfizem pulmonar, enterocolite, entorse, epilepsie, febră, fermentații intestinale, ficat (diverse afecțiuni la ficat la care se cere o evacuare a conținutului biliar mai rapidă și totodată un puternic antibiotic- este un antibiotic natural care nu dă nici o reacție adversă) gripă, halenă, impotență, infecții urinare, înțepături de insecte (se freacă locul cu planta proaspătă, după ce s-a scos acul), leucoree, menstrue dureroase, naștere (ajută la expulzarea mai rapidă a fătului), nevralgii diverse atât intern cât și extern, nevroze, nervozitate, oboseală cronică, paralizii, parazitoze intestinale, pediculoză, piodermite, pleurezie, răceli, răgușeli, răni, rinită, rino-sinuzită, scabie (spălături la răni), scleroză în plăci (freccii coloană), ten seboreic, tulburări menstruale, tuse astmătică, tuse convulsivă, tuse spastică, ulceratii purulente inflamate.

Alimentație:

Se folosește la diferite preparate culinare pentru aroma sa, în fripturi, salate, etc.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun în 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi.

- Decoct din 2 linguri de plantă fiartă timp de 5 minute, apoi strecurat se va folosi extern la spălături vaginale sau gargară, comprese pe ochi, răni, etc.

- **Tinctură:** se va putea face din 50 g de plantă mărunțită, pusă într-o sticlă cu capac ermetic. Peste ea se va pune alcool alimentar de 70°. Se închide ermetic și se păstrează 15 zile, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după acest timp. Se vor lua între 10 picături și 20 picături (1

linguriță) de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

Se poate face și cu spirt medicinal în cazul în care se folosește extern. Se folosește mai ales la paralizii, scleroză, sau chiar diferite răni.

CINCI DEGETE



Potentilla reptans Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: iarba cu cinci degete, iarba cu cinci frunze, iarba degetelor, ochiul boului, târâtoarea cu cinci degete. Drocila, Kallipetalon, Pempedula, Pompedula, Pongaidoula, Prepoudoula, Probedoula, Probedula, Procedila, Procila, Propedila, Propedoula, Propedula, Propodila, Propoudoula în limba dacă.

Descriere: Plantă ierboasă, târâtoare, perenă. Se găsește în fânețe. Tulpina este lungă și înrădăcinată la noduri. Frunzele de tip palmat sunt formate din 5 foliole (de unde și numele popular). Florile sunt galbene lucioase și parfumate. Înfloarește în mai-august.

Răspândire: crește sălbatică, în mod special în zona montană.

Recoltare: mai-septembrie. Se recoltează rădăcinile sau planta întreagă (Herba potentillae reptans).

În tradiția populară: rădăcina acestei plante era gătită ca legumă de către celți și nativii americani.

În Europa centrală se folosea pentru prosperitate, epurare, putere, inspirație, vindecare, pentru divinația viselor. Se pune în săculeți protectori și se atârna la ușă pentru protecție. Alternativ, se găurea un ou, se scotea conținutul din el și se umplea

cu plantă, se acoperea gaura la loc, și se păstra în casă, care astfel era protejată.

Se făceau și băi în infuzie la fiecare 7 zile pentru a îndepărta influențele negative.

Infuzia se mai utiliza în băile ritualice sau în ritualurile de purificare. Cele cinci petale simbolizau iubirea, înțelepciunea, puterea, sănătatea și abundența. Se credea că planta dă elocvență și protecție celui care o folosea.

Compoziție chimică: conține o proporție ridicată de taninuri, care au capacitatea de a reduce inflamațiile.

Acțiune farmacologică: antidiareic, antiemoragic, antiinflamator, antireumatismal, antitermic, astringent, hemostatic.

Extern grăbește cicatrizarea rănilor și a ulcerărilor, favorizând, pe de altă parte, vindecarea gingivitelor și a stomatitelor.

Părțile uscate ale plantei sunt folosite în producerea industrială a unor medicamente.

Se pot folosi în următoarele afecțiuni: diaree, dizenterie, stări febrile, reumatism, gingivite, hemoragii, hernii intestinale.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Femeile însărcinate sau cele care alăptează trebuie să evite această plantă.

Cercetările făcute de medicii specialiști nu au putut furniza destule informații care să ateste siguranța administrării plantei în scopuri terapeutice.

Stabilirea dozei optime pentru fiecare persoană depinde de anumiți factori precum vârsta, starea generală de sănătate cât și existența unor condiții medicale specifice. Până la momentul actual, studiile nu au putut releva o doză zilnică sigură pentru organism. În plus, trebuie ținut cont de faptul că în cazul tratamentelor pe bază de plante medicinale, respectarea cu strictețe a dozelor recomandate este vitală.

Preparare și administrare:

Pentru uz intern:

- Ceai din frunzele: se pun 2 lingurițe pentru o cană cu apă. Se fierbe timp de 20 de minute la foc mic, sau se fierb 30 de grame de rădăcină la o cană și jumătate de apă tot timp de 20 de minute. Doza este de un sfert de cană de patru ori pe zi.

- Sub formă de infuzie sau decoct se folosește în stări febrile, diaree. Se beau 2-3 căni de infuzie pe zi.

- Sub formă de pulbere se poate lua pentru diaree.

- Rădăcina sub formă de praf și frunzele sunt folosite pentru a opri hemoragia internă.

- Planta luată cu miere de albine ameliorează durerile de gât, tusea și febra. Se ia câte un sfert sau jumătate de linguriță pe zi, sau între 20-40 picături de tinctură.

Pentru uz extern:

- Se face gargară sau se pun comprese pentru afte, ulceratii bucale, angine.

- Planta proaspătă aplicată în zona gâtului ameliorează durerea.

- Spălarea cu decoct reduce ridurile, roșeața pielii, pistruii și arsurile solare.

Administrare pe afecțiuni:

Artrită, Diaree, Dizenterie, Ischias vezi remediile de la *Uz intern*.

Boli de ficat și plămâni - se folosește sucul rădăcinii tinere.

Contra otrăvurilor se folosește sucul rădăcinii tinere.

Durerile de dinți se liniștesc dacă se ia în gură o fiertură obținută din rădăcina acestei plante. Rădăcina se fierbe cu apă până ce lichidul scade la o treime.

Epilepsie - se beau câte 30 de frunze zilnic timp de 30 de zile pentru ameliorare bolii.

Frigurile ciclice - pentru ameliorarea bolii se beau câte patru frunze cu hidromel sau vin tăiat cu apă la febra care apare din patru în patru zile. Se beau câte trei frunze la febra din trei în trei zile și câte una la cea zilnică.

Herpes - se aplică sub formă de cataplasme rădăcina macerată în oțet.

Icterul este înlăturat repede dacă se bea sucul frunzelor, câte trei cești zilnic.

Inflamațiile faringiene sunt înlăturate de gargară.

Rănile și fistulele, precum și excrescențele de pe unghii se vindecă dacă se aplică o cataplasma, cu miere și cu sare.

Scrofulale și indurațiile pielii, umflăturile, anevrismele, abcesele, erizipelele, excrescențele de pe degete, calozitățile și râia sunt vindecate de această plantă.

Ulcerațiile putrede ale gurii se vindecă cu fiertura de la *Durerile de dinți*.

CIREAȘA



Cerasus vulgaris sau Cerasus avium
Fam. Rosaceae.

Compoziție chimică: vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, caroten, flavonoizi, mineralele: fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu, tanin. Oligoelemente- zinc, cupru, mangan, cobalt. Zahăr sub formă de levuloză care poate fi asimilat și de către diabetici.

În general are aproape aceeași compoziție și proprietăți ca vișinele.

Cozile de cireșe conțin săruri de potasiu, taninuri de natură catenică, flavonoizi.

Acțiune farmacologică: Este un energizant fizic și psihic. Întărește imunitatea corpului este antiinfecțios, sedativ nervos, reglează funcțiile stomacului și ficatului. Se crede că cei care consumă zilnic o lună de zile suc de cireșe sau cireșe în cantitate mai mare întineresc. Nu se va face însă în exces. Regenerează celulele. Este un depurativ puternic, detoxifiant, energizant muscular și nervoase, calmante ale sistemului nervos, regeneratoare hepatice, previn și vindecă gripa, reglatoare gastrice, anti-reumatismale și antiartritice, laxative și întineresc țesuturile, reduc transpirația excesivă. Sucul de cireșe determină eliminarea deșeurilor alimentare și a toxinelor din organism, de aceea este recomandat celor ce suferă de reumatism, gută și artrită. În plus, îndeplinește și o misiune de curățire a intestinelor.

Fluidifică sângele. Depurativ puternic, detoxifiant, diuretic, antiinfecțios, răcoritor, reglementator hepatic sau digestiv, antireumatismal, laxativ. Au puternică acțiune depurativă probabil datorită acizilor organici. Acționează mai ales asupra ficatului și rinichilor, contribuind la fluidificarea sângelui. Li se mai atribuie însă și calități antiinfecțioase și de stimulare a imunității.

Cireșa este fructul care poate fi consumat și de diabetici sau de către cei care doresc să slăbească, pentru că- amăgește foamea- dar totodată remineralizează organismul.

Deoarece anihilează substanțele cancerigene acidul elagic din cireșe poate preveni sau chiar trata cancerul.

Se indică în următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare sau renale, afecțiuni catarale ale tractului urinar, Alzheimer, anemie, artrite, astenie fizică și psihică, ateroscleroză, boli de ficat, bătrânețe, boli psihice, boli nervoase, boli renale, cancer, cancer de colon, cancer de rinichi și de vezică urinară, cancer mamar, cistite, colici nefritice, colite de fermentație, colesterol în exces, colici abdominale, colită de putrefacție, constipație, crize migrenoase, demență, demineralizare, depresii, diabet non insulinodependent, diaree, dismenoree, dispepsii, dureri de burtă, dureri musculare, febră musculară, fermentații intestinale, gripă, gută, hepatită, hipertensiune, infecții reno- urinare, insomnie, întârzierea creșterii la copii, ischemie cardiacă, litiază, litiaze de orice localizare, migrene, nefropatii, negi, obezitate, paraziți intestinali, pete pe piele, pielite, pielonefrită, pletoră, prevenirea bătrâneții, retenție de lichide în organism, reumatism, senectute, stări de slăbire a imunității, varice.

Precauții și contraindicații:

Nu se cunosc contraindicații la administrarea acestor fructe, cu excepția persoanelor cu sensibilitate gastrică și a celor cu colită de fermentație activă. Diabeticii vor ține cont că aceste fructe deși nu sunt foarte bogate în zaharuri, au un conținut semnificativ de hidrați de carbon, care va fi luat în calcul la regimul zilnic.

O echipa de medici de la Universitatea din Michigan (statul american cel mai mare producător de cireșe mondial), căruia îi datorăm cele mai multe informații de ultimă oră, a investigat proprietăți medicale ale produselor industriale derivate din cireșe. Astfel au fost analizate sucurile acidulate din cireșe, siropurile din cireșe obținute prin metode

termice sau pasteurizate, precum și cireșele conservate conținute de diferite dulciuri. Concluzia acestui studiu a fost că, practic, toate aceste produse nu au nici 10% din efectele terapeutice ale fructelor proaspete și ale derivatelor lor naturale.

Preparare și administrare:

Sucul proaspăt se obține fie prin zdrobire urmată de stoarcere prin tifon, fie prin centrifugare la storcătorul electric casnic. Cel mai eficient din punct de vedere terapeutic este sucul obținut din cireșe amare. La acesta din urmă se va adăuga miere lichidă, așa încât să i se corecteze gustul amar și să i se prelungească termenul de valabilitate (la rece se poate păstra până la 6 ore dacă se adaugă miere). Se consumă zilnic câte o jumătate de litru - un litru de suc în cure de minim 2 săptămâni.

Cura de cireșe

Există două moduri de a urma un tratament fitoterapeutic cu cireșe: cura de scurtă durată și cura exclusivă. Oricare ar fi fructul ales, o cură exclusivă reclamă întotdeauna la începerea ei o anumită prudență, cu creșterea progresivă a cantității, pentru a nu exista riscul anumitor tulburări digestive.

Pe timpul curei indiferent care o alegeți se va evita consumul excesiv de grăsimi animale, zahăr rafinat și alcool. De asemenea la prânz și cină alegeți feluri de mâncare ușoare, pentru ca terapia să aibă efectele pozitive scontate.

Cura de scurtă durată

Dimineța pe stomacul gol, se începe cu o doză minimă de 100 g. Se crește progresiv doza pentru a ajunge la sfârșitul celei de a treia săptămână la 500 g. De la doza de 300 g se împarte cantitatea în 3 reprize până la prânz și nu se mai consumă nici un alt aliment.

În timpul curei nu este recomandat abuzul de grăsimi animale, zahăr rafinat sau alcool. Prânzul și cina vor fi ușoare și vor conține alimente ușor digerabile.

Cura exclusivă

Se face timp de 3 sau 4 zile, perioadă în care se mănâncă doar cireșe. Este cura de dezintoxicare cea mai bună înlesnind eliminarea deșeurilor din organism și a toxinelor. Această cură se poate relua în fiecare lună. Între o priză și alta este recomandat să se bea apă minerală. Cantitatea de cireșe este cuprinsă între 2-3 kg pe zi. Această cantitate de fructe se consumă în mai multe prize pe zi. Se mai poate consuma în timpul acestei cure doar apă minerală.

Se recomandă și celor care au probleme cu ficatul, căci cireșele au capacitatea de a regla funcționarea ficatului, persoanelor demineralizate, copiilor cu diverse afecțiuni grave la stomac.

Alte recomandări:

- Compot, sirop, dulceață în dispepsii.
- Cozi de cireșe sau frunze fierte timp de 15 minute 2 lingurițe mărunțite la 250 ml apă. Se consumă 3 căni pe zi pentru afecțiunile renale sau litiaze.
- Plasture cu cireasă strivită pe frunte în migrene.
- Suc de fruct cât mai mult zilnic sau fructe sub formă de cură cu minimum 500 g zilnic.
- Ulei extras din sâmbure este foarte util în algii reumatismale, dispariția petelor, negilor, etc.

CIUBOȚICA CUCULUI



Primula officinalis Fam. Primulaceae.

Denumiri populare: aglică, agliš, anghelină, calce, cinci clopoței, ciubotică mică, ciubotele cucului, oglici, talpa găstei, țâța caprei, țâța oii, țâța vacii, urechiușa ursului, etc.

În tradiția populară: ceaiul din flori se lua contra durerilor de cap. Cu decoct se spălau contra durerilor de ochi. Și umflăturile se spălau cu fiertură iar plantele se puneau în legături. Cu floare de ciuboțică și flori de soc se făcea ceai pentru astm. Pisată cu apă se bea contra frigurilor. Infuzia de floare amestecată cu rădăcină de toporaș de pădure, se bea ca leac pentru febră tifoidă, catare, dureri de piept, astm, tuberculoză, iar seva din rădăcinile pisate se lua contra frigurilor. Rădăcina se fierbea și din decoct se lua câte 3 cești pe zi, contra bolilor de rinichi, în special a calculilor renali.

Compoziție chimică: rădăcina și flori saponozid triterpenice 5-10%, (acid primulic, primulozida), heterozide ca: primverina (primverozidă) și primulavrozidă, ulei volatil 0,10- 0,25, amidon, enzime, o substanță iritantă. Acidul primulic prin hidroliză dă un aglicon de natură terpenică, numit primulagenină A. Primulaverozida și primverozidă, aglicon, derivați ai acidului salicilic, imprimând mirosul specific. Vitamina C și flavonozide.

Ațiune farmacologică: fluidifică secrețiile bronhice, emolient, expectorant, antispastic, sedativ, sudorific, decongestionant, cicatrizant, hemostatic, reglează și curăță sistemul venos. Are rol dilatator pentru vene. La unele persoane pot apare reacții de intoleranță manifestate prin alergii.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa timp de 15 minute acoperit apoi se va consuma de 3 ori pe zi câte o cană.

- Decoct din 1 linguriță de rădăcină care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

Extern se va folosi cantitatea dublă de plantă.

Vin: recomandat mai ales pentru afecțiunile inimii și venelor ca și pentru defectele de circulație ale sângelui. Se va căuta un vin de bună calitate, preferabil din struguri care nu au fost stropiți cu chimicale. Se va prefera vinul alb dulce. Se vor pune la 1 litru de vin 4 linguri de flori mărunțite. Este preferabil să se folosească flori proaspete, caz în care se vor pune 5-6 linguri de flori mărunțite. Se lasă timp de 8 zile agitând des. Se strecoară apoi. Se completează până la un litru cu vin. Se poate ca odată cu florile să se pună și 2 linguri de rădăcină de pătrunjel tocată mărunt, caz în care este mult mai eficient. Se va lua câte o lingură cu 30 de minute înainte de mese de 3 ori pe zi în cure de lungă durată.

- *Sirop din rădăcină:* se macină fin cu râșnița de cafea rădăcinii uscate sau proaspete. Se va umple un borcan cam de 1:3 cu praf. Se pune peste acesta miere polifloră, până se umple borcanul. Se amestecă bine zilnic. Se ține închis la temperatura camerei. După 4 săptămâni se poate administra fără a se mai strecura În ceaiuri înainte de a se da se poate pune și puțin bicarbonat de sodiu alimentar înainte de administrare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale sau vezicale, afte, amețeală, apoplexie, ascită, boli de piept și gât, bronșite, calculi vezicali sau biliari, cefalee, contracții de natură nervoasă, astenii, contuzii, depresii, dureri de cap, dureri de ochi, echimoze, friguri, febră, ganglioni inflamați, gripă, guturai, hidropizie, inflamarea căilor respiratorii, insomnie, isterie, laringită, litiază urinară, inflamații ale miocardului (vin), migrene, nervozitate, nevralgii, plăgi, pneumonie, răceală,

reumatism, rinite, rino- sinuzite, tuse de orice etiologie, tulburări gastro- intestinale, ulceratii, umflături, varice (reglează și curăță circulația venoasă), vărsături, vertij.

CIULINUL



Carduus nutans Fam. Compositae.

Denumiri populare: scăiete.

În tradiția populară: se folosea în amestec cu coajă de nucă, rădăcină de pătlagină și rostopască, la băi pentru întărirea copiilor și pentru pofta de mâncare.

Descriere: plantă ierboasă, spinoasă cu flori roșii purpurii care crește prin pășuni uscate, prin locuri necultivate, pe lângă drumuri.

În scopuri terapeutice se utilizează părțile aeriene recoltate în timpul înfloririi.

Compoziție chimică: aminoacizi, derivați orto-dihidroxifenolici, flavonoide și antocianozide.

Acțiune farmacologică: hepato-protector datorită prezenței aminoacizilor și flavonozidelor. În urma cercetărilor clinice și de laborator efectuate la IMF București plecând de la extrasul de ciulin, se prepară produsul Hepatocor S- cu acțiune hepato-protectoare comparabilă cu a produsului străin Legalon.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile ficatului și pentru refacerea sa.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de flori sau plantă înflorită mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

CIUMĂFAIE



Datura stramonium Fam. Solanacee.

Denumiri populare: bolundare, buruiiană bolundă, buruiiană de capul cânelui, ciumăhaie, ciumăfaia cucului, ciuma fetei, durhan, laur, laur porcesc, măr ghimpos, mătrăguna gunoiului, nebuneală, tătură, turbar, etc. Salia în limba dacă.

În tradiția populară: frunzele crude, dar mai ales pălite în foc, se puneau pe răni și tăieturi, ca să tragă puroiul.

Apa de pe frunze se folosea contra durerilor de ochi.

Cu decoctul frunzelor se spălau umflăturile, iar cu ele se făceau oblojeli.

Se fierbeau și se puneau în oblojeli la dureri de gât.

Se mai folosea contra durerilor de picioare, ale reumatismului. Semințele se puneau în rachiul de drojdie, cu care se frecau bolnavii și apoi se „pripeau” la soare sau pe lângă foc.

În alte zone se făceau băi sau spălături tot pentru reumatism.

Dozată cu grijă se folosea intern. Se puneau semințe. Se pisau sau frunze pisate cu apă, ori sămânță pisată sau rădăcină, puse în rachiul.

În ținutul Botoșanilor, pentru diaree cu sânge, se lua o măciulie, care are mai multe despărțituri cu semințe negre, se lua sămânța dintr-o despărțitură, se ardea, se făcea praf care se împărțea în 9 părți, din care 8 se aruncau, iar cea rămasă se împărțea în trei, luându-se în trei dimineți cu puțin rachiul.

Plămădită în alcool, se întrebuița contra herniei. Din părțile aeriene se făceau băi în ascită. Se

mai folosea pentru combaterea artritei și astmului bronhic.

Frunzele, fructul și sucul acestei plante, ținute în vin și aplicate sub formă de cataplasme, fac să iasă așchiile de lemn sau tot ce-a intrat străin în corp. Băută, fiertura vindecă retenția de urină, sparge pietrele din vezica urinară și pornește menstruația. Frunzele mai erau folosite pentru insomnii.

Ceaiul din frunze de laur, cu frunze de mesteacăn, afin și traista ciobanului, se folosea la diabet, luându-se de 3 ori pe zi, înainte de mâncare.

Compoziția chimică: conține alcaloizii daturină cu hiosciamină, atropină și scopolamină, leucină, acizii aspartic, cisteic, glutamic, (enzime, acizi organici- oxalic, malic, citric, fumaric, succinic, aconitic, lactic), ulei eteric, săruri minerale, etc.

A acțiune farmacologică: frunzele și semințele sunt antiastmatice, antimalarice, antiinflamatoare, antispastice mai ales în afecțiunile gastrice.

Datorită scopolaminei în cantitate mică are și o acțiune calmantă asupra sistemului nervos central.

Se mai citează rezultatele deosebite obținute în boala Parkinson.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: afecțiuni gastro-intestinale, astm, bube, dureri de gât, dureri de ochi, dureri de picioare, nervozitate, paraziti intestinali, (clisme), răni, reumatism, tăieturi.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se poate folosi doar sub supraveghere medicală și se respectă dozele.

Atenție! Nu se supradozează deoarece poate produce dereglări stomacale sau chiar intoxicație.

Toxicologie: Toate părțile plantei sunt otrăvitoare pentru om. Semnele intoxicației sunt în ordinea următoare: halucinații, vomă, tulburări de vedere, accelerarea pulsului, accelerarea respirației, febră în general mare, urmate de paralizie și moarte.

În cazul intoxicației se va administra cărbune medicinal, sub formă de praf luat cu lingurița. În lipsă se poate lua lapte cât mai mult care se va bea. Se poate consuma cald.

Preparare și administrare:

- *Pulbere din frunze:* se va lua doar cântărit farmaceutic câte 0,5 g din 4 în 4 ore.

- *Decoct* din 0,5 g frunze uscate și mărunțite fierte pentru 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Această cantitate se va consuma în 24 ore.

- *Țigări din frunze:* în combinație cu frunze de tutun (la o țigare nu se va pune mai mult de 0,5 g de frunze de ciunăfaie (sunt la farmacie țigări antiastmatice)).

COACĂZ NEGRU



Ribes nigrum Fam. Saxifragaceae.

Denumiri populare: agriș-negru, coacăză-neagră, pomișoară-neagră, smordin, smordină-neagră, strugurei negri, struguri negri.

În tradiția populară: se prepară siropuri, lichioruri și un vin negru tonic. Frunzele sunt folosite pentru ceai.

Compoziție chimică - fructe: zaharuri 9,5%, acizi organici 2,5-3,5%, tanin până la 0,51%, acid citric, acid malic, etc, emulsine 2,1%, proteine 0,9%, calciu 60 mg%, fier, fosfor, potasiu 872 mg/100 g, sodiu 2,8 mg/100 g, magneziu 17 mg%, zinc, cupru, fluor, caroten, pigmenți antocianozide, flavonoide, pectine, vitaminele A (provitamina A), B1, B2, B3, B6, C, P. Mai bogat în vitamina C ca portocalele de 3-4 ori sau chiar decât lămâia 150-200 mg/100 g) este cel mai bogat în vitamina C dintre toate fructele, care este stabilă termic și la oxigenare, probabil prin substanțele inhibitoare ale oxidării pe care le conține. Coacăzele mențin vitamina C în stare stabilă (datorită antocianinelor) și în formă activă biologic, deoarece nu conțin enzima numită ascorbicoxidază care inactivează vitamina C. Între 80% și 100% din vitamina C se păstrează în produsele obținute din Coacăze (suc, sirop, vin) ceea ce le face niște fructe foarte prețioase pentru sănătate.

Frunzele conțin: taninuri, rutozid, vitamina C, săruri de potasiu, ulei volatil 0,2%.

Acțiune farmacologică: frunzele au acțiune diuretică, iar fructele aperitiv, digestiv, tonic

general- crește rezistența la infecții, stimulează sistemul hematopoetic (anemii), răcoritor, laxativ, diuretic, antisclerogen, astringent, depurativ, crește acuitatea vizuală, hemostatic, reumatism cronic degenerativ, gută (crește eliminarea acidului uric), ateroscleoză. Elimină acidul uric în exces și purinele, hipotensor. Sinergismul dintre vitamina C și antocianozide le comunică proprietatea de a preveni accidentele vasculare și a mării acuitatea vizuală. Este cel mai bogat din toate fructele în vitamina C. Este stabilă atât termic cât și la oxigenare, probabil prin substanțele inhibitoare ale oxidării care le conține. Fructele de coacăz prin conținutul bogat în tanin, antociani și vitamine are acțiuni tonifiantă, sudorific în afecțiuni febrile și expectorant în tuse. Sudorific util în afecțiunile febrile. Pectoral în tuse, angine, laringite. Vitamina C din aceste fructe este un antioxidant puternic ce protejează organismul împotriva afecțiunilor cardiovasculare și circulatorii și împotriva tuturor tipurilor de infecții. Datorită faptului că aceste fructe conțin mult potasiu și foarte puțin sodiu ajută împotriva reținerii apei în țesuturi și chiar la tratarea hipertensiunii arteriale. Antocianozidele au proprietăți bactericide și acțiune antiinflamatoare. Întăresc sistemul imunitar al organismului, previn cancerul, etc.

Principiile active conținute fac din el un excelent stimulent digestiv și drenor fiind utile în multe afecțiuni. Coacăzele negre folosite ca aliment- medicament, au efect detoxifiant, reglează activitatea hormonală, elimină anemia, stimulează creșterea și consolidarea scheletului la copii. De asemenea au acțiune favorabilă în caz de tuse, angine, laringite, afecțiuni gastrointestinale (ulcer gastro intestinal, gastrite, colite) afecțiuni hepato biliare, nefrite, pielonefrite, etc.

Dintre proprietățile coacăzelor se evidențiază revitalizarea rapidă a organismului, reechilibrarea metabolismului sau eliminarea anemiei. De asemenea, coacăzele au capacitatea de a crește imunitatea naturală a organismului, sunt antireumatice, antiartritice, ajută la combaterea infecțiilor respiratorii, intestinale sau renale, favorizează vindecarea aftelor, a gingivitei sau a parodontoziei, etc.

Frunzele au importante proprietăți medicinale deoarece conțin uleiuri volatile, acid tanic și multă vitamina C. Stimulează și acțiunile sistemului nervos simpatic, ajutând la eliminarea stresului și anxietății.

Frunzele sunt antireumatismale renumite.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: accidente vasculare, acrocianoză, afecțiuni bucale, afecțiuni inflamatorii ale tubului digestiv și urinar, afecțiuni oculare cu diminuarea vederii, amigdalită, ameteală, anemie, angine, antisclerogen, artroze, astenie, ateroscleroză, avitaminoză, boli ale gingiei, bolile coloanei, boli pulmonare, boli renale, bronșită, calculi renali sau urinari, cancer, circulație periferică deficitară, colesterol în exces, conjunctivită, constipație, convalescență, crăpături ale pielii, creștere, dureri de gât, dureri de gută și reumatism, dureri de urechi, edeme cardio-renale, episclerită, faringită, fisuri ale pielii, furuncule, gingivită, gripe, gută, guturai, hepatite virale, hipertensiune arterială, hiposurarenalism, icter, impotență, imunitate scăzută, incapacitate de concentrare, infecții în general, infecții recidivante în general, infecție urinară, inflamațiile aparatului digestiv și urinar, insuficiență urinară, înțepături de insecte, laringite, menopauză, meteorism, migrene, nefrite cronice, nevroze, obezitate, oboseală cronică, ochi, osteoporoză, panarițiu, parodontoză, paraziți intestinali, pneumonii, prostatită, prurigo, psoriazis, răceli, răgușeală, reumatism cronic degenerativ, splină, somnolență, stomatită, suprasolicitare intelectuală, suprasolicitare intelectuală, surmenaj, tăieturi, tuberculoză pulmonară, tulburări de circulație, tulburări glandulare la pubertate, tuse, ulcer cronic, urticarie, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se folosește în combinație cu gheara-diavolului în ulcer gastric sau duodenal.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de *frunze mărunțite* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 4-5 căni pe zi.

- *Praf din plantă uscată* obținut cu rășnița de cafea. Se va lua un vârf de cuțit care se va ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Tot acest praf se poate pune și pe rănilor care zemuiesc.

- Extern se va putea folosi și o infuzie mai concentrată cu cantitate dublă de plantă.

- **Tinctură:** se va folosi la prepararea tincturii praf de plantă. Se pune 50 g de praf împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70°. După 15 zile se filtrează. Zilnic se va lua câte o linguriță de tinctură diluată în apă. Extern se va folosi tinctura diluată cu apă în proporții diferite în funcție de sensibilitatea fiecăruia locală.

- **Unguent:** se va amesteca o parte de praf de plantă cu unt care a fost în prealabil fiert și i s-a înlăturat spuma și depunerile de la fund. Se va folosi în strat subțire aplicat 1-2 ori pe zi pe locurile afectate.

- *Lichior de coacăze negre:* 1 kg de bobele foarte coapte, 2 g de scorțișoară și 12 g de cuișoare. Lăsăm totul să se macereze o lună în 3 litri de țuică împreună cu 750 g de zahăr. Recipientul îl agităm în fiecare zi. Apoi zdrobim fructele și strecurăm printr-o pânză, storcând-o. Filtrăm și turnăm în sticle.

- *Vin din coacăze:* Lăsăm să se macereze boabele 3 zile în vin roșu. Apoi strecurăm printr-o sită și amestecăm cu un sirop de zahăr la cald.

- *Cremă de coacăze:* se pun boabele uscate într-o sticlă, alternând cu straturi de zahăr pudră. Astupăm sticla și lăsăm să se macereze mai multe luni. Clătinând sticla din când în când. Conținutul se filtrează și rezultă un lichior cu o aromă delicioasă. Trebuie să socotim 5-6 sticle pline cu boabe pentru a obține o sticlă de cremă. Prin distilarea fructelor se obține un alcool de foarte bună calitate.

Muguri: -Se vor folosi muguri zdrobiți sau sfărâmați- 2 lingurițe care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se pot lua chiar în cure de lungă durată.

- *Praf din muguri uscați* se vor lua câte un vârf de cuțit de 3 ori pe zi. Se pune sub limbă de 3 ori. Se ține apoi timp de 10 minute, după care se înghite eventual cu apă.

- **Tinctură-** 50 g de muguri zdrobiți se pun împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin 15 zile agitând des. Se strecoară și se va lua de 3 ori pe zi câte 10 picături la 20 picături (1 linguriță).

- **Se pot folosi la următoarele afecțiuni:** conjunctivită- comprese cu infuzie bine filtrată se poate picura și în ochi de 2-3 ori pe zi, episclerită, hipertensiune arterială, impotență, insuficiență urinară, prurigo, psoriazis, urticarie- infuzie sau tinctură diluată și apoi se va pune și puțin oțet.

Fructele:

- *Fructe proaspete* se consumă de 3 ori pe zi înaintea de mese câte 300 g o perioadă mai lungă. Pentru a le avea această perioadă fructele se pot păstra la congelator, fără să-și piardă proprietățile, cu toate că unele din vitamine se distrug.

- *Suc de fructe* obținut cu storcătorul de fructe. Se vor consuma de 3 ori pe zi câte 100 ml. La fel

este bine să se țină o cură cu acest suc cât mai lungă.

- *Fructe uscate*- se macină cu râșnița de cafea. Se va lua o linguriță de praf și se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pot folosi 3-4 căni pe zi, perioade mai lungi de timp.

- *Praf obținut* cu râșnița de cafea care se cerne apoi cu o sită fină. Se va pune un vârf de cuțit sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți.

- **Tinctură**- 50 g de praf de fructe se vor pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține apoi timp de 15 zile. Se strecoară. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă.

- *Sirop*- se poate face din suc sau din decoct de coacăze mai concentrat la care se va adăuga apoi zahăr. Se strecoară și se fierbe apoi la consistența unui sirop. Se va pune și puțin suc de lămâie. Se poate pune apoi în sticle închise. Se va putea folosi câte o linguriță diluată de 3-4 ori pe zi cu 250 ml apă. Se poate și din fructe obține ca orice sirop din fructe.

- Sucul de coacăze acționează asupra circulației sângelui, asupra ficatului (insuficiență și congestie hepatică) și inflamațiilor căilor urinare. Este un bun diuretic, digestiv, depurativ și antireumatic. Necesarul este de aproximativ 100 ml/zi. Sucul se obține astfel: se desprind fructele de pe ciorchine, se spală bine, se zdrobesc cu o furculiță până devin ca o pastă, care se pune apoi într-un tifon curat și se stoarce cu mâna. Pentru un plus de gust și eficiență adăugați și puțină miere dacă nu aveți contra indicații.

Interesant este faptul că frunzele proaspete sau chiar uscate se pot folosi la sucuri cu efect extrem de puternic. Cele proaspete se introduc doar în storcător. Cele uscate se lasă 12 ore în apă cât să le acoperă apoi se introduc în storcător cu lichidul cu tot.

COACĂZ ROȘU



Ribes rubrum Fam. Saxifragaceae.

În tradiția populară: coacăzele se folosesc pentru compoturi, dulceață, siropuri, marmeladă, prăjituri. Se mai pune la fermentat și se prepara un vin tonic.

Compoziție chimică: apă 88-93%, protide, acizii malic, citric, tartric 2%, hidrați de carbon, substanțe minerale sub formă de săruri care pot fi influențate de sol, magneziu, natriu, potasiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP, fibre minerale. Foarte bogat în fosfor, calciu, potasiu și zinc. Mineralele acestea nu se pierd prin prelucrare termică.

Acțiune farmacologică: coacăzele consumate înainte de masă sunt tonice (aperitive) iar dacă se vor consuma după mese sunt stomahice, lucru ce le determină să fie foarte utile în atonii gastrice. Se mai remarcă și ca laxative dar și ca remineralizante. De asemenea pot produce diureză cu multă eliminare de acid uric, ceea ce le face foarte utile în gută, litiaze urice și boli reumatismale sau chiar cardiace și renale, sau în toate cazurile în care s-a acumulat o cantitate prea mare de toxine în organism. Sunt utile în inflamațiile urinare tocmai pentru că favorizează diureza dar și datorită faptului că au un principiu activ care poate să distrugă o

serie de bacterii. Prin diureza care o produc pot să ajute la dezintoxicare lucru foarte util în artroze, reumatism, gută, etc. Este un aperitiv (fructele) și un digestiv excelent, putându-se mânca atât înainte cât și după masă. Conținând suficientă vitamina C îmbunătățește funcțiile sistemului imunitar.

Mai pot de asemenea să stimuleze funcția hepatică. De asemenea se poate sub formă de vin să ajute la ridicarea tensiunii arteriale.

Dacă doriți să slăbiți și ați încercat diferite preparate fără efect încercați și o cură cu aceste fructe foarte plăcute la gust și poate veți obține rezultatele dorite.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile inimii, anorexie, artrism, astenie, atonii biliare și vezicale, avitaminoze, boli hepatice, boli de stomac, ciroză hepatică, congestie hepatică, constipație, convalescență, crampe stomacale, dermatoze, diaree, dischinezie biliară, dispepsie, febră, gastrită, hepatice, hepatită cronică, hidropizie, hipotensiune arterială, indigestii, inflamațiile căilor urinare, întărirea imunității, lipsa poftei de mâncare, litiaze, obezitate, oboseală, panarițiu, reținerea apei în țesuturi, reumatism, scorbut, senzație de foame puternică, slăbiciune, surmenaj, tranzit intestinal lent, tulburări hepatice și splenice, tumori.

Preparare și administrare:

Se pot consuma *fructe crude* în orice cantitate. Este foarte bine însă să se facă o cură de minimum 20 de zile. Cei care au greutate mai mare pot să consume cantități de până la 300-500 g o dată și pot să facă acest lucru de 3 ori pe zi. În cantități mai mici este remineralizant, tonic.

Sucul de fructe se poate bea 20-50 ml o dată, de 3-4 ori pe zi în cure de lungă durată. Se poate amesteca cu orice alt suc din legume sau fructe. Se poate face o cură de 2 luni de zile dacă fructele se pun la congelator proaspete.

Interesant este faptul că frunzele proaspete sau chiar uscate se pot folosi la sucuri cu efect extrem de puternic. Cele proaspete se introduc doar în storcător. Cele uscate se lasă 12 ore în apă cât să le acopere apoi se introduc în storcător cu lichidul cu tot.

Sirop din fructe uscate (sau proaspete) se fierb 500 g de fructe uscate cu 1 litru de apă timp de 15 minute, la foc mic. Se strecoară apoi printr-o pânză rară. Se adaugă 250 g de zahăr și se fierb până primește consistența unui sirop. Se mai pune suc de la două lămâi. Se pune în sticle bine închise la

rece. Se ia câte 1 linguriță la 250 ml apă de 3 ori pe zi. Este util la toate afecțiunile enumerate mai sus și este și un energizant de excepție, fiind indicat în special celor care fac tratamente contra cancerului. Este și un bun sedativ asigurând calmarea nervoasă și totodată un hipotensiv și diuretic. Se poate folosi câte o linguriță de sirop în amestec cu alte sucuri de legume sau fructe.

Jeleu de coacăze - (posedă aceleași virtuți cu sucul) stoarcem sucul coacăzelor și îl punem la foc domol, împreună cu zahărul (în greutate egală) După ce începe să fiarbă se curăță spuma din 5 în 5 minute. Îl punem în vase, când devine suficient de consistent. Amestecăm jeleul adăugând 100 g de zmeură la 1 kg de coacăze roșii.

Vin: La 1 kg de fructe se pune 1,5 kg de zahăr și 5 litri de apă fiartă și răcită. Se mai poate adăuga 20 g de drojdie de bere ca să se grăbească fermentația. Se va pune pentru fermentare un dop prin care este trecut un furtun de cauciuc care la un capăt i se va atașa un borcan cu apă. În borcan se va urmări când s-a terminat fermentația (5-6 săptămâni) și se ia de pe drojdie cu ajutorul unui furtun de cauciuc. Se va pune într-un vas până sus umplut și pus dop. Se lasă 30 zile pentru o nouă depunere cu dop ermetic închis. Se desface după 30 zile și se trage cu grijă în sticle care se închid ermetic cu dopuri care se vor parafina sau se va pune ceară de albine topită la dop.

Fructelor rămase se vor adăuga încă o dată zahăr și apă și se vor pune din nou la fermentat. Se va obține un vin de masă care spre deosebire de primul nu mai este medicinal ci un vin care se poate consuma ca vin de masă.

Din drojdii prin distilare se obține țuică.

Praf de fructe uscate: se poate lua câte un vârf de cuțit de 3 ori pe zi. Se ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă.

Se folosește mult și la prepararea de compoturi, siropuri, dulceturi, gemuri, etc, mult apreciate nu numai de către gospodine ci și de copii care le consumă cu plăcere.

COADA CALULUI



Equisetum arvense Fam. Equisetaceae.

Denumiri populare: barba-sasului, barba-ursului, bota-calului, bota-cucului, brădișor, coadă-goală, iarbă de cositor, mânzoaică, nodățică, opintici, părul-porcului, peria- ursului, șiruliță.

În tradiția populară: tulpinile fertile se foloseau fierte în apă contra diareei la copii. O largă întrebuințare aveau tulpinile sterile peste tot, decoctul se lua contra durerilor de stomac, de rinichi, a diareei, a răcelilor, nădușeli și boli de piept.

Pentru răceli se făceau și abureli, iar pentru plămâni se fierbea în unele părți cu urzici mărunte (*Urtica Urens*) și pătlagină. În Hunedoara, contra reumatismului, tulpinile fierte se înveleau într-o cârpă și se aplicau bolnavului, calde cât se putea suporta, în locul unde-l ținea durerea.

Fiertura se dădea în ascită, dureri de ficat, boli de beșică, leucoree și în constipație.

Extern contra bubelor, pecingine, răni, tăieturi, bătăături, furunculoză, scrofuloză.

Intern se mai folosea la calmarea durerilor de stomac, în ulcer duodenal, în boli de rinichi, pentru combaterea răcelilor, a bolilor de gât și a astmului bronhic, în tratamentul tuberculozei și ca diuretic.

Descriere: plantă perenă, erbacee, cu tulpinile de două feluri: fertile care apar cele dintâi și sunt

înalte până la 40 cm și sterile care apar mai târziu și sunt mai înalte până la 60 cm. Cele fertile apar primăvara, sunt de culoare brun deschisă, fără ramuri, cu frunzele concrescute care se termină cu un spic sporifer oval. Tulpinile sterile apar la începutul verii, sunt de culoare verde-deschis, cu coastele evidente (6-19) aspre și tari, mult ramificate verticilat; tulpina în secțiune prezintă o lacună centrală, iar ramurile sunt pline în interior și brăzdate de patru muchii la exterior.

Răspândire: crește prin lunci umede și nisipoase, pe marginea râurilor, din regiunea de câmpie până la munte.

Recoltare: în scopuri medicinale se folosește doar partea aeriană. Trebuie menționat că o puteți folosi pentru uz extern la orice tratament chiar dacă o culegeți dv., dar pentru uz intern este bine să fie procurată de la magazinele de specialitate.

Atenție! Se confundă foarte ușor cu barba ursului de bame (*Equisetum palustre*) cea care trăiește de regulă pe lângă ape. Aceasta are 5 muchii când se secționează tulpina și este de talie mai mare.

Este o plantă toxică care nu se poate folosi intern ca și coada calului (mică).

Compoziția chimică: planta conține acid salicilic 5- 7%, din care 10-20% solubil, saponozide de natură triterpenică, equisetonină 5%, gluteolină, izoquercitrină, alcaloizi (unii dintre aceștia considerați chiar avitamine), vitamina B1, flavonozide, fitosterine, bioxid de siliciu, acid malic, oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, dimetil, sulfone, vitamina C, urme de ulei volatil, săruri de potasiu. Sporii conțin acizi cu lanț lung alfa, omega- dicarboxilici prezenți în fracțiunea lipidică.

Acțiune farmacologică: antimicrobiană, anti-septică, antiinflamatoare, diuretică, expectorantă, remineralizantă, mărește rezistența celulelor și a țesuturilor conjunctive, activează circulația. Remineralizant, diuretic, combate aciditatea crescută. Hemostatic, expectorant, bronho-dilatator. Elimină toxinele din organism. Calmează durerile. Reface perturbațiile care apar în circulația sângelui, etc. Mineralizant în tuberculoză.

Întră în compoziția ceaiurilor: antireumatic și diuretic.

Cei cu alergii diverse ar trebui pe lângă alte plante să aibă în vedere și această plantă care le poate aduce ameliorarea sau chiar vindecarea afecțiunii.

Putem de fapt spune că planta se poate folosi la

foarte multe alte afecțiuni și că trebuie încercat un tratament cu ea.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aciditate gastrică (praf sau decoct), afecțiuni renale, afte bucale, albuminurie, amenoree, amigdalite, anemie, alergii, artroze, boli de inimă, boli renale și vezicale, bronșite cronice, cancer, chisturi, chist seboreic, constipație, contuzii, convalescență, decalcifieri, degerături, depresii, dermatoze, diabet, dismenoree, eczeme zemuinde, edeme, epitaixis, erizipel, eroziuni bucale, erupții cutanate, ficat (pentru efectul de dezintoxicare), fistule, gingivite, gută, hemoragii, hemoroizi, hepatite, hiperhidroză, incontinență urinară, inflamația mucoasei bucale, a bursitei sinoviale sau purulente, leziuni, lupus, mă-treață, memorie, metroragii, micoze, negi, nervozitate, neurodermite, oboseală, panarițiu, pecingine, polipi, prurit, răni, retenția apei, reumatism, sângerări gingivale, sângerări uterine, slăbiciune generală, spasmofilie, stomatite, supurații, TBC- pulmonar, tumori maligne, ulcere canceroase, ulcer gastric, umflături, varice, vânătăi, vergeturi.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu prelungiți o cură mai mult de 6 săptămâni.

Atenție! Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Atenție! Poate irita tracul digestiv.

Atenție! Este bine să o evitați dacă suferiți de boli cardiace sau renale.

Atenție! În cazul în care dumneavoastră culegeți planta este foarte bine să fiți foarte atent, mai ales dacă doriți să o folosiți la tratamente interne, pentru că această plantă seamănă foarte bine cu Barba ursului de bame (*Equisetum palustre*) care nu se poate folosi intern deoarece produce intoxicații grave.

Preparare și administrare:

- *Praf de plantă uscată* obținută cu râșnița de cafea. Din pulberea obținută se va lua un vârf de cuțit care se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite. Se poate adăuga acest praf la orice mâncare.

- **Tinctură** - 50 g de praf se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des la temperatura camerei. Se strecoară. Se pot lua 10 picături la 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi diluat cu apă sau ceai. Se va folosi tinctura înainte de mese cu 15-30 minute.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute, după

care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- Extern pentru băi se pun 100-200 g de plantă la 5 litri de apă. Se vor fierbe apoi timp de 20 minute și se vor strecura în cada de baie unde se va sta timp de 30 minute, la temperatura corpului, preferabil este să se facă aceste băi zilnic.

- Pentru răni sau comprese se face un decoct din 3- 4 linguri de plantă la 500 ml fiert timp de 20 minute. Se strecoară. Cu plantele strecurate se poate aplica cataplasma și cu ceaiul se pun comprese.

- *Praful de plantă* se poate aplica direct pe răni, pentru oprirea hemoragiilor sau pe ulcerule zemuinde.

- *Cataplasme* - plante opărite sau rămase de la ceaiurile de mai sus se pot aplica cu un pansament pe locurile afectate.

COADA CALULUI DE PĂDURE



Equisetum sylvaticum Fam. Equisetaceae.

Compoziție chimică, Preparare și administrare, etc, ca la Coadă calului.

COADA CALULUI MARE



Equisetum telmateia Fam. Equisetaceae.

Denumiri populare: barba sasului, barba ursului, brad, brădac, brădișor, coada calului de râu, codăie de a mare, părul porcului.

Descriere: plantă erbacee, perenă, spontană, crește pe malurile râurilor și se deosebește de coada calului prin aceea că este mult mai mare. Rădăcini adventive pornite dintr-un rizom puternic, brun-negricios, fără cavitate centrală. Posedă tulpină fertilă de primăvară și tulpină sterilă de vară. Tulpina fertilă este brun-roșiatică, rar brun-albăstrui, înaltă de 20-50 cm, nerămuroasă, goală în interior. Trăiește 7-8 zile. După fructificare pier. Vagine cilindrice brun-închise sau cu jumătatea inferioară albă, cu 30-35 dinți ovat lanceolați. Spic fusiform, lung de 5-8 cm, la bază cu 1-2 inele sterile. Se formează în luna III-V. Tulpina sterilă foarte viguroasă, înaltă de 50-120 cm cu diametrul de 1-1,5 cm, cu vagine cilindrice, verzi, mai palide la fața inferioară, terminate cu 15-40 dinți colorați brun-închis, subulați. Ramuri lungi de 15-20cm, simple sau ramificate, aspre la pipăit, cu 4-9 coaste ușor bombate, cu 4-5 dinți fin ascuțiți, caduci.

Compoziție chimică, Preparare și administrare, etc, ca la Coadă calului.

COADA LUPULUI



Verbascum thapsus Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: lumânărică.

Descriere: plantă ierboasă viguroasă cu frunze mari și flori galbene dispuse într-o inflorescență racemoasă, terminală pe tulpină.

Răspândire: crește prin locurile uscate, pe coaste, la marginea pădurilor.

Recoltare: florile- Flores Verbasci.

În tradiția populară: plămădită în rachiu, se bea mai multe zile contra frigurilor. Plămădită în vin cu nucșoară, se lua contra icterului.

Compoziție chimică: mucilagii, saponine, carotinoizi, etc.

Acțiune farmacologică: emolientă și expectorantă.

COADA MIELULUI



Verbascum phoeniceum
Fam. Scrophulariaceae.

În tradiția populară: florile macerate în ulei se puneau pe furunculi. Ceaiul din flori se lua contra tusei, iar florile fierte în bolile de ficat. Părțile aeriene fierte la foc potrivit și amestecate cu țărâțe de porumb se foloseau la erizipel și eczeme.

Descriere: plantă ierboasă, ce crește prin livezi, prin crânguri și pe lângă păduri.

Compoziție chimică: mucilagii, saponozide, carotenoizi, etc.

COADA RACULUI



Potentilla anserina Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: argentină, argindeană, argințică, argintel, buboasă, buruiană de scrân-te, buruiana-junghiurilor, coada-dracului, foros-toi, iarba-gâștii, iarba-scrântiturii, ioluț, sclintiță, scrântitoare de baltă, scrân-teală, troscot, vintricea, zolotnic.

În tradiția populară: în multe zone se folosea la răni, scrântituri.

În Munții Apuseni, frunzele se pisau în untură și așa se legau cu ele. Se mai folosea, tot bătută cu untură sau cu slănină la infectarea rănilor.

Ceaiul din tulpini florifere sau din frunze se lua contra durerilor de stomac, de pân-tece și a friguri-lor.

Se mai folosea contra eczemelor și la băi pentru întărirea oaselor copiilor care nu puteau sta în pi-cioare.

Intern se mai folosea contra arsurilor de stomac.

Descriere: este o plantă erbacee, vivace, cu tul-pina groasă și scurtă, care dă naștere la numeroase tulpini laterale, târâtoare și înrădăcinate la noduri, la locul de plecare al tulpinilor aflându-se o rozetă formată din frunze lungi, până la 20 cm, compus penate (asemănătoare acelor de brad) cu 15-20 de foliole dințate pe margine, verzi pe fața superioară și cenușiu-argintii pe fața inferioară.

Florile regulate, de tipul 5 sunt solitare, cu cali-ciul dublu, corola cu petale libere de culoare galbe-nă frumoasă strălucitoare. Sunt de 2 ori mai lungi

decât sepelele, iar androceul format din 20 de sta-mine. Înflorește din mai până în august.

Răspândire: crește prin locurile umede, nisi-poase, pe marginea șanțurilor, a lacurilor, izlazuri-lor și râurilor de la câmpie până la munte.

Recoltare: se întrebuințează numai părțile ae-riene recoltate în timpul înfloririi și alcătuite din tulpinile laterale și frunzele bazilare.

Compoziție chimică: tanin 7-11% iar părți-le subterane 20%, substanțe amare, mucilagii, ulei volatil, săruri minerale, flavonozide.

Acțiune farmacologică: datorită conținutului mare în tanin: astringent, favorizează coagularea sângelui, fiind foarte utilă în hemoragii, acțiune spasmolitică asupra musculaturii netede fiind utilă în orice durere asigurată de către flavonoide, anti-septic gastric și intestinal, împiedică formarea de calculi, analgezic, hemostatic, antidiareic, cicatri-zantă. Extern: antiseptic, cicatrizant, hemostatic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni ginecologice de orice natură, anemie, ar-trite, arsuri, calculoză renală, cancer uterin sau de colon (spălături și clisme de 2 ori pe zi cu infuzie mai concentrată), colici gastrice, convalescență, di-aree, dismenoree, dureri abdominale, dureri men-struale, dureri stomacale, dureri uterine, eczeme, enterocolite, friguri, gingivite, hemoragii de orice natură, hemoroizi, hipermenoree, inflamații gingi-vale, lăcrimarea ochilor, leucoree, menstruații abu-ndente, osteoporoză, paraziți intestinali, spasme pi-lorice, reglarea menstrelor, ten seboreic, ulceratii cutanate

Preparare și administrare:

Atenție! Toate preparatele cu această plantă nu se iau decât după ce s-a mâncat.

Infuzie - 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 mi-nute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Infuzie dublă - 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni de ceai în cursul zilei după mesele principale.

Macerat cu decoct - 1 linguriță de plantă mă-runțită se va pune la 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi, preferabil după mese.

Decoct din rădăcinile plantei - 1 linguriță se va pune la 250 ml apă și se fierbe apoi timp de 15

minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Extern, de exemplu, pentru spălături vaginale sau hemoroizi se va putea folosi același tip de ceai, sau se face cu o cantitate dublă de plantă.

Praf - din 1 linguriță de pulbere de plantă (obținută cu râșnița de cafea) se ia câte puțin, se ține puțin în gură, apoi se înghite cu apă. Se pot lua 1-3 lingurițe pe zi, fiind cea mai eficientă metodă pentru combaterea foarte rapidă a diareei.

Tinctură 50 g de rădăcină mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70° într-o sticlă ermetic închisă. Se ține apoi 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară. Se pot lua 10 picături până la 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi.

Cataplasma - se mărunțește planta, se pune apoi și se fierbe pentru 5 minute și după strecurare se pune planta pe o compresă sterilă care apoi se aplică local caldă.

COADA SMEULUI



Calla palustris Fam. Araceae.

În tradiția populară: a fost odinioară folosită mai ales ca antivenin, în cazul mușcăturilor de șarpe.

Descriere: plantă ierboasă veninoasă, iubitoare de mare umezeală, cu dimensiuni reduse, rareori trecând de 35 cm, având rizomul foarte dezvoltat și tulpina târătoare.

Frunzele sunt mari, lucioase, consistente, puternice. Înflorește la sfârșitul primăverii și începutul verii.

Fructele sunt ca niște bobite roșii.

Răspândire: crește sporadic prin mlaștini și ape lin curgătoare.

Este cultivată ca plantă ornamentală pentru spațiul frumos, de culoare albă.

Recoltare: pentru uz terapeutic se recoltează rizomul, care are gust acru și este toxic.

Compoziție chimică: puțin studiată, dar se presupune că ar conține alcaloizi.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: urzicături, vezicații, iritațiile pielii, mușcături de viespi sau albine.

COADA ȘORICELULUI



Achillea millefolium Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: alunele, brădățel, ciureșică, coada-hârcelui, coada-hârțului, coada-șoareci, creștățea, crâvalnic, garvă, iarba-oilor, iarba-șoarecelui, iarbă-strănutătoare, sorocină, strănutătoare, țată-forfotici. Duodela sau Diodela în limba dacă.

În tradiția populară: aproape peste tot se folosea la tăieturi și răni.

În unele zone se pisa planta, ori numai frunzele ei, se storcea seva pe rană sau tăietură, iar cu resturile se lega.

În alte părți, frunzele se pisau, se amestecau cu grăsime și așa se puneau, ori se uscau, se sfărâmau și se presăra praful.

Frunza pisată și amestecată cu rășină se puneau pe buboale, ca să le grăbească coacerea, spargerea și vindecarea.

Tot cu el se tratau petele de pe față, pecinginea.

Frunzele uscate și sfărâmate se puneau între degetele de la picioare contra opărelilor, iar crude și pisate pe băătăuri.

În amestec cu usturoi se făceau cu ele legături contra durerilor de măsele.

Ceaiul sau decoctul se folosea în multe părți contra bolilor de piept și pentru orice afecțiune digestivă. Ceaiul din vârfurile florale se lua contra tusei uneori în amestec cu cimbru și mușetel când se lua și contra astmului. Se mai făceau băi la dureri de picioare, amestecate cu flori de fân.

Peste tot se întrebuința pentru bolile aparatului digestiv, dureri de stomac, colici intestinale, diaree.

Pentru bolnavii cu ulcer se fierbeau frunzele de jos nu cele care creșteau în sus până scădea apa la jumătate, iar apoi se lua de trei ori pe zi înainte de mesele principale câte o ceașcă.

Se mai utiliza pentru stimularea poftei de mâncare și curățirea sângelui, în bolile de nervi, durerile de șale și hemoroizi.

Băută în fiertură simplă sau amestecată cu oțet și miere, înlătura inflamațiile și elimina fierea.

Era folosită de astmatici sau melancolici.

Planta fără flori ajuta, în fiertură, celor cu litiază sau celor care suferă de gută.

Fiertura era bună, sub forma de băi, la uterul sclerosat și inflammat.

Dioscoride o mai recomanda sub formă de cataplasme, afirmând că vindecă erizipelul și flegmoanele.

Compoziție chimică: ulei volatil de culoare albastră, chamazulenă, proazulene, cineol, borneol, pinen, limonen, cariofilen, thion-camfen, azulen, achileină, acid achileic, acizi organici, formic, acetic, probionic, valerianic, alcoolii: etilic, metilic, taninuri, colină, substanțe antibiotice.

Acțiune farmacologică: proprietățile majore se datorează uleiului volatil și proazulenelor- stomahic, tonic amare, bronhodilatator, antiseptic, expectorant, antiseptic bronhic, inflamații gastro-intestinale, dezinfectant și calmant gastric și intestinal, coleretic, hemostatic, stomahic, antiseptic și calmant al mucoasei anorectale, antispasmodic al căilor biliare, bronhodilatator, diminuează secrețiile gastrice, carminativ, decongestiv hemoroidal analgetic, antihelmitic.

Uleiul plantei dă rezultate bune în bolile de piele.

Extractul și infuzia plantei au influență favorabilă în malarie, în inflamațiile ficatului și splinei.

Utilizarea ei determină coborârea tensiunii sângelui și are acțiune anticonvulsivantă și calmantă.

Florile intră în compoziția ceaiurilor antiastmatice, laxative, antihemoragice, gastrice și calmante ale colicilor.

Extern: efect calmant, antiinflamator și dezinfectant, regenerează țesuturile.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni cardiace, afecțiunea măduvei spinării, afecțiuni stomacale, afecțiuni vasculare, afte, alergii, alopecie, anorexie, arsuri, astm,

ateroscleroză, balonări abdominale, bolile aparatului urinar, bronșite, cancer genital, chisturi ovariene (este bine să se adauge și frunze de nuc), cistite, colici gastrice, colici hepatice, constipație, contuzii, degerături, dischinezie biliară, dismenoree, dureri menstruale, dureri renale, dureri de stomac, eczeme zemuinde, enterocolite, enurezis, gastrite, fibroame uterine, fisuri mamelonare, gastrită, gingivită, hemoragie, hemoroizi, hipermenoree, hipertensiune arterială, infecțiile aparatului urinar, inflamațiile aparatului urinar, leucoree, lipsa menstruelor, menopauză, menstruație neregulată, meteorism, metroanexită, oboseală, osteoporoză, panarițiu, paraziți intestinali, pecingine, pete pe piele, plăgi zemuinde sau infectate chiar purulente, rinite, rino-sinuzite alergice, scabie, stimularea ficatului, stomatită, supurații externe, tenuri uscate, tulburări circulatorii, tuse, ulcer varicos, ulceratii diverse, ulcer duodenal, vaginite, varice, viermi intestinali, vitiligo (planta proaspătă se stoarce pe petele albe și apoi se stă la soare), vomă. Remarcăm că în cazul afecțiunilor aparatului ginecologic este una dintre cele mai eficiente plante. Intră în compoziția ceaiurilor: gastric, contra colicilor, hepatic și laxativ antihemoroidal.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Poate provoca alergii de contact.

Atenție! Nu este recomandată în sarcină și alăptare.

Atenție! Expunerea la lumină nu este recomandată. Planta poate fi fotosensibilizantă.

Atenție! Dozele mari pot produce amețeli și dureri de cap.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe parcursul unei zile.

- Extern se va folosi cantitate dublă de plantă. Se poate prepara și tinctură.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Dacă simptomele persistă, apălați la medic.

Afecțiuni digestive

Extract lichid - luați până la 2 ml, de 3 ori pe zi.

Infuzie - 1 linguriță de plantă uscată se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Dureri uterine

Baie de șezut - 100 g de plantă uscată se pun în 20 l apă fierbinte.

COADA VACII



Echium italicum Fam. Barraginaceae.

În tradiția populară: rădăcina plantei era folosită la vindecarea rănilor.

Descriere: plantă ierboasă care crește pe coaste, locuri nisipoase, fânețe uscate, pe lângă drumuri, mai ales în regiunea de câmpie.

COCA-COLA



Erythroxylon coca Fam. Erythroxylaceae.

În tradiția populară: locuitorii din Peru și Bolivia mestecă frunzele de coca-cola pentru efectul lor stimulator.

Descriere: plantă din familia inului, este un arbust exotic cu înălțimea de maximum 3 m.

Tulpina este dezvoltată și foarte ramificată.

Frunzele, pețiolate, au formă ovală, fiind ascuțite la vârf.

Recoltare: frunzele.

Compoziție chimică: cocaină, ecgonină, convulvină.

Acțiune farmacologică:

Coca conține mai mulți alcaloizi, dintre care unii cu proprietăți excitatoare.

Sub formă de praf sau injecții, cocaina se folosește mai ales la anestezie locală, deoarece acționează asupra terminațiilor nervoase senzitive de la periferie.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: cocaina, principalul extract din frunzele de coca, înlătură senzația de oboseală, precum și senzația de foame. Este folosită, desigur în cantități adecvate, în dureri de cap, reumatism, gută.

Industrie: din această plantă se extrage și cocaina, care însă se poate obține și prin sinteză.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Cocaina se prescrie și se utilizează numai la indicațiile medicului.

Atenție! În prezent, cocaina este considerată un drog periculos, utilizarea ei intrând sub incidența legii.

Toxicologie: cocaina este un produs nociv, crează dependență și este un agent distructiv pentru organele vitale. Consumatorii de cocaină se ruinează fizic și psihic fără drept de apel.

Prin folosirea îndelungată dă obișnuință și se ajunge la cocainomanie, stare gravă care atacă sistemul nervos.

Indivizii sunt neliniștiți, nu pot să doarmă, au coșmaruri, halucinații, delir și se calmează numai pe timpul cât iau cocaină. Cocaina duce inevitabil prin cașexie la moarte.

COHOȘUL NEGRU



Cimicifuga racemosa Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: iarba lui Cristofor, piciorul cocoșului.

În tradiția populară: indienii americani fierbeau rădăcinile și tulpinile pentru a face un ceai medicinal, care era folosit în foarte multe afecțiuni, de la o simplă răceală cu dureri de gât, până la mușcătura de șarpe.

De asemenea se folosea de femei în special în perioada premenopauzei sau menopauzei, sau pentru rezolvarea unor probleme legate de menstruație.

Descriere: plantă perenă, sălbatecă, cu o înălțime ce poate atinge 1 m.

Este înrudit cu unișorul de la noi.

Atenție! Să nu se confunde cu cohoșul albastru.

Răspândire: crește de-a lungul Statelor Unite și Canadei, în ținuturile păduroase. Este cultivat și ca plantă decorativă.

Recoltare: pentru preparate medicinale se recoltează rădăcina (Radix Christophoriana), primăvara sau toamna, când planta nu este în perioada de vegetație.

Compoziție chimică: cimicifugină, vitamina A, acid pantotenic, precum și substanțe care în corp se pot transforma în hormoni estrogeni.

Acțiune farmacologică: antibiotic, tranchilizant, laxativ, narcotic, stimulează circulația sângelui în răceli, reumatism, diverse dureri, etc.

Stimulează activitatea ovarelor, diminuează de asemenea durerile premenstruale, conține și estrogeni, se pare, dar în orice caz ajută la stimularea asimilării estrogenilor. Astfel, este deseori folosită în principal pentru atenuarea durerilor menstruale și a simptomelor de menopauză, cum ar fi bufeurile.

Mai este utilă în atenuarea durerilor de dinainte, din timpul și de după nașterea unui copil, dureri ale sânilor, ovarelor și ale uterului. Planta se mai folosește pentru dureri de artrită, pentru hipotensiune, ca sedativ, în tratamentul infecțiilor bronhiale, spasmuri asociate cu tuse și diaree.

Planta este folosită în Germania de peste 50 de ani și este prescrisă în mod curent, ca de altfel și în alte țări europene. Studiile asupra plantei nu sunt însă concludente.

Nu există dovezi sigure că planta este eficientă în atenuarea simptomelor ce apar la menopauză. Nici siguranța sau eficiența în cazul menopauzei induse de tratamentul pentru cancer la sân nu este demonstrată de studii științifice relevante.

Cercetările efectuate în SUA au arătat că produsele din această plantă contribuie la asimilarea estrogenului și contribuie la reglarea endocrină în special la femeile care sunt în premenopauză, diminuând bufeurile, transpirațiile nocturne și alte fenomene similare și contribuind foarte eficient la reglarea endocrină a organismului.

Potrivit unui studiu pe 21 de femei dintre care 13 aveau cancer la sân, s-a stabilit că acestea au avut mai puține probleme cu somnul, oboseala s-a diminuat, la fel transpirația în exces după consumul plantei.

Un studiu din 2005 efectuat pe un grup de 304 femei, a descoperit că planta ajută la simptomele menopauzei comparativ cu efectul placebo. Planta s-a dovedit mai eficientă pentru femeile ale căror simptome s-au declanșat recent, decât în cazul celor care erau la menopauză de mai mult timp.

Unele cercetări însă susțin că planta ar putea interacționa cu unele medicamente folosite în chimioterapie, iar siguranța folosirii lor pe termen lung nu este cunoscută. În orice caz, efectul asemănător estrogenului a fost mult discutat, dar modalitatea exactă în care planta acționează ca un estrogen în corp nu este cunoscută bine.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: bufeuri, cancer, dereglări endocrine, dismenoree, dureri diverse, menopauză și premenopauză, răceli, reumatism, transpirații nocturne la menopauză.

Toxicologie: planta este toxică. În cantități mari poate provoca intoxicații manifestate prin senzație de greață.

O doză foarte ridicată poate determina încetinierea bătăilor inimii, crampe uterine, dureri de cap, amețeli, dureri de articulații.

Atenție! În cantități mari poate provoca avortul.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu este indicată folosirea mai mult de 6 luni.

Atenție! Efectele secundare ale unui tratament lung la femei sunt prelungirea perioadei ciclului menstrual, mărirea și întărirea sânilor, sau reapariția sângerărilor la persoanele ajunse la menopauză.

Atenție! Nu este indicat să folosească această plantă bolnavii de ficat.

Atenție! Unii specialiști susțin că planta poate fi periculoasă în unele forme de cancer, cum ar fi cel de sân sau endometrial (al mucoasei uterine), care sunt stimulate de estrogen.

Alți specialiști sunt însă de părerea că din moment ce planta nu conține estrogen, nu face rău bolnavilor de cancer. Unii dintre susținătorii plantei spun că aceasta ar reduce riscul de cancer la sân și la prostată, deși nu există dovezi științifice pentru acest lucru.

Preparare și administrare:

Se prepară infuzie sau decoct, care însă trebuie folosite cu mare atenție, deoarece pot produce tulburări în sistemul nervos, probleme cardiace, etc. Astfel, mai indicate sunt extractele.

Produsele din farmacii sunt însă cele mai recomandate, administrându-se conform indicațiilor din prospect.

Tinctură - se umple o sticlă pe trei sferturi cu pulbere de cohoș negru. Se adaugă alcool alimentar de 50° până la umplerea sticlei. Se lasă la macerat opt zile, după care se filtrează și se păstrează în sticleuțe.

- 1 linguriță cu tinctură diluată în 100 ml apă se ia de câte 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Cura va fi de 3 săptămâni, cu 1 săptămână pauză, în afecțiunile enumerate.

COLA



Cola nitida, acuminata, verticillata
Fam. Sterculioideae.

În tradiția populară: în regiunile în care crește arborele de cola, semințele bogate în cafeină sunt mestecate ca stimulent.

Descriere: Fructul de cola este alcătuit din 5 păstai care îi dau forma de stea. Fiecare păstăie conține 5-6 semințe mari- nucile de cola. Acestea se întăresc după uscare și devin roșii în interior. Suprafața lor exterioară este netedă și colorată în maro închis, cu nuanțe de mahon.

Răspândire: Originar din Africa de Vest și America de Sud, arborele de cola este cultivat în zonele tropicale.

Recoltare: Semințele se culeg înainte de a se coace.

Compoziție chimică: semințele conțin cafeină (până la 2.5%), teobromină, teofilină, tanini.

Acțiune farmacologică: tonic amar și stimulent al sistemului nervos central, apropiată de cafeină, dar mai slabă.

Starea de excitație pe care o provoacă face să diminueze senzația de oboseală și somnolență.

Prin excitarea centrilor bulbari, tonifică circulația și respirația.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: stări de oboseală, epuizare fizică, depresii nervoase, convalescență.

Precauții și contraindicații:

Atenție! În cazul consumului unor cantități mari de cola, cafeina în exces poate duce la tahicardie, dureri de cap, agitație, insomnie și tremor.

Atenție! Nu este recomandată persoanelor care suferă de boli cardiovasculare sau hipertensiune.

Atenție! Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează.

Atenție! Nu este recomandată copiilor sub 14 ani.

Atenție! Cofeina este pe lista stimulentele interzise sportivilor în competiții.

Atenție! Dacă simptomele persistă, apălați la medic.

Preparare și administrare:

- **Pulbere, sau Capsule cu pulbere:** până la 3 g pe zi cu multa apă.

- **Extract lichid:** 5 picături cu apă de 2 ori pe zi, sau în conformitate cu prospectul produsului. Se administrează ca atare înainte meselor, sau asociat cu alte extracte în poțiuni.

CONOPIDA



Brassica oleracea Fam. Brassicaceae.

Compoziția chimică: în stare proaspătă conține 90-94% apă, proteine 2,22-2,86 g% lipide 0,3, glucide 3,9 g % Vitamina A, B1, B2, B6, PP, C, K, sodiu, potasiu, calciu, magneziu, fier, cupru, fosfor, sulf, clor, zinc, mangan, bor, siliciu, fluor, iod. Proaspătă conține 30 cal la 100 g iar conservată 10 cal la 100 g. Conopida conține mi puțin beta-caroten, riboflavină și acid folic decât majoritatea cruciferelor, însă aceste componente se distrug rapid prin fierbere.

Acțiune farmacologică: analgezică, antianemică, bacterică, antiinflamatoare, aperitivă, decongestionantă, depurativă, diuretică, energizantă, hipoglicemiantă, remineralizantă. Contribuie la întărirea sistemului imunitar, poate ajuta la prevenirea cancerului.

Este un antianemic extraordinar, iar valorile energetice sunt apropiate cu ale verzei, ambele având 30 cal la 100 g, în stare crudă, iar sub formă murată are doar 10 calorii. Consumată intern, curăță tot tractul digestiv, scăzând tensiunea arterială și valorile crescute ale glicemiei. Stimulează digestia. Lubrifică intestinele, ajută splina și ajută de asemenea la slăbire în cazul obezității. Conopida stimulează virilitatea a relevat un studiu efectuat pe 2000 de bărbați. Cercetătorii de la Universitatea din Genoa (Italia) au constatat o creștere cu mai mult de 27% a potenței bărbaților care au consumat conopidă, față de cei care au exclus din alimentația lor această legumă.

Conține compuși care pot anihila efectul cancerigenelor.

Vitamina C împiedecă apariția diferitelor forme de cancer dar și a afecțiunilor coronare.

Potasiul păstrează echilibrul fluidelor în organism și normalizează bătăile inimii și tensiunea arterială.

Fibra previne apariția cancerului de colon.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: acnee, adenite, afecțiuni hepatice, afecțiuni intestinale, afecțiuni tiroidiene și vasculare, angină, artrita reumatoidă, artrism, astenie, astmă, balonare, boala canceroasă, cancerul de colon și de rect, cancer de prostată, cancer la sân, cancerul vezicii urinare, ciroză, colesterol mărit, colică nefritică, constipație, diabet, digestie dificilă, flebită, fragilitate osoasă, gaze intestinale, hepatită A, B, C, hipertensiune arterială, infarctul miocardic, infecții intestinale, infecții respiratorii, întărirea imunității, ischemia cardiacă, menopauză, obezitate, prostatite, sarcină, supraponderalitate, trigliceride mărite, ulcer gastroduodenal.

Precauții și contraindicații:

Toate studiile făcute în prezent arată că efectele adverse ale tratamentului cu conopidă sunt foarte rare și reduse ca intensitate și se referă cel mai adesea la deranjamente digestive: balonare, ușoare colici abdominale, în cazuri foarte rare diaree.

Pentru cei care au un sistem digestiv sensibil la conopidă se recomandă consumul de condimente cum ar fi chimenul, anasonul, fenicul, care sunt un adevărat antidot la astfel de probleme.

Cei care consumă cantități mari de Crucifere, familia de legume din care face parte și conopida, trebuie să știe că anumite substanțe din compoziția ei pot diminua efectul unor analgezice care conțin paracetamol.

Preparare și administrare:

Conopidă suc - se obține cu ajutorul storcătorului de fructe după ce a fost extrem de bine spălată conopida despărțită în buchețele. În comparație cu conopida consumată crudă aceasta nu are o serie de substanțe de balast care ajută la colon dar în rest este mult mai utilă în multe afecțiuni. Se poate consuma singură sau în combinații cu alte sucuri de legume și fructe și se poate lua pentru tratament 20-100 ml de 3 ori pe zi, singur sau combinat cu altele și se poate folosi de exemplu în cazurile de cancer chiar perioade foarte lungi de timp.

CORIANDRU



Coriandrum sativum Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: culendia, iarba ploșniței.

În tradiția populară: fructele și uleiul extras din ele se foloseau pentru condimentarea alimentelor, în industria băuturilor alcoolice și a parfumurilor.

Fructele se foloseau în boli de stomac și intestine.

Istoric:

Coriandrul este una dintre cele mai vechi plante cultivate. Semințele sale s-au găsit în mormintele egiptenilor din sec X î.e.n. Vechii egipteni foloseau semințele coriandrului pentru întărirea puterii alcoolice a vinului și în tratarea bolilor de ficat și stomac. Informații despre cultura și utilizarea coriandrului se găsesc în lucrările lui Columella, Varon, Dioscoride.

Coriandrul era folosit deja de mii de ani în urmă și este laudat în Biblie: „Și mana cerească era ca bobul alb de Coriandru.“

În antichitate, coriandrul era cunoscut și la popoarele din Asia mijlocie și în Transcaucaz. În Europa centrală și de sud, coriandrul se cunoaște din timpul romanilor. În Anglia a apărut după cucerirea romanilor (sec I e.n.) și a început să se cultive în sud-est, unde și astăzi se mai întâlnește în stare sălbatecă.

În epoca descoperirilor geografice (sec XV-XVII) coriandrul s-a răspândit din Europa în America, Australia și Noua Zelandă.

Primele informații despre uleiul volatil conținut în fructele coriandrului sunt menționate de farmacopeea editată în 1537 la Frankfurt pe Main. În 1784, în literatura rusă apare prima carte despre coriandrul scrisă de Balatov, din care reiese că această plantă, denumită „kișneț“ era răspândită în regiunile estice ale URSS, în anul 1885, prima mare instalație pentru extragerea uleiului volatil din coriandrul construindu-se în 1896 la Alekseevsk-Voronej.

Descriere: plantă erbacee înaltă de 40-100 cm cu frunze penat divizate, flori mici albe sau roz și fructe globuloase, bogate în uleiuri eterice.

Fruct globulos sau sferic cu diametrul de 4-5 mm, cu carpofoar întreg și două mericarpe (achene) concave la partea comisurală și convexe la partea exterioară, de cele mai multe ori unite. Fiecare mericarp este prevăzut cu 5 coaste primare longitudinale, flexuos ondulate și 4 coaste intercalate pronunțate și crenelate. În partea superioară a fructului se observă stilopodul. Fructele au culoarea galbenă sau galbenă-maronie-deschis. Mirosul și gustul fructelor este aromat, caracteristic, plăcut.

Fructele în stare imatură, la fel ca toate celelalte organe ale plantei, au un miros neplăcut de ploșniță de câmp (numele de coriandru vine de la cuvintele grecești Koris=ploșniță și anason= anason).

Răspândire: Originară din regiunea Mediteraneană este cultivată ca plantă medicinală sau condiment. La noi crește în Câmpia Bărăganului, Dobrogei, Burnazului, Olteniei, Covurluiului și Podișul Dobrogei.

Recoltare: semințele se recoltează când încep să se îngălbenescă și se coc. Capetele semințelor sunt retezate dimineața devreme pentru a li se conserva proprietățile benefice. Sunt uscate la soare, apoi zdrobite și se culege fiecare sămânță în parte. Semințele se usucă și se macină, iar pulberea se folosește la prepararea de tincturi și infuzii.

Compoziție chimică: ulei volatil: d-linalol, geraniol, cineol, pinen, terpinen. Lipide, amidon, pectine, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: carminativ, stomahic, carminativ, stimulent aromatic, bactericid, fungicid, stimulator al secrețiilor gastro-intestinale, antihelmintic, calmant gastro-intestinal, slab antibacterian și micotic, spasmolitic. Tratamentele cu

această plantă vor trebui să se întindă pe perioade lungi de timp, deoarece acționează de multe ori mai lent ca alte plante sau alte tratamente. Totuși la nivelul tubului digestiv are acțiune foarte puternică care se amplifică în timpul tratamentului de durată.

Principiul activ este uleiul volatil al cărui conținut variază destul de mult în funcție de proveniență, fiind cuprins între 0,15- 1,7%. Componentul principal este d-linaloolul (coriandrolul), care se găsește în cantitate de 50-90% din totalul de ulei volatil.

Fructele mature intră în componența ceaiurilor contra colicilor pentru copii, a celor gastrice, tonic aperitive.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, anorexie, astenie nervoasă, balonări, bronșite, colici intestinale, dischinezie biliară, dispepsii digestive, dureri abdominale, gastrite hiperacide, helmintiaze, lactație, nervi, reumatism, sinuzită, tulburări gastrice, ulcer gastric, umflături, viermi intestinali.

Intră în componența ceaiurilor contra colicilor pentru copii, gastric nr 2 și tonic aperitiv, hepatic, laxativ, laxativ- antihemoroidal și a pulberii laxativ-purgative.

Industrie: fructele după uscare devin arome și se utilizează în industria alimentară, drept condiment, precum și ca aromatizant al unor băuturi alcoolice.

Uleiul volatil de coriandru se folosește la parfumarea săpunului de toaletă și a altor produse cosmetice, la aromatizarea tutunului și a unor produse alimentare folosindu-se de asemenea în farmacologie, datorită proprietăților bactericide și fungicide pe care le posedă.

Alimentație: frunzele proaspete sunt folosite la gătit.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Coriandrul poate provoca dureri abdominale, scăderea apetitului și mărirea în volum a ficatului. Mergeți la doctor dacă observați orice simptome suspecte.

Atenție! Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează.

Atenție! Intern, uleiul de coriandru de extracție pură nu se utilizează niciodată.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de fructe zdrobite se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după

care se strecoară. Se va bea fracționat în cursul unei zile. Se poate bea din acest ceai mai multe zile la rând.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Dacă simptomele persistă, apălați la medicul specialist.

Pentru probleme digestive, diaree, simptome de gripă se pun 10-30 g semințe măcinate la 1 l de apă clocotită. Se lasă să infuzeze 10 minute. Se bea 1 cană după fiecare masă.

Se pun 40 picături de tinctură într-un pahar cu apă. Se bea 1 pahar de 3 ori pe zi.

Pentru reglarea digestiei se prăjește și se consumă 1 linguriță, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

Antihelmintic: 20 g de fructe zdrobite se pun la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se bea dimineața pe nemâncate întreaga cantitate. Se va repeta acest lucru timp de 3 zile la rând. Apoi 7 pauză și din nou 3 zile de tratament. Se poate asocia și cu alte tratamente.

CORN



Cornus mas Fam. Cornaceae.

În tradiția populară: coarnele erau consumate contra durerilor de pânțe.

Fructele se consumau crude sau se foloseau uscate sau la diferite preparate (marmeladă, sirop, țuică).

Frunzele, florile, fructele și coaja se foloseau pentru vopsit în galben, roșu, cafeniu și negru.

Aproape peste tot coarnele uscate erau folosite contra diareei și dizenteriei.

La copii contra crampelor se dădeau 9 coarne, pisate. Se utilizează frunzele, scoarța și fructele coapte. În apă dacă erau mai mici și în rachiu dacă erau mai mari.

În alte părți când aveau diaree se făcea ceai din coji de nucă, pere și 9 coarne.

Coaja de corn se folosea contra gălbănirii.

Frunzele de corn se fierbeau cu frunze de mălin, iar decoctul se lua contra limbricilor.

Frunzele arămii de toamnă se foloseau pentru extragerea unei vopsele naturale.

Lemnul era mult folosit pentru cozi de unelte.

Descriere: apare ca arbust, mai rar ca arbore în flora spontană din România. Această specie lemnoasă indigenă, are o talie de 4-8 m, recunoscându-se după scoarța cenușie care se exfoliază în plăci.

Frunzele sunt opuse, simple, întregi, pețiolate, eliptice, pubescente pe ambele fețe, ascuțite la vârf

și îngustate la bază, cu nervuri curbe. Culoarea lor este mai intensă pe față și mai atenuată pe dos.

Florile sunt mici, actinomorfe, galbene, cu patru petale, adunate în inflorescențe terminale de tip dicaziu (cimă bipară).

Înflorește primăvara, în martie-aprilie, înaintea frunzelor.

Fructele, denumite popular coarne, sunt drupe alungite, de circa 2 cm, purpurii, lucioase. Unele se coc în august, altele în septembrie, fiind comestibile, cu gust acrișor și astringent.

Cornul se înrudește și se aseamănă cu sângerul (*Cornus sanguinea*).

Recoltare: Se utilizează frunzele, scoarța și fructele.

Scoarța se recoltează de pe lujerii de 1-2 ani primăvara devreme sau toamna târziu.

Frunzele tinere se recoltează primăvara, la sfârșitul perioadei de înflorire.

Industrie: din fructe se produc sucuri, compoturi, gemuri, lichioruri, etc.

Răspândire: se întâlnește relativ frecvent prin pădurile de foioase din zonele de câmpie și cele de deal, între 150 și 800 m altitudine. Specia preferă zonele mai luminoase ale cvercetelor și fâgetelor, vegetând mai des prin lunișuri, liziere și rariți.

Datorită înfloritului precoce, dar și a esteticii sale deosebite, cornul apare din ce în ce mai des ca specie ornamentală cultivată prin grădini și prin parcuri.

Compoziția chimică: fructele conțin zaharuri 9%, acizi organici, substanțe tanoide, substanțe minerale diverse, substanțe pectice și proteice, vitamina A, B1, B2, C, PP, valoare energetică 81Kcal/100 g, scoarța are tanoizi. Aceste fructe conțin apă (circa 83%), zaharuri (6-10%), acizi, tanin, substanțe pectice și proteice, celuloză, săruri minerale, provitamine (A, B1, B2, C, PP).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anorexie, boli de stomac, crampe stomacale, diaree, eczeme, enterite, erizipel, febră, gușă, icter sau alte boli de ficat, indigestie, miopie, paraziți intestinali, rectocolită ulcero-hemoragică, slăbiciune fizică, vitiligo.

Precauții și contraindicații:

Când se consumă multe coarne pot apărea fenomene digestive neplăcute (fermentații intestinale, greață, balonare).

Alimentație:

- Din coarne se prepară dulceață, suc, marmeladă, toate cu gust aparte.

- Se poate fabrica un lichior foarte bun (cornată) dintr-un kilogram de fructe, dispuse în straturi alternative cu zahăr. Se lasă două săptămâni, apoi se adaugă 300 ml alcool tare. După două săptămâni, se poate savura.

Preparare și administrare:

- Coarnele se pot folosi pentru oprirea hemoragiilor nazale deoarece au proprietăți hemostatice.

- Coarnele consumate în cantități mici, imediat după recoltare, sunt foarte sănătoase, având efecte tonice, stomahice și răcoritoare. Consumul cumpătat de coarne are efecte favorabile asupra digestiei.

- Frunzele uscate formează materia primă pentru ceai. 1 linguriță de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se consumă 2-3 ceaiuri în diareei sau alte afecțiuni.

- 2 lingurițe de fructe se vor pune la 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- Decoct: 1 lingură de scoarța uscată și mărunțită se pune la 300 ml apă. Se fierbe până ce se evaporă cam o treime. Se folosește în caz de diaree, febră și erizipel.

- Decoctul din scoarța tulpinii, 5 g la 250 ml apă, are efect febrifug. Se poate folosi și la tratarea dermatozelor.

- 4 linguri de coajă se pun la 1 litru de apă. Se fierb timp de 30 minute. Se strecoară. Se poate folosi extern, fiind foarte eficient la spălături contra hemoroizilor.

- **Suc** din fructe se poate da în orice cantitate chiar și copiilor care suferă de diaree. De asemenea se poate folosi sucul câte 50 ml luat de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de masă în diferite afecțiuni eventual împreună și cu alte sucuri din fructe sau legume. Se pot face cure de 60 de zile.

- Sucul se poate consuma diluat în puțină apă. Tot din sucul proaspăt se poate pregăti un sirop care stimulează pofta de mâncare a copiilor mici (1-5 ani).

- Din coarnele uscate se pot pregăti ceaiuri anti-diareice și ceaiuri alimentare.

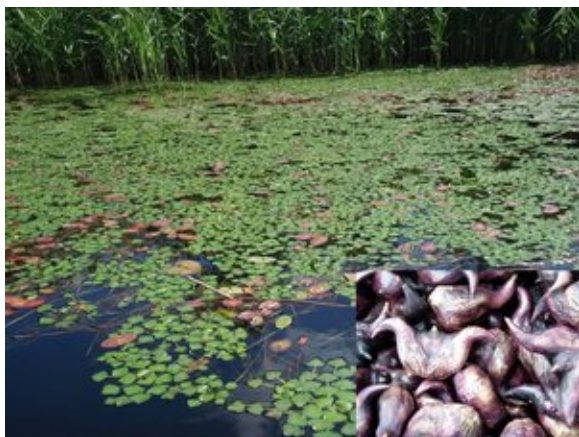
- **Tinctură** (se poate face și din fructe proaspete) acestea se vor zdrobi (uscate sau proaspete) 50 g de fructe care se vor pune cu 250 ml alcool alimentar de 70° și se vor ține timp de 15 zile la

temperatura camerei agitând des. Se strecoară și se pun în recipiente mici. Se vor lua 15 picături- 20 de 3 ori pe zi diluate cu apă. Se poate lua perioade lungi de timp.

- Tinctura realizată din fructele proaspete (20%, în alcool etilic cu concentrația 60% din volum), are efect antihemoragic, administrându-se în epistaxis (hemoragii nazale) și în rectocolita ulcerohemoragică.

- **Tinctură din frunze sau coajă**- se vor pune 50 g de plantă mărunțită cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin tot 15 zile și apoi se strecoară. Se vor lua 10-15 picături de 3 ori pe zi, diluate.

CORNACI



Trapa natans Fam. Lythraceae.

Denumiri populare: castane cu ghimpi, castane de apă, castane de baltă, castane de lac, ciulin, ciulin de baltă, coada bobului, colțan, nuci de lac, nuci de baltă, stea, sulină.

În tradiția populară: fructele s-au folosit contra mușcăturilor animalelor veninoase, diareei, etc. Decoctul lor se mai folosea contra diareei la copii.

Descriere: plantă de apă, erbacee, anuală, cu rădăcini adventive asimilatoare, opuse sau verticilate. Rădăcina principală provenită din embrion dispăre de timpuriu.

Tulpină simplă, cilindrică, subțiată la bază, foarte lungă, ce poate ajunge până la 4 m.

O bună parte din frunze, filiforme și caduce, se află sub apă. Celelalte frunze, de la nivelul apei și de deasupra apei, sunt natante rombice, pieltoase, acut dințate, pe fața inferioară brunii, glabre sau mai mult sau mai puțin păroase. Pețiolii au în zona mijlocie o cameră cu aer (umflătură).

Flori albe solitare, prinse în axilele frunzelor plutitoare. Sepale conresc, după înflorire, transformându-se în spini rigizi. Corola dialipetală. Androceul cu stamine introrse. Gineceul cu ovar bicarpelar. Înflorire VI-VII.

Fruct drupă subglobuloasă, cu 2-4 coarne rigide spinoase. Pericarpul brun deschis. Sămânța mare cu embrion erect, fără albumen.

Răspândire: poate fi întâlnit în bălți, iazuri, locuri mlăștinoase, cu lumină multă. În unele re-

giuni din Europa, China, Japonia, India, Indochina se cultivă ca plantă alimentară.

Recoltare: în terapeutică se culeg fructele (Trapi fructus).

Compoziție chimică: fructele conțin 52% amidon, 15% proteine, 7,5% grăsimi, 3% zahăr, tanin, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: antidiareic, antirabic, astringent, tonifiant.

Utilizate în terapii de urgență, fructele de cornaci pot acționa ca un adevărat antivenin, fiind folosite în cazul mușcăturilor de șerpi sau păianjeni. De asemenea, pot fi folosite în tratamente antirabice (împotriva turbării) și antidiareice.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: anemie, colici intestinale, crampe stomacale, dizenterie, diaree, tuberculoză pulmonară.

Alimentație: semințele de cornaci sunt comestibile, fiind foarte hrănitoare. Semințele se consumă crude sau fierte. Prin măcinare se poate obține o făină din care se poate face pâine.

În Antichitate fructele se conservau în apă sărată și se consumau în locul măslinelor.

Din fructe proaspăt culese se poate prepara dulceață, jeleu, șerbet, compot, sirop și suc.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță cu pulbere din fructe se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în afecțiunile enumerate.

- 9 fructe mărunțite se pun la 250 ml apă și se lasă la macerat de seara până dimineața. Se strecoară și se pot consuma în cursul zilei până la 3 căni pentru calmarea durerilor intestinale.

- Fructele crude se pot consuma pentru diaree și dureri stomacale, sau chiar pentru dizenterie.

CRESON



Nasturtium officinale Fam. Brassicaceae.

Compoziție chimică: 80% acizi grași nesaturați de proveniență vegetală, are 1200 mg/kg vitamina E, beta caroten, Vitaminele A, C, E, și K. Mineralele calciu, fier, iod, clorofilă.

Acțiune farmacologică: Nasturtium officinale conține o cantitate mare de sulf ca toate plantele din familia Cruciferae și are un conținut de iod care asigură un amestec optim al celor două elemente pentru buna funcționare a glandelor endocrine. De asemenea ajută foarte mult la afecțiunile cardiovasculare contribuind la curățirea arterelor de depuneri și nu mai dă voie să se depună. Luptând și pentru refacerea elasticității vaselor de sânge. Vitamina E în cantitate mare îi conferă un efect vasodilatator și anticoagulant. Ajută la problemele digestive, reglând digestia. Datorită vitaminei K este și cu efect anticoagulant, folosit cu succes în diferite hemoragii. Cel mai puternic efect este însă în reglarea endocrină și în special al tiroidei indiferent de afecțiune. Are și efect diuretic fiind indicată și pentru acest efect în afecțiunile cardiace și pentru scăderea tensiunii arteriale. Are efect în tratarea hemoroizilor chiar și interni și de asemenea are un puternic efect antialergic în toate cazurile de alergii. Datorită clorofilei ajută la purificarea sângelui. De asemenea se cunoaște efectul afrodisiac, prin creșterea libidoului și a potenței.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni digesti-

ve, afecțiuni endocrine, afecțiuni ale sistemului nervos, afecțiuni renale, alergii, anemie, avitaminoză, boli de ficat, boli digestive, boli tiroidiene, bronșite cronice, căderea părului, catar pulmonar, diabet, edeme venoase, febră, hemoragii diverse, hemoroizi, hipertensiune arterială, imunitate scăzută, lipsa calciului și fierului, obezitate, oboseală persistentă, piele sensibilă, rahitism, răni atone, spasmofilie, tranzit intestinal dereglat, tromboflebită, tuse convulsivă, ulcerăriile pielii, varice.

Preparare și administrare:

Sucul de cresson obținut cu storcătorul de fructe se dă pentru stimularea digestiei la cei care au probleme diverse stomacale, rahitism, scrofule, boli de ficat- 1-2 (se poate și câte 100-200 ml zilnic, dacă aveți de unde să-l procurați proaspăt) lingurițe de suc o dată de 2-3 ori pe zi. La fel se folosește în tusea veche, sau se aplică extern în rănilor atone pentru a grăbi vindecarea. Din 150 g de frunze se obține 100 ml suc. Se poate folosi și în combinație cu alte legume și fructe sub formă de suc chiar și perioade lungi de timp. Se poate folosi cu sucuri din alte fructe și legume.

CREȚIȘOARA



Alchemilla vulgaris Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: brumărel, brumărie, crețarel, făină de in, pălașcă, plească, rotunjir, umbramuntelui, umbrarul-doamnei.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe bube, iar fierte în lapte se luau contra durerilor de cap.

În județul Prahova ceaiul se bea pentru afecțiuni digestive, în special contra arsurilor la stomac.

Denumirea plantei, Alchemilla, vine de la alchimia, o plantă căreia alchimiștii îi atribuiau însușiri miraculoase. La 1500 învățatul italian Mattioli scria: când femeile se spală în locuri intime cu crețisoară, ea are un efect așa de puternic, încât ele se transformă din nou în fecioare. Aplicată pe sâni în comprese, crețisoara le oprește acestora creșterea.

Descriere: plantă perenă cu tulpina rotundă, moale și ușor păroasă, frunze mari, zimțate și cu colți, lățite în chip de palmă una de o parte a tulpinei și alta de partea cealaltă de mai sus, alburii pe dos, florile mici verzi-galbene așezate mănunchiuri în vârful rămurelelor.

Răspândire: crește pretutindeni în Europa, prin pășuni, livezi și crânguri.

Recoltare: în terapeutică se folosește întreaga plantă (Herba Alchemillae). Florile, frunzele și rădăcinile se culeg din mai până în septembrie, apoi sunt uscate într-un loc ferit de soare.

Compoziția chimică: tanin 6-8%, saponine și flavonoide cu structură particulară, acid elagic și

luteic. Substanțe grase formate din acid stearic, palmitic. Fitosteroli, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: astringente, antidiareică, antiseptice, diuretice, antiinflamatorie. Datorită taninului este antihemoragică și antidiareică. Se poate de asemenea folosi cu mare succes în afecțiunile ginecologice în care se dorește reducerea secrețiilor ca de exemplu în metroragii. Are puternice efecte stomahice reducând aciditatea stomacală lucru ce o face utilă și în afecțiunile digestive. Se mai folosește la afecțiunile bucale, sau ajută femeilor care nu pot duce sarcina la capăt. Se poate folosi și în diferite combinații de plante.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: afecțiuni genitale, afte, anemie, anorexie, atonii musculare, cicatrizarea rănilor, diaree, diabet zaharat, dureri abdominale, dureri de cap, enterocolită, fixarea sarcinii, fracturi, hemoragii uterine, hemoizi, hipermenoree, metroragie, dismenoree, laringite, leucoree, migrenă, nervozitate, otită, plăgi ulcerate, pregătirea intervențiilor chirurgicale în sfera ORL, prurit vulvar, răni, regurgități, slăbiciune musculară, scorbut, sâni veștejiți atoni, stomatite, tulburări menstruale, ulcere varicoase, vergeturi.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite planta.

Atenție! Dacă urmați un tratament cu aspirină sau cu medicație anticoagulantă cereți sfatul medicului înainte de a folosi crețisoara.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de *plantă mărunțită* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 1-2 cani pe zi.

- *Praf din plantă* obținut cu râșnița de cafea. Se va lua un vârf de cuțit care se pune sub limbă. Se va ține apoi timp de 10 minute, după care se înghite. Se face de 3 ori pe zi.

- **Tinctură** din 50 g de praf care se pune cu 250 ml alcool alimentar de 70° și se va ține timp de 15 zile agitând des. Se va ține închis ermetic la temperatura camerei. Se strecoară și se pune în recipiente mai mici. Se va lua de la 10 picături până la 1 linguriță (20 picături) de 3 ori pe zi, diluată cu puțină apă.

- **Unguent**- se ia unt care se va pune la fiert. Se va arunca apoi spuma care se formează la suprafață și de asemenea se va separa de depunerile de pe fund. Cu acest unt 1 parte și 1 parte praf de plantă se pot

face unguentele în mai multe feluri:

Se amestecă în părți egale praf de plantă cu unt până la omogenizare.

Se pune la fiert pe baia de apă pentru 3 ore apoi se filtrează. În ambele cazuri se unge local de 2 ori în strat subțire. Se poate folosi orice bază grasă: untură de porc nesărată, seu, vaselină, lanolină, etc.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Celulite, vergeturi, gingivite *Compresă*: 40 g de frunze uscate se fierb într-un litru de apă. Se înmoaie o compresă în aceasta soluție și se aplică de 3 ori pe zi.

Cremă, Gel, Unguent: aplicați pe aria afectată de 3 ori pe zi.

Diaree *Infuzie*: 5-10 g de plantă uscată se infuzează într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Tinctură (1:4 în alcool 25%): 20 de picături în puțină apă rece. Se bea această cantitate de 3 ori pe zi.

Probleme menstruale 1-2 g de plantă uscată se infuzează într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Scurgeri vaginale *Băi de șezut*: 1 litru de infuzie se folosește la o baie. Se fac 2 băi pe zi.

CREȚUȘCA



Filipendula ulmaria Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: aglică, barba-caprei, borș, caprifoaie, pepenică, răcușor, țânțanică, talulă, teișor.

În tradiția populară: rădăcinile pisate și plămădite în rachiul se luau la hernie. Se fierbeau și se făceau băi, apoi se masa bolnavul. Planta se pune în băile copiilor slăbiți, în amestec cu valeriană și crăpușnic.

În Maramureș la Mara, cu decoctul frunzelor se spălau contra erizipelului. Din florile plantei, frumos mirositoare, se făceau mai demult apă de obraz: se puneau într-o căldărușă cu pelin, mălin, soc și altele, apoi spirt.

Frunzele și tulpinile sunt antiinflamatoare, antiseptice, aromatice și mai ales tonice. Datorită aromei, florile de crețușcă erau o mirodenie populară pentru bere și vin în Evul Mediu.

Această plantă rezistentă la îngheț are o lungă istorie de folosire, fiind considerată în trecut o plantă sacră.

Descriere: plantă ierboasă, flori albe mirositoare, crește până la 2 m. Frunzele ca de ferigă, adânc zimțate, grupate în mănunchiuri de 3-9, cresc alternativ pe tulpina scobită, brăzdată de vene roșii. Florile au culoarea cafelei cu lapte, cu miros dulce, apar din iunie până la sfârșitul lui august.

Răspândire: crește în zonele temperate ale Europei și Asiei, prin locuri umede, păduri de munte sau pe malul apelor.

Recoltare: în timpul înfloririi se recoltează părțile aeriene, fără părți lemnoase. Are miros și gust caracteristic. Se usucă în locuri umbrite, aerisite, până devin gălbui. Florile proaspete prin frecare degajă miros de salicilat de metil.

Compoziție chimică: ulei volatil, flavonoide, gaulterozidă, spireină, hiperină, aldehidă salicilică, avicularină, spireozid, izeosalicină, vanilină, eliotropină, ceruri, taninuri, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: datorită gaulterozidei și spireinei, ai căror agliconi sunt derivați ai acidului salicilic, produsul are acțiune antireumatică, iar flavonoidele sunt răspunzătoare de acțiunea lui diuretică, antiseptică, antimicrobiană, antiinflamatoare, cicatrizantă, antireumatică, diuretică, astringentă, diaforetic, tonică, sedativă.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, alopecie, amigdalită, arsuri, artrită, ascită, boli gastro-intestinale, bronșite, celulită, ciclu abundent, congestie renală, diaree, disfuncții hepatice, dureri musculare, enterită, edeme, dureri diferite, erizipel, erupții cutanate, febră, gastrită, gripă, gută, hemoroizi, herpes, hiperaciditate, hipertensiune, insomnie, insuficiență hepatică, inflamații, intoxicații, iritații vaginale, leucoree, menopauză, oboseală, nervozitate, nevralgii, plăgi, paraziți intestinali, reumatism, retenție de apă, sciatică, tulburări cardiace, tulburări stomacale, tuse, ulcer stomacal, ulcere de piele, vaginite, viroze respiratorii.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Evitați planta dacă aveți alergii la aspirină.

Atenție! Nu se folosește în combinație cu tablete standardizate de aspirină (375 sau 500 mg) pentru a evita o supradoză. Poate fi asociată cu o doză mai mică de aspirină (75 mg) într-o singură zi.

Atenție! Poate produce constricția căilor aeriene: nu trebuie administrată persoanelor astmatice.

Atenție! A se evita în sarcină și alăptare.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de *plantă mărunțită* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani de ceai pe zi în cure chiar și de lungă durată, fără efecte secundare.

- 3 lingurițe de *plantă mărunțită* se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2- 3 căni pe zi.

- *Praf* din plantă obținut cu râșnița de cafea. Se va pune o linguriță de praf sub limbă. Se va ține timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă.

- **Tinctură:** 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine recipientul. Se ține la cald sau la temperatura camerei timp de 15 zile. Se filtrează.

Se va lua 1 linguriță diluată în puțină apă de 3 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Alopecie (spălături sau frecții cu infuzie sau tinctură), amigdalită (infuzie intern și extern decoct), arsuri- decoct, artrită (infuzii și tincturi intern, iar extern se vor aplica comprese cu decoct. Ascită- infuzie 3-4 căni pe zi. Boli gastro- intestinale- infuzie sau praf. Bronșite- tinctură.

Celulită- decoct sau frecții cu tinctură. Ciclu abundent- intern infuzii și spălături cu decoct de 2 ori pe zi. Congestie renală- infuzie și pe zona renală se va aplica compresă cu decoct.

Diaree- infuzie sau praf. Disfuncții hepatice- infuzie sau praf. Dureri musculare- frecții sau comprese cu decoct.

Enterită- tinctură sau infuzie. Edeme- praf sau infuzie. Extern se poate pune compresă cu decoct. Erizipel, erupții cutanate- decoct. Febră- infuzie.

Gripă- infuzie sau tinctură. Gută- intern infuzie sau praf iar extern se vor pune comprese cu decoct. Hemoroizi- comprese locale cu decoct.

Herpes- intern infuzie sau tinctură iar extern se vor aplica comprese de mai multe ori pe zi. Se fac aplicații calde. Hipertensiune- infuzie. Insomnie- tinctură seara sau infuzie. Insuficiență hepatică- praf sau infuzie.

Intoxicații- infuzie sau praf. Iritații vaginale- spălături cu decoct. Leucoree- spălături cu decoct și tinctură intern.

Menopauză- ajută în special la domolirea bufeurilor (de căldură). Oboseală, nervozitate- tinctură. Nevralgii- comprese locale calde. Plăgi- praf sau decoct.

Reumatism- infuzie intern, extern comprese, cataplasme sau chiar băi zilnic. Retenție de apă- infuzie. Tulburări cardiace- tonic cardiac, tinctură sau infuzie, tulburări stomacale- infuzie sau praf.

Tuse- infuzie sau tinctură. Ulcere de piele- praf. Vaginite- decoct la spălături locale de 2 ori pe zi. Se

poate completa și cu tratamentul intern cu infuzie.

CRINUL ALB



Lilium candidum Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: crinul de pădure, liliac, liliom alb, mușcată, pipăroase, stânjenel alb, zambac.

În tradiția populară: foliolele poligonale macerate în undelele constituie Oleum liliorum album, remediu casnic și clasic pentru răni. Frunzele de crin se puneau pe răni, tăieturi și arsuri, iar petalele unse cu miere, pe beșică rea, la bubă neagră și tăieturi. Pentru bășică în gură, se fierbeau în lapte dulce, care se ținea cald în gură. Florile se puneau într-o sticlă cu apă, se astupau bine și se foloseau contra durerilor de ochi.

În alte părți, petalele ținute în alcool se foloseau contra petelor de pe față și a usturimii ochilor. Din antere se prepara un „ir” pentru vindecarea rănilor, iar din floarea întreagă, o tinctură contra durerilor interne. Ceaiul din flori de crin se lua pentru curățirea sângelui. Se mai folosea la „poală albă”, în amestec cu sulfina albă, trifoi alb și rădăcină de bujor. Ceapa de crin fiartă se pune pe umflături, pe buboaiile ce dau în copt și pe pieptul bolnavilor de tuse.

Se mai prepara din ea o alifie pentru creșterea sprâncenelor. Se pisa o ceapă mai mare sau două mai mici, se puneau într-o ulcă cu o lumânare de

seu și se lăsau să fiarbă împreună, apoi se lua seul curat de deasupra, se spăla bine în apă și se ungeau cu el sprâncenele, în fiecare seară înainte de culcare.

Acțiune farmacologică: petalele- bactericide, cicatrizante, se pot folosi în tratamentele diverselor răni, atât extern cât și intern cu efecte certe de cicatrizare. Sunt utile chiar și în calmarea durerilor. De asemenea se poate utiliza ca expectorant fiind fluidifiant al secrețiilor bronhice.

Bulbul se folosește mai mult la afecțiunile căilor respiratorii pe care le poate vindeca în cazurile mai ușoare, iar la cele mai grave aducea ameliorări evidente.

Se mai poate folosi pentru efectul său calmant al sistemului nervos. De asemenea este de ajutor în cazul afecțiunilor cardiace prin aceea că reglează bătăile inimii mai ales în excitații nervoase în stres sau alte cazuri.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: abcese, arsuri, coșmaruri, dureri de ochi, excitație nervoasă, faringite, furuncule, laringite, inflamația căilor respiratorii superioare, inflamația urechii, insomnii, otite, palpitații cardiace, panarițiu, răni, stări nervoase, stres, tulburări de memorie, (se face o cură internă cu câte 2-3 cani de ceai pe zi, preferabil din petale.), tuse uscată.

Preparare și administrare:

- Abcese, arsuri, furuncule, răni externe- se va fierbe sau se *coace bulbul* și se badijonează local cu el cald. Se schimbă la 6-8 ore cu altul tot cald. Ajută la colectarea puroiului și apoi la spargere și vindecare după ce se elimină puroiul.

- Afecțiunile interne sau externe pot să mai beneficieze de tratamentul *cu infuzia din petale* sau *decoctul din bulb*. Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la o cană de apă. În cazul infuziei se pun direct în apă clocotită, se acoperă apoi 15 minute și se strecoară, iar în cazul decoctului se vor pune în apă rece. Se fierb apoi timp de 10 minute, se strecoară și se pot folosi. Se pot consuma 3 cani pe zi.

- Restul afecțiunilor inclusiv cele interne se vor putea face cu *tinctură* cel mai bine. Se va face o tinctură din petale de crin care se pun o parte de petale cu 5 părți alcool alimentar de 70°. Se țin astupate ermetic la temperatura camerei, timp de 15 zile agitând des recipientul. Se va strecura apoi și se va pune în recipiente de capacitate mai mică care se închid ermetic. Se poate lua intern o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu apă sau extern în funcție

de toleranța individuală se aplică în diluție cu apă. Este mult mai eficient cu cât este mai concentrat. La fel se poate folosi și din bulb.

În ureche se poate pune ceai cald sau tinctură câteva picături de asemenea cald, după care se astupă cu puțină vată pentru a nu ieși afară.

La dureri de ochi sau alte afecțiuni oculare se va pune 2 lingurițe de petale la o cană de apă rece seara și dimineața se strecoară și se fac spălături cu această apă cu ajutorul unui tampon de vată.

Se poate face pentru ochi, urechi, afecțiunile stomacului, etc un *ulei* din 50 g de rădăcină măcinată care se va pune la $\frac{1}{2}$ l de ulei. Se ține apoi timp de 6 săptămâni la soare, după care se strecoară. Pentru a se putea obține mai repede se va pune pe baia de apă. Se fierbe timp de 3 ore apoi se strecoară. Se pot face cu acesta și diferite creme prin adaos de ceară de albine în funcție de cât de tare doriți să o faceți. În general se pune 20 g la 100 g de masă grasă. În cazul în care doriți să faceți mai tare se pune mai multă ceară și se retopește din nou, iar dacă este prea tare se mai pune ulei și se retopește, până o faceți cum vă convine.

Uleiul se va pune cald câte 3-4 picături în durerile de urechi sau se poate unge local în afecțiunile ginecologice externe o dată sau de 2 ori pe zi.

Se va putea aplica la foarte multe afecțiuni externe crema aceasta care are și un rol important în cicatrizare.

Menționăm de asemenea faptul că se poate folosi la fierberea rădăcinii sau chiar a petalelor nu numai ulei ci și alte produse care conțin grăsimi: unt după ce se fierbe și se aruncă spuma și depunerile, untură de porc nesărată, grăsime de pasăre (gâscă, rață, etc), grăsime de alte animale inclusiv din animale vânat. Se mai poate de asemenea folosi său de oaie, vită, etc.

În cazul în care se dorește pentru produsele care sunt în farmacii puteți opta pentru vaselină și lanolină în părți egale care se vor amesteca cu praf din plantă sau cu bulb mărunțit. Se poate prepara crema ca mai sus.

Se folosește foarte mult în cosmetică sau la afecțiunile externe ale pielii fiind una dintre plantele favorite. În special dacă se face cu tinctură din petale sau bulb.

CRINUL DE PĂDURE



Lilium martagon Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: aior, aișor, aișor de câmp, aișor de pădure, ai de pădure, alior, cealma turcească, crin, crin pestriț, fiere, leurdă, lilie, răsfug, unișor, usturoiță.

În tradiția populară: s-a folosit pentru vopsit lâna în negru. În medicina populară s-a folosi ca diuretic, emenagog, emolient și rezolutiv. Bulbul pisat și amestecat cu pucioasă, se dădea la vaci. Sucul plantei se folosea uneori ca somnifer.

Compoziție chimică: puțin studiată.

Acțiune farmacologică: este recunoscută ca una dintre plantele cele mai utile într-o serie de afecțiuni în special ale pielii. Intern are rol diuretic, emenagog, emolient și vulnerar. Popular este des folosită intern pentru a provoca fluxul menstrual întârziat.

Mărește diureza fiind util în afecțiunile renale.

Vindecă de asemenea mucoasele. Petalele sunt antiseptice, emoliente, cicatrizante. Bulbul are rol vulnerar într-o serie de afecțiuni atât intern cât și extern.

Preparare și administrare:

- *Bulb*- se mărunțește și se pune după uscare în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute la foc mic, apoi se strecoară. Este util în cazul în care se folosește intern ca emolient în afecțiunile pectorale.

- *Bulb mărunțit*, se va pune în cantitate de ulei egală, cu dublul cantității de bulb rezultat după mărunțire. Se va pune pe baie de apă și se va fierbe

timp de 3 ore. După această perioadă, se va lăsa să se răcească apoi se va strecura, obținându-se un ulei foarte util în combinație cu ceară de albine sau fără, într-o serie de afecțiuni cutanate.

Cremă- În cazul în care se dorește prepararea unei creme se va pune acest ulei în vas pe baie de apă și se va adăuga ceară de albine, se fierbe din nou pe baia de apă, până se topește ceara. În general se va pune jumătate de cantitate de ceară de albine din cantitatea de ulei care o avem. Dacă se dorește o cremă mai tare se va adăuga ulei. Dacă este prea moale se va adăuga ceară.

- **Tinctură-** se va pune o parte de bulb de Crin mărunțită la 5 părți de alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des, apoi se va strecura. Se poate folosi la prepararea diferitelor creme sau alifii. Se mai utilizează la o serie de răni pentru efectul cicatrizant pe care-l are, sau se folosește diluat în diferite proporții cu apă, pentru tratament extern, fiind foarte eficient.

Intern, de trei ori pe zi, se vor lua 10 picături diluate în 100 ml de apă.

Planta- se poate prepara identic ca și bulbul cu aceleași utilizări, inclusiv florile.

Din flori se prepară multe preparate cosmetice.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: abcese(-în special bulb copt), arsuri (sub orice formă), amigdalite-în special ceai intern și extern ca taplasmă. Bătăături-bulb în oțet. Boli renale- se va lua intern ceai și extern alifie pentru calmarea durerii. Contuzii, dureri de ochi-comprese cu ceai. Eczele, eriteme (înroșirea pielii), excoriații, excitații nervoase-tinctură intern. Faringite-atât intern cât și extern. Fisuri cutanate (în special uleiul sau unguent). Furuncule-în special bulb copt. Inflamația urechii-ulei cald în conductul auditiv. Înțepături de insecte. Insomnii-tinctură intern. Lipsa laptei la mame-ceai din bulb. Menstruații întârziate-ajută la apariția lor-mai ales tinctură în bulb. Otite-ulei cald în conductul auditiv. Palpitații cardiace-tinctură. Panarițiu, răni recente-tinctură pansamente, tăieturi. Tulburări de memorie, tuse uscată-bulb sub orice formă. Ulcerațiile pielii.

Este una dintre plantele care se folosesc frecvent în foarte multe tratamente cosmetice, cu mare succes, fiind folosit în diferite rețete, pentru riduri, piele uscată, pete, etc.

CRUCEA VOINICULUI



Hepatica transsilvanica
Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: trei râi.

În tradiția populară: se folosește extern în cazul varicelor și pentru stimularea circulației periferice. Este periculoasă pentru că poate produce ulceratii.

Descriere: plantă erbacee, perenă, spontană, cu rizom lung în pământ oblic sau orizontal, formând în fiecare an frunze și flori. Frunze lung pețiolate, păroase, cu lamina divizată în 3 lobi, iar fiecare lob divizat în încă 3 lobi mai mici, mai mult sau mai puțin acuti sau rotunjiți. Flori albastre cu diametrul de 2,5-4 cm, pedunculul floral păros. Înflorire luna IV-V. Fructe nucule pubescente.

Răspândire: crește în păduri, tufișuri umbroase, etc.

Acțiune farmacologică: proprietățile plantei au fost puțin studiate.

Toxicologie: Această plantă poate fi toxică datorită compușilor săi.

CRUȘĂȚEA



Barbarea vulgaris Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: bărbușoară.

Descriere: este o plantă ierboasă anuală sau bianuală, înaltă de 30-90 cm, cu tulpina muchiată, ramificată, înălțată dintr-o rădăcină cărnoasă, groasă.

Frunzele sunt lirate, lobate, alterne, fin pubescente. Frunzele bazale, din rozetă, sunt lungi de circa 20 cm, lung pețiolate, colorate verde închis sau verde-purpuriu, penat lobate cu segmentele laterale sinuat-dințate, care se evidențiază sub forma unor lobi (2-5) laterali. Frunzele tulpinale situate superior sunt sesile și întregi, terminate trifurcat.

Florile sunt mici, odorate, hermafrodite, actinomorfe, cu 4 petale galben-aurii, adunate în raceme compacte, situate în vârful ramificațiilor tulpinii.

Înflorire IV-VII.

Fructul este o silică.

Când apare în culturi, este considerată o buruiănă periculoasă, fiind combătută prin orice mijloace.

Planta este meliferă și tinctorială. Din flori se obține un pigment galben folosit la vopsitul mătăsii.

Specii înrudite: Barbarea lepuznica, care apare mai ales în Munții Retezat, este o specie asemănătoare, rară, endemică și ocrotită.

Barbarea stricta este o altă specie asemănătoare, relativ rară, ruderală.

Răspândire: se întâlnește în locuri mai umede (fără exces de umiditate) sau umbroase pe lângă

ape, zăvoaie, fânețe, rariști de păduri, văi și coaste cu expoziție nordică, culturi și semănături, de la câmpie la munte.

Alimentație:

Frunzele, inflorescențele și semințele crușăței sunt comestibile.

- Frunzele tinere culese primăvara sunt amărui-acrișoare, comestibile. Ele se gătesc ca spanacul, sau se consumă sub formă de salată.

- Inflorescențele foarte tinere se prepară și se consumă ca și broccoli.

Preparare și administrare:

- Frunzele crude sunt antiscorbutice, conținând o cantitate însemnată de vitamina C și diuretice.

- Semințele sunt comestibile având un conținut ridicat de uleiuri grase.

CRUȘIN



Rhamnus frangula Fam. Rhamnaceae.

Denumiri populare: crasici, crușei, crusci, lemn-cânesc, pasachină, pațachină, sălbist.

În tradiția populară: s-a folosit pentru vopșirea în galben. Ceiul din scoarță se folosea ca purgativ. În Munții Apuseni, la Sălciua, decoctul din scoarța de sub coajă se dădea celor „smintiți de cap, de gânduri, din blestem ori din afurisenie“.

Descriere: arbust înalt de 1-3 m, cu frunze caduce, alterne, întregi cu vârful ascuțit de culoare verde-închis pe fața superioară și mai deschis pe cea inferioară prezentând 8-12 perechi de nervuri laterale paralele și proeminente. Florile mici hermafrodite, tetramere de culoare alb-verzuie sunt grupate în buchete la subțioara frunzelor, unele persistând alături de fructele imature și chiar până la începutul maturizării lor.

Fructele mai multe pe aceeași codiță, de formă sferică cu diametrul de 6-8 mm, la început sunt verzi, apoi roșii, iar la maturitatea lor complectă negru violaceu. Înfloreste în mai și iunie. Atât pe scoarța tulpinei cât și pe ramuri se observă prezența unor pete mici, ovale, albe sau alb-cenușii (lenticle).

Răspândire: se întâlnește în toată Europa, atât în zonele de câmpie, de deal și de munte, pe malurile râurilor, prin luminșurile de pădure, cât și prin crânguri.

Recoltare: în terapeutică se folosește scoarța (Frangulae cortex), recoltată de 2-4 ani.

După recoltare coaja se usucă și se mărunțește, dar numai după un an de la recoltare se va folosi, altfel produce stări de intoxicație cu vomă.

Cojile (scoarța) se usucă în straturi subțiri. Uscarea se face la soare sau în uscătorii, la o temperatură de 40° C. În cazul uscării artificiale, cojile proaspete vor fi supuse timp de o oră la un șoc de 100° C, apoi se continuă uscarea la 40° C. Atunci când produsul s-a uscat pe cale naturală, el se va folosi numai după ce a fost păstrat în depozit timp de un an. Din 2-3 kg de coajă proaspătă se obține 1 kg de produs uscat.

Compoziție chimică: antrocenozide- franghlozida și gluco-frangulozida, agliconii lor, acid crizofonic și tanic, tanoide, ceruri, steroli și diverse săruri minerale.

Proprietăți farmacologice: este una dintre cele mai utilizate plante pentru efectul său laxativ sau purgativ. De asemenea are efect deosebit în diverse afecțiuni ale ficatului pentru efectul deosebit care îl are asupra vezicii biliare căreia îi oferă posibilitatea se golească de toate toxinele. Crește peristaltismul intestinal, colagog, coleretic. Laxativ sau purgativ în funcție de doză. Acțiunea laxativă se manifestă la 10 ore de la administrare.

Are acțiuni și în bolile alergice și autoimune, în tratarea parazitozelor, a dermatozelor grave, a hemoroizilor și a bolii canceroase. Ajută de asemenea în curele de slăbire. Stimulează secreția biliară, crește peristaltismul intestinal.

Intră în compoziția produselor Plafar: ceai hepatic nr 2, laxativ-antihemoroidal, laxativ nr 2, pulbere laxativ purgativă, pulbere de licuriția compusă.

Se mai folosește în medicamentele Ulcerotrat, Cortelax, Laxatin, alături de fenoltaleină în Lichiorul purgativ, etc.

Coaja de crușin are proprietatea de a excita bila, mărindu-i astfel secreția. Datorită acestei însușiri, se recomandă în asociere cu alte plante ca: anghinare, cicoare, păpădie, în afecțiunile ficatului și mai ales în constipațiile cauzate de insuficiența secreției biliare.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: acnee, alergii, angiocolite, aspect încărcat al pielii în special al tenului, boli autoimune, boli cronice de piele, cancer când este însoțit de constipație, constipații chiar cronice sau acute, dischinezie biliară, dureri de cap, eczemă alergică, favus, fiere leneșă, giardia, hemoroizi-atât intern prin asigurarea laxației cât și extern prin praful, care se poate

amesteca cu orice unguent. Hepatite (inclusiv formele virale), insuficiență hepatică, infecții trenante. Obezitate-contribuind la toate rețetele care se fac. Parazitoze digestive diverse, pecingine, piodermite, râie, ulceratiile pielii.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Scoarța proaspătă este foarte toxică; nu se va utiliza niciodată, sub nici o formă; provoacă grețuri și vărsături; se folosește numai după un an de la recoltare.

Atenție! Deoarece preparatele din crușin pot interacționa cu anumite medicamente, printre care anumiți corticosteroizi și antiaritmici, este bine să cereți sfatul unui specialist înainte de a le folosi.

Atenție! Evitați crușinul în sarcină și alăptare.

Atenție! Nu se administrează copiilor sub 15 ani.

Atenție! Supradoza poate provoca convulsii.

Atenție! Cei care suferă de hipertensiune arterială trebuie să fie foarte atenți la doze, deoarece poate să crească tensiunea arterială.

Atenție! Nu se bea în cantități mari, provocând colici puternice și scaune lichide.

Atenție! Nu se indică de asemenea nici tratamente de lungă durată cu aceste ceaiuri.

Preparare și administrare:

- Se va face un ceai dintr-o linguriță de plantă care se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Are un puternic efect laxativ care se va face simțit la 8 ore după ce s-a băut ceaiul. În doze mai mari este cu efect purgativ. Extern se va folosi în ceai mai slab sau dintr-o linguriță cu care se vor face tamponări pe locurile afectate.

- În cazurile în care se dorește o mai rapidă acțiune se va putea prepara o tinctură din o parte de plantă mărunțită și 5 părți de alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des apoi se strecoară. Se va folosi în funcție de efectul care se dorește. Se poate lua câte 5 picături -1 linguriță, care se vor dilua în puțină apă. Se va lua doar la nevoie.

CUCUTA



Conium maculatum Fam. Umbelliferae.

Denumire populară: dudău.

În tradiția populară: oblojelile cu frunză de cucută erau binecunoscute în popor ca fiind calmante, mai ales pentru abcese.

Pisată, amestecată cu oțet și untdelemn îngroșată cu făină de grâu, se pune în legături contra durerilor de șale.

Sămânța prăjită cu seu se întindea pe o pânză și se înfășura la gât contra gâcilor.

Rădăcinile fierte cu rădăcină de cicoare se foloseau contra durerilor de picioare.

Cu decoctul plantei se spălau cei care aveau dureri abdominale și erau balonați, iar cu planta călduță se făceau comprese.

Cu cucută pisată se făceau legături contra herniei.

Cu zeama de cucută fiartă, amestecată cu ulei, se spălau mușcăturile de șarpe.

Se folosea la băi contra hemoroizilor și în bolile femeiești, precum și la copiii ologiți.

În amestec cu coada șoricelului, curpen alb și crucea pământului se folosea la băi contra bolilor de piele la copii.

Este una dintre cele mai vestite plante otrăvitoare. Filosoful Socrate, atunci când a fost condamnat

la moarte, a trebuit să bea cupa amară cu zeamă de cucută.

Descriere: plantă otrăvitoare, care poate ajunge până la înălțimea de 2,5 m. Tulpina este puternică și groasă, aproape cât cea a porumbului, singura diferență fiind că este goală pe dinăuntru.

Frunzele sunt mari, crestate, iar florile sunt albe-gălbui, mici, adunate în inflorescențe. Înfloreste în a doua jumătate a verii, întreaga plantă răspândește un miros neplăcut.

Planta se dezvoltă foarte mult, de unde și denumirea populară de dudău.

Răspândire: crește prin locurile ruderaie, tufărișuri, pe lângă garduri, în gunoiști, pe marginea drumurilor și a pădurilor, în liziere, în locuri umede și cu sol bogat.

Recoltare: se culeg frunzele și semințele.

Compoziție chimică: ulei esențial și alcaloizi specifici: cicutina, conhidrina, coniină, conicerină, etc, care sunt localizați mai ales în flori și inflorescențe.

Acțiune farmacologică: sedativ, analgezic, antispasmodic, anafrodiziac (diminuează impulsurile sexuale).

Acționează asupra centrilor nervoși, putând produce în doze mari- paraliza mușchilor și poate opri respirația.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: catatonii (cazuri de înțepenire, de blocare a mușchilor), diverse spasme (tuse convulsivă, astm, spasme esofagiene, biliare, intestinale, uterine), tensiuni musculare, precum și în unele forme de cancer (în combinație cu alte plante medicinale).

Industrie: are o serie de întrebuințări și în industria medicamentelor.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se folosește numai sub supravegherea specialistului.

Toxicologie: planta este foarte toxică: cei care umblă printre plantele de cucută, sau pun mâna pe lujeri, flori sau frunze de cucută verde, trebuie să se aștepte la dureri de cap, amețeli, etc.

Preparare și administrare:

Se folosește sub formă de pulbere de semințe, extract, tinctură din frunze sau din semințe, cataplasme, unguent.

CUCUTA DE APĂ



Cicuta virosa Fam. Umbelliferae.

Descriere: plantă erbacee, perenă, înaltă de până la 2 m, cu frunze mari, penat-sectate, flori albe. Înflorește VII-VIII.

Răspândire: crește în preajma apelor și mlaștinilor, și chiar în interiorul acestor habitate.

Compoziție chimică: cicutoxina (aflată mai ales în rizom), cicutina, ulei aromatic.

Acțiune farmacologică:

Cicutoxina este un stimulent atât de puternic încât produce un adevărat cutremur în tot sistemul nervos, de la nivel central și până la ultima celulă nervoasă.

Toxicologie:

Atenție! Cucuta de apă este extrem de toxică, cu atât mai periculoasă cu cât frunzele și ramurile tinere au miros de țelină și pătrunjel și se pot confunda cu aceste zarzavaturi, iar rizomul său poate fi confundat cu napul sau păstârnacul.

Cunoașterea acestei plante se impune, mai ales datorită faptului că trebuie luate măsuri pentru a ne feri de ea, fiind și ușor de confundat.

Studii făcute la nivel european susțin că această cucută este planta cea mai toxică dintre toate umbeliferele.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Administrarea unor preparate pe bază de cucută de apă se va face numai sub îndrumarea medicului.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Marele herbolog Jean Valnet recomandă ca această plantă foarte otrăvitoare să se folosească „în general în homeopatie, în anumite sindroame vasculare cerebrale, epilepsie, iar în uz extern contra durerilor reumatismale, sub formă de cataplasme“.

CUIȘOARE



Syzygium aromaticum Fam. Myrtaceae.

În tradiția populară: contra răcelii se fierbeau în vin cuișoare și scorțișoară, se luau calde ca sudorifice. Se foloseau ca stomahic și antiseptic.

Se pune în spirt amestecat cu undelemn într-o sticlă bine astupată, se ținea la căldură 24 ore și apoi se lua de 3 ori pe zi, câte un păhărel, pentru leucoree.

Descriere: cuișoarele sunt bobocii unui arbore tropical, fiind aduse din Insulele Moluce. Arborele este înalt și subțire, veșnic verde și poate atinge 20 m înălțime. Florile cresc în buchete și se deschid ca niște clopoței colorați în roșu și alb. Arborii maturi înfloresc însă rareori datorită faptului că mugurii florilor se culeg și se folosesc drept cuișoare. Acestea sunt produse de arbore când atinge vârsta de 20 de ani și rămâne fertil încă 50 de ani.

Compoziție chimică: tanin, ulei eteric, eugenol, diferite săruri minerale.

Uleiul volatil de cuișoare se obține prin distilare cu vapori de apă, din bobocii floralii.

Acțiune farmacologică: analgezic și cauterizant (în stomatologie), antibacterian, calmant, anestezic, antiinflamator eficient, antioxidant, antiseptic, relaxant, sedativ, stimulent al aparatului digestiv, vermifug.

Din ele se fac o serie de medicamente cu rol anestezic.

Datorită compoziției de eugenol cuișoarele combat infecțiile și inflamațiile provocate de bacterii și

fungi. Chinezii folosesc acest remediu pentru tratarea piciorului de atlet, o infecție fungică.

Eugenolul scade coagulabilitatea sângelui, cuișoarele fiind foarte eficiente împotriva formării cheagurilor.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni contagioase, afrodiziac, balonări, boli, colite diverse, cosmetică dispepsie, diaree moderată, disfuncții biliare, disfuncții stomacale, dizenterie, dureri dentare, dureri diverse chiar puternice, gastrită, greață, gripă, halenă, infecțiile organelor genitale, infecțiile urechilor, infecția nasului, infecția gâtului, înțepături de insecte, mâncărimi de piele.

Alimentație: se folosesc ca mirodenii într-o serie de preparate culinare.

În bucătărie cuișoarele sunt folosite mai mult la aromarea prăjiturilor. De asemenea se pot adăuga la mâncarea pe bază de legume, în marinate cu carne.

La carnea care se pune în congelator sau în frigider, dacă se vor pune în aceeași pungă 3-4 cuișoare, acestea vor ajuta la păstrarea ei pe un termen mai lung.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Femeilor însărcinate sau care alăptează nu li se recomandă consumul de cuișoare în cantități mai mari decât cele normale din mâncare.

Preparare și administrare:

- Așa cum sunt se sfarmă în gură pentru a calma durerile de dinți, sau se înghit în cazul diferitelor dureri de abdomen sau stomac.

- Se poate folosi la diferite ceaiuri pentru efectul anestezic sau deodorant și antiseptic. Pentru acest lucru se vor pune câteva cuișoare la 250 ml de apă, se fierb doar puțin apoi se poate folosi strecurat sau nu.

- Se va fierbe pe baie de abur în puțin ulei timp de 2-3 ore după care se va strecura. Se folosește la diferite preparate sau așa cum este pentru efectul său anestezic.

- 1 cuișor pisat se pune în 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. În cazurile de tromboflebite, tromboze, etc se bea cu ceai verde. Din acest amestec se pot consuma 2-3 căni pe zi.

CURCUBEȚICA



Aristolochia clementis
Fam. Aristolochiaceae.

Denumirea populară: buruiană de remf, clo-cotici, desaga popii, fasolea calului, fasolea cucului, fasolea lupului, lepădătoare, lingoare, mărul lupului, nucșoară, păsulică, piperul lupului, poama vulpii, puturoasă.

În tradiția populară: frunzele crude se puneau pe răni. Cu decoctul tulpinilor florifere se spălau rănilor, pecinginea, abcesele, și se făceau scaldători și oblojeli bolnavilor de brână.

Cu rădăcina fiartă, pisată, amestecată cu făină de porumb, se făceau legături contra gâlcilor, ungându-se deasupra cu grăsime de porc ori undelemn.

În Banat, planta cu rădăcină cu tot se fierbea în oțet ori în vin roșu bătrân. Se spălau de mai multe ori pe zi, „rănilor rele și cățalitoare“, „vătămurile“ și tăieturile la oameni și animale. Se mai folosea contra frigurilor.

Decoctul rizomului uscat în 2 dl de lapte și 1 dl apă se bea, contra ulcerului la stomac. Cu decoctul plantei se spălau contra ploșnițelor.

Compoziție chimică: toate părțile plantei conțin acid aristolochic, ulei volatil, magnoflorină, sisto-sterine, trimetilamină.

Acțiune farmacologică: are acțiune antiinfecțioasă și de refacere celulară. De asemenea se remarcă o foarte importantă acțiune a acestei plante în refacerea și mărirea rezistenței organismului. Datorită faptului că mărește rezistența fagocitară a leucocitelor și implicit rezistența organismului. Se

indică mai nou în foarte multe forme de cancer cu diferite localizări sau stadii de evoluție. Are de asemenea o foarte importantă acțiune antitumorală recunoscută.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: anorexie, arsuri, cancer (profilactic ca preventiv sau după chimioterapie), constipație, dismenoree, dureri premenstruale, eczeme zemuinde, escare, faringite cronice, fistule anale sau chiar dentare, ginecologie (diferite afecțiuni), infecții externe sau renale, laringite- chiar în cancer- (cataplasme externe).

Menopauză- (stimulează corpul galben), oligomenoree, osteomielită, paraziți capilari, pediculoză pubiană, plăgi greu vindecabile, prurit, răni diverse, sterilitate, ulcerările pielii, ulcere cronice ale gambei (varicoase).

Precauții și contraindicații:

Atenție! Atragem atenția că dozele mari sau care depășesc prescripțiile sunt toxice. Este foarte important să nu se depășească dozajul prescris. O doză mai mare nu aduce mai repede vindecarea ci poate să strice.

Atenție! În cancer organismul de foarte multe ori este foarte slăbit și nu poate să lupte cu această toxină, în tratamentele cu această plantă, așa că mai ales în aceste cazuri se impune o mai mare atenție.

Toxicologie: Toate părțile plantei sunt toxice mai ales rizomul. Au un gust neplăcut și pot produce intoxicații, cu tulburări digestive, circulatorii, urogenitale.

Preparare și administrare:

- *Extern*- se poate folosi infuzie care se va face din 2 lingurițe de plantă care se vor pune la 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se va folosi la pansamente sau aplicații pe piele.

- *Intern* se va folosi doar sub supraveghere medicală sub formă de infuzie sau tinctură.

CURCUMA sau CURRY



Curcuma xanthorrhiza Fam. Zingiberaceae.

Descriere: curry este un condiment în care compusul cel mai activ este extractul din planta numită curcumă. Curry conține circa 15% extract de curcumă.

Condimentul este folosit ca atare, sau în diverse preparate alimentare, cum ar fi, de exemplu, muștarul.

Răspândire: curcuma este originară din insulele Indoneziei și din India. În prezent, varietăți de curcumă se cultivă și în zona mediteraneană.

Compoziție chimică: curcumina, ciclocurcumina, ulei esențial, camfor.

Acțiune farmacologică: tonic, depurativ, bactericid, anticancerigen.

Curcuma asigură o bună funcționare a tractului digestiv, impulsionează activitatea bilei, reduce efectele reumatismului, combate infecțiile urinare, contribuie la dizolvarea pietrelor de la bilă.

Are și efecte anticancerigene, fiind recomandată în profilaxia tumorilor.

Preparare și administrare:

Din rizom se prepară infuzie, extract, pulbere.

CURPEN



Clematis vitalba Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: archit, curmen, curpăn de pădure, curpănaș, curpen alb, curpen de pădure, curpeniță, curpin, curpini albi, curpini negri, luminoasă, năprasnic, vie pădureană, viță albă, vițișoară. Priadila în limba dacă.

În tradiția populară: planta era folosită la paralizii; se mai folosea contra tusei și pentru creșterea părului. Cu tulpinile florifere se făceau băi contra durerilor de picioare.

Era o plantă temută deoarece se credea că cei care dau cu ochii de ea orbesc.

Dioscoride spune că tulpina acestei plante este diuretică, pornește fluxul menstrual și înlătură durerile de splină. Se recomanda epilepticilor, paralizicilor și celor care aveau amețeli.

Pisate în vin, frunzele acestei plante erau de folos, sub formă de cataplasme, la ulcerațiile de la gâtul animalelor de jug (rosături infectate), precum și în luxații.

Este unul dintre copacii care s-au folosit mult la tratamente în trecut dar care acum a ajuns să nu mai fie așa de des folosit găsindu-se alte plante mai active. Totuși în unele părți ale țării se mai folosește.

Compoziție chimică: frunzele conțin anemonină, protoanemonină, vitamine, etc.

Acțiunea farmaceutică: antiinflamator, antibiotic limitând înmulțirea bacteriilor, antimalarice,

elimină sau limitează procesul inflamator, util în terapia malariei, contribuie la creșterea părului.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: adenopatii, faringită, prostatită, malarie, striuri uretrale, tuse.

Preparare și administrare:

- Ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi acoperit pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi.

- *Extern:* cataplasme sau comprese care se pot ține până la 24 ore în funcție de toleranța individuală.

DAFIN



Laurus nobilis Fam. Lauraceae.

În tradiția populară: fructele boabe ovoide, conțin ulei eteric și o substanță grasă. Se extrage din ele untul de dafin (oleum lauri), întrebuințat la prepararea unor unguente. La noi se cultiva ca plantă ornamentală.

Cu *foile și boabele* de dafin se prepara o alifie, pentru rănilor care nu se vindeau cu alte leacuri. Frunzele, bine pisate și muiate în rachiu, se luau contra frigurilor. Amestecate cu balebă de oaie, se puneau în legături contra durerilor la picioare.

Folosit de către romani, care făceau din frunzele acestea cununi pentru învingători, azi se mai folosește doar pentru efectele care le are în tratamente sau ca și condiment.

Proprietățile acestor frunze: se pot folosi, însă doar în cantitate mică pentru că pot produce vomă. Previn fermentațiile nocive din tubul digestiv, antiseptic intestinal sau extern, combate bronșita cronică

Se folosesc la următoarele afecțiuni: anorexie, atonii stomacale, beție-trezește din beție și totodată se pot folosi pentru dezobișnuirea de alcool, boli nervoase-calmant, bronșite chiar cronice, fermentații digestive, gastralgii, gripă, infecțiile gurii, infecții intestinale, otrăviri, paralizii-alifie și se

fac frecții, răgușeală (laringită), reumatism cronic sub formă de ceai sau alifii, spasme (le calmează un ceai slab). Și astăzi este socotită una dintre plantele condimentare care nu pot lipsi din nici o bucătărie. Frunzele uscate folosite la ciorbele mai grele le face mult mai digeste. Este suficient să dăm exemplul ciorbei de fasole boabe care fără aceste frunze ar produce multe deranjamente la stomac și foarte multă lume nu ar mai putea să consume fasolea.

Preparare și administrare:

- Decoct din 2 lingurițe de frunze fierte timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară și se vor consuma în cursul zilei cu înghițituri mici.

- 100 g de frunze se mărunțesc apoi se pun într-o sticlă și se umezesc cu alcool. Se lasă 24 ore, după care se pune peste ele ulei până la 1 litru. Se lasă 4-6 săptămâni după care se strecoară. Ca să se facă mai repede se fierb pentru 3 ore pe Bain-Marie apoi se strecoară. Se pot folosi câte o linguriță de 3 ori pe zi sau se folosesc ca și condiment la diferite salate sau mâncăruri.

Uleiul acesta se poate folosi și la diferite dureri când se aplică cald pentru calmarea durerii.

DALAC



Paris quadrifolia Fam. Liliacee.

Denumire populară: aișor, boaba lupului, boaba vulpii, buruiană de beșică, buruiană de bubă, frunză de zgaibă, iarba stelei, mărul lupului, mura de ghețe, poala vulpii, răsfug, strugurul lupului, usturoiță.

În tradiția populară: după cum arată și numele popular, era un leac frecvent contra dalacului.

Frunzele plantei se mai aplicau pe umflăturile apoase ce apăreau mai cu seamă pe la încheieturi, provocate de tulburări de circulație.

Se mai folosea la răni vechi, iar boabele, ca vomitiv.

Compoziție chimică: saponozide, paridină, peristyphinină acumulate mai ales în fructe.

Acțiune farmacologică: saponozidele au acțiune iritantă asupra mucoaselor, a pielii și pot avea o influență puternică asupra sistemului nervos central.

Toxicologie: intoxicațiile produc colici, amețeli, vomă, poliurie, dilatarea pupilelor, contracții ale mușchilor.

Se poate interveni cu vomitive, diuretice și carbune medicinal.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: alienație mintală, epilepsie, intoxicații, spasme, transpirații excesive, tulburări de circulație, tuse convulsivă, ulcer varicos.

Preparare și administrare:

- Se fac ceaiuri slabe împreună cu alte plante mai ales pentru acțiunea antisudorifică, antispasmodică. Se va folosi o linguriță doar împreună cu alte plante.

DEDIȚEI



Pulsatilla montana Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: adormițele, brebenel, dediței de pădure, dediței vineții, floarea paștelui, floarea-ursului, floarea-vântului, iarba-vântului, oițe, sisinei, spânț, vânturele.

În tradiția populară: tulpinile plantei se foloseau pentru vopsit în verde și albastru în amestec cu floarea soarelui, fierte în borș, în care se puneau piatră acră și vânăță.

Din frunze se făcea o fiertură care se picura în ochi sau numai se spălau cu ea contra durerilor. Cu tulpinile florifere se făceau scaldători.

Cu florile uscate se afumau copiii care nu puteau dormi noaptea. Se puneau pe o lopățică puțin jăratec, se lua 3 degete de flori și se presărau pe el, afumându-se patul și locul unde dormea copilul.

Compoziție chimică: conține anemonină și protoanemonină care sunt toxice, anemenol, acid anemonic, tanin, etc.

Acțiune farmacologică: se poate folosi pentru efectele anestezice sau de refacere în foarte multe afecțiuni în special pentru tratarea eczemelor pruriginoase și zemuinde.

Se folosesc la următoarele afecțiuni: amenoree, anexite, blenoragie, boli uterine (sedativ),

climacteriu, dismenoree, dermatoze, dureri articulare, eczeme pruriginoase și zemuinde, eriteme cutanate, migrene, nevralgii, nevroze, orhite, ovarite, paralizii-pareze ale nervilor periferici, pecingine, reumatism, sciatică, sedativ nervos, tulburări de ritm cardiac, tuse pe bază nervoasă, uretrite.

Preparare și administrare:

- **Tinctură**- se va face o tinctură din o parte de plantă mărunțită și 5 părți de alcool de 70°. Se va ține apoi 15 zile la temperatura camerei agitând des recipientul. Se strecoară după această perioadă și se va putea folosi câte o linguriță diluată la una dintre afecțiunile de mai jos.

- **Ceai** din o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit după care se strecoară. Se poate folosi câte un ceai pe zi în una dintre afecțiunile descrise mai jos. Se poate face și mai concentrat.

Sucul plantei are proprietăți revulsive.

DEGETAR GALBEN



ar fi chiar mai bogată în heterozide cardiotonice, iar saponinele se găsesc în proporție de 2%.

Se folosește ca și Degețelul lănos.

***Digitalis grandiflora* Fam. Scrophulariaceae.**

Denumiri populare: Tâța oii.

Descriere: plantă bienală sau perenă, ierboasă care crește prin păduri, poieni, rariști și tăieturi, din regiunea dealurilor până în cea subalpină. Forma și culoarea florilor au sugerat denumirile populare. Are flori galbene și frunze mai înguste, frecventă la noi din regiunea dealurilor până în zona subalpină, mai ales prin tăieturi de păduri, poiene și locuri stâncoase.

Frunzele de *Digitalis ambigua* sunt oblungi, lanceolate, acuminate cu marginea serată-dințată. Cele inferioare au pețiol aripat, celelalte sunt sesile sau semiamplexuale. Frunzele sunt glabre, cu aceeași culoare pe ambele fețe. Miros și gust identic cu cel al frunzelor de degețel roșu.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere ori numai din frunze uscate se lua contra bolilor de piept pentru „bătăie de inimă“. Ceaiul de flori și frunze se mai dădea în astm și ascită cu durere în piept.

Compoziție chimică: conține glucozizi digitali, saponine, etc. Frunzele de *Digitalis ambigua* au o compoziție chimică asemănătoare cu cea al frunzelor de *Digitalis purpurea*. După unii autori

DEGETELUL LÂNOS



Digitalis lanata Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: cučență, degetăriță, degetel de câmp, degetel lânos, țâța oii.

Descriere: Plantă bianuală sau perenă, erbacee. Rădăcina este fasciculată, foarte ramificată și răspândită în stratul superficial al solului.

În primul an formează o rozetă cu frunze bazale, iar în anii următori multe tulpini înalte de 30-120 cm.

Tulpina care se formează în general în anul al doilea, în stadiul vegetativ planta dezvoltând numai o rozetă de frunze, este erectă, neramificată sau slab ramificată în treimea superioară înaltă de 30-120 cm, pubescentă în partea superioară, glabră în partea inferioară și lânoasă în cea superioară.

Frunzele din rozetă sunt alungit lanceolate, lungi de 12-25 cm și late de 15-40 mm, cu marginile întregi, slab ondulate sau ușor crenat dințate. Cele tulpinale sunt alterne, eliptic lanceolate, sesile, semiamplexicaule. Toate frunzele sunt glabre, lucioase pe partea superioară.

Florile sunt grupate într-un racem spiciform terminal lung de 20-30 cm și sunt inserate pe 2-3 rânduri la subsuara bracteele lanceolate și lânoase. Ele sunt lungi de 2,5-3 cm și au caliciul ci lacinii

lanceolate și acute, iar corola brună-gălbuie la exterior și brună-ruginie, reticulată, în interior, formată dintr-un tub globulos, având un labiu superior scurt și un labiu inferior trilobat din care lobul mijlociu de lungime egală cu a tubului corolei.

Staminele sunt în număr de 4, dintre care 2 inferioare, cu filamentul mai lung decât cele superioare. Ovarul este superior, prevăzut cu un stil lung de 0,7-1,5 cm. În general, în cadrul unei flori este prevăzut fenomenul de protandrie.

Fructul este o capsulă prismatică, lungă de 0,8-1 cm, de culoare maronie la maturitate. Semințele de 1,2-1,6 mm lungime, au culoarea brună-ruginie. Greutatea a 1000 de boabe este 0,3-0,4 g.

Înflorește din luna iunie până la începutul lunii august.

Răspândire: Crește în părțile de sud-est ale Europei. La noi se găsește în sudul țării. În ultimul deceniu, s-a introdus în cultură. Este mai puțin pretențioasă față de umiditate decât degetelul roșu. Culturile sunt de multe ori compromise de viroze.

Istoric, întrebuințări: Deși planta este considerată ca un element al florei balcanice, primele culturi experimentale s-au efectuat în SUA (California 1917). După primul război mondial, concomitent cu dezvoltarea studiilor farmacologice și chimice, se fac primele încercări de introducere în cultură în unele țări europene (Germania, Austria, Elveția, Olanda, Cehoslovacia, URSS, Franța). După 1945 înființarea de culturi în alte țări europene capătă o și mai mare amploare, aceasta și ca urmare a creșterii incidenței și gravității bolilor cardiovasculare.

Începuturile culturii în țara noastră datează din 1949, dar o creștere a suprafețelor se face simțită abia după 1965. Pătrunderea greoaie printre culturile medicinale cu pondere se explică atât prin cerințele reduse, cât și datorită faptului că nevoile erau satisfăcute prin colectarea din flora spontană. În plus, pentru afecțiunile generale cardiovasculare se folosea pe scară tot mai mare Digitalis purpurea.

Compoziție chimică: se folosesc frunzele de degetel lânos (Folium Digitalis lanatae). Substanțele minerale au un conținut de 7-8%. Microelementele sunt reprezentate prin Mn, Cu, Mo, Ba, Sr, Ni, V.

Principiile active din frunzele de degetel lânos sunt glicozidele cardiotonice, care au un spectru mult mai bogat decât la degetelul roșu. Astfel sunt prezente cele 4 serii de cardenolide cu agliconii lor, la toate seriile găsindu-se și heterozide acetilate.

Din grupa A au fost izolate: lanatozida A, acetil-digitoxinele alfa și beta, digitoxina sau digitoxoza. Din seria B: lanatozida B, desacetillanatozida B, acetilgitoxinele alfa și beta, gitoxina, lanatozida E, desacetillanatozida E, gitaloxina, acetilgitaloxina, etc. Din seria C: lanatozida C, desacetillanatozida C, acetildigoxinele alfa, beta, gama, etc. Din seria D: lanatozida D în cantitate de 2-10 mg %, iar celelalte, desacetillanatozida D, acetildiginatinele alfa și beta, diginatina, cu un conținut ce nu depășește 1 mg%.

Dintre toate cardenolidele cea mai importantă este lanatozida C. După unii autori, între lanatozidele A,B și C există o corelație de 50/20/30 din totalul de cardenolide.

Ca și la degețelul roșu, glicozidele cardiotonice sunt însoțite de glicozide digitanolicе (digifolina, digitalonina), de saponine (digitonina, gitonina, tigonina). În plus s-au identificat două saponine, lan-tigozida și lanagitzoza cu agliconul care este un derivat 22-hidroxifurostanolic.

Frunzele mai conțin colesterol, campesterol, stigmasterol, sitosterol, cicloartenol și 24-metilencicartenol. Flavonele sunt numeroase, printre ele găsindu-se scutelarctina, luteolina, dinatina, pectolarigenina, desmetoxicentaureidina, apigenina.

Tot în frunze s-au mai semnalat antrachinone, reprezentate de digitoluteină, enzime, colină, acetilcolină, vitamina C, niacină.

Recoltare: Frunzele se culeg numai în zilele în-sorite între orele 11 și 16, după care se usucă la temperatură de 40 grade, sau ca să fie mai puternică acțiunea la 60-70 grade. Produsul provine la noi exclusiv din culturi.

Substituiri: Degețelul lănos seamănă cu specia indigenă *Digitalis ferruginea*, care se deosebește prin tulpina glabră, corola brună-roșcată, ruginie, cu nervuri brune liliachii.

Acțiune farmacologică: lanatozidele au acțiune de excitabilitate, contractibilitate și tonicitate a inimii. Efectul și eliminarea din organism sunt rapide. Sunt folosite în insuficiența cardiacă numai sub formă de produse farmaceutice și sub control medical. Are acțiune, cardiotonică (datorită heterozidelor cardiotonice frunzele de degețel lănos se bucură de proprietatea de a produce o creștere a puterii de contracție a miocardului, urmată de o rărire a bătailor inimii) și diuretică. Glicozidele acestei specii sunt de 3 ori mai active și mai toxice

decât degețelul roșu.

Produsul vegetal și principiile active izolate au aceleași întrebuințări și indicații terapeutice ca și *Digitalis purpurea*, cu deosebirea că sunt de 3-4 ori mai active; ca urmare se vor folosi în doze de 3-4 ori mai reduse. Pulberea nu se eliberează din farmacii decât cu rețetă.

Preparare și administrare:

Sunt folosite numai ca materie primă de industria de medicamente pentru extragerea heterozidelor cardiotonice.

Nu se folosește decât produsul de farmacie. planta fiind foarte activă și putând produce accidente. Industria noastră farmaceutică a introdus în terapeutică preparatul Digifort, care conține totalitatea lanata-heterozidelor. Farmacopeea internațională prevede lanatozida C.

Lanatozid C. Drajeuri conținând lanatozidă C 0,25 mg (flacon cu 40 bucăți).

Acțiune: tonicardic cu proprietăți asemănătoare digoxinei; are acțiune intensă, rapidă (apare la 1-2 ore, este maximă la 6 ore de la administrarea orală) și de durată relativ scurtă (în condițiile digitalizării totale compensarea se menține cca 6 zile după oprirea medicației).

Indicații- insuficiență cardiacă mai ales la bolnavii cu tendință de acumulare a digitalicelor; fibrilație atrială și flutter atrial cu ritm rapid.

Se dă numai la indicațiile medicului.

DEGEȚELUL ROȘU



Digitalis purpurea Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: degețel sau degetar roșu.

În scopuri terapeutice se întrebuințează numai frunzele (Folium Digitalis purpurea) recoltate atât în primul an, cât și în al doilea de vegetație. Produsul are miros slab și gust amar.

Descriere: este o plantă bianuală, frecvent perennă, erbacee.

Rădăcina este pivotantă, lungă de 20-30 cm groasă de circa 1 cm, foarte ramificată.

În primul an planta formează o rozetă de frunze bazale, iar în al doilea an, tulpina floriferă, care este înaltă de 35-110 cm, groasă, până la 3 cm, neramificată, acoperită cu peri simpli, glandulari.

Frunzele bazale, destul de variabile ca formă și mărime, de 10-30 cm lungime și 8-12 cm lățime, sunt de obicei oval lanceolate, cu pețiol lung și aripat, au fața superioară a limbului cu peri scurți și mari, iar cea inferioară mai pubescentă, marginea limbului fiind crenelată. Frunzele tulpinale sunt alterne, cele inferioare pețiolate, iar cele superioare sesile, mărimea lor descrescând de la bază spre vârful tulpinii. Toate frunzele sunt brăzdate de o rețea de nervuri proeminente care le conferă un aspect reticular.

Florile în număr de 80-120, formează un racem terminal, unilateral, fiind prinse cu un pedicel, lung de 1-1,5 cm, la bază cu o mică bractee ovală. Caliciul este gamosepal, cu 5 lacinii oval lanceolate, dintre care cea superioară este mai mică. Corola gamopetală (zigomorfă), bubulos campanulată, de culoare roșie purpurie, roz sau albă, cu pete aureolate în interior, glabră la exterior și păroasă în interior, lungă de 3,5-5 cm și lată de 2-3 cm, prezintă un labiu superior rotunjit, emarginat, și un labiu inferior trilobat, care se prelungește la mijloc ca o limbă. Din cele 4 stamine ale florii, staminele inferioare au filamentul mai lung 3 cm, iar cele superioare mai scurt 2 cm. Ovarul este superior, prevăzut cu un stil lung de circa 2 cm. Înfloarește în lunile iunie-iulie.

Fructul este o capsulă ovoidă, de aceeași lungime cu caliciul persistent. În interiorul fructului se găsesc semințe mici, lungi de circa 0,8 mm, de formă prismatică și de culoare cărămizie-brună, cu tegumentul fin alveolat.

Specie originară din Europa centrală, din regiunile muntoase sau deluroase, crește în mod spontan pe terenuri nisipoase. Planta este introdusă în culturi.

Istoric și întrebuințări: este menționată încă din sec I e.n. în scrierile lui Dioscoride și Pliniu cel Bătrân. Denumirea de digitalis (de la latinescul „digitus“ aluzie evidentă la forma corolei) se datorește, după unii autori lui Tragus în 1539 și după alții, lui Fuchs în 1542-1543. De aici înainte termenul s-a încetățenit rapid și referirile la Digitalis devin tot mai frecvente, fiind consemnat în numeroase studii și folosit în majoritatea herbariilor.

Cunoștințe privitoare la începuturile folosirii speciei de remediu medical datează din 1560 când Parkinson recomandă semințele ca leac diuretic. În 1785, medicul englez Withering adaugă primei întrebuințări și pe aceia de cardiotonic. Medicului i-a fost adusă la cunoștință că o femeie folosea ca diuretic un ceai format din 20 de plante. Meritul lui Withering este că a identificat și a experimentat toate plantele din acest amestec și a constatat că numai frunzele de digitalină aveau acțiune diuretică. În urma unor studii care au durat 10 ani, el a publicat observațiile constatate pe 163 de bolnavi. Acțiunea cardiotonică a fost observată însă mai târziu, fapt care a deschis un nou capitol, atât în ceea ce privește compoziția chimică cât și acțiunea sa farmacodinamică și utilizarea în terapeutică.

După aceasta specia a fost introdusă în farmacopeele din diferite țări și numai la jumătatea secolului trecut începe să fie considerată ca prima plantă cu cardenolide, folosită în terapia afecțiunilor cardiovasculare. A deținut întâietatea ca pondere de utilizare în aceste afecțiuni, până în perioada celui de al doilea război mondial, când treptat încep să fie utilizate cardenolidele din *Digitalis lanata*.

Frunzele fin fărâmițate (pulvis) servesc pentru pregătirea unor preparate galenice ca tablete, drajeuri, supozitoare, etc.

Recoltare: În primul an de vegetație se recoltează frunzele complet dezvoltate începând din luna aprilie, până în luna octombrie. De la plantele din al doilea an de vegetație, frunzele bazilare se recoltează înainte de dezvoltarea tulpinii, iar cele de pe tulpini, înainte de înflorire. Operația de recoltare se face în zile însorite, pe timp uscat, între orele 11-16. Aceasta deoarece în timpul zilei se produce sinteza heterozidelor, iar în timpul nopții are loc degradarea acestora.

Frunzele recoltate se supun imediat uscării, întinse în strat subțire la o temperatură de 40 grade Celsius, pentru distrugerea enzimelor. S-a constatat că prin uscare rapidă a frunzelor la temperatura de 60-70 grade se obțin produse cu conținutul cel mai mare în heterozide primare, iar uscarea trebuie continuată până când conținutul în umiditate se reduce la 3%. Frunzele astfel uscate trebuie conservate în vase ermetic închise, ferite de umiditate. Unele tratate de specialitate recomandă ca frunzele uscate cu umiditate 3% să fie conservate în flacoane brune de capacitate de 50-100 g, sau chiar în fiole brune de 2-5 g. În aceste condiții produsul vegetal își păstrează activitatea fiziologică timp de 3-4 ani.

Compoziție chimică: se folosesc frunzele de degețel roșu (*Folium Digitalis purpureae*).

Conținutul de macro și microelemente în frunze este de 7-8%.

Principiile active din frunzele de degețel roșu sunt glicozidele cardiotonice din seriile A și B (din cele 4 existente la *D.lanata*). Astfel din serie A s-au izolat purpureaglicozida A, digoxina și alți 10 compuși, iar din seria B s-au izolat purpureaglicozida B, gitoxina și alți 19 compuși.

Glicozidele primare se găsesc în frunzele proaspete, în timp ce în frunzele uscate sunt prezenți și agliconii lor. Carotenoidele sunt însoțite de glicozide digitanoliche, cu structură steroică, care nu au acțiune cardiotonică, cum sunt digipurpurina, cu con-

ținutul cel mai mare, digifolina, și altele, precum și de saponine spirostanice, tot fără acțiune cardiotonică, din care cele mai importante sunt digitonina, gitonina și trigonina. Raportul dintre glicozidele digitanoliche și saponine variază în funcție de proveniență.

În frunze au mai fost găsiți colesterol, campesterol, stigmasterol, sitosterol, cicloartenol, 24-metilencicloartenol, compuși determinați și în culturi de țesuturi de degețel roșu. Tot în frunze s-au mai identificat lipide, alcani din seriile C12-C34, predominând cei cu număr impar.

Glucidele sunt și ele prezente în frunze. Odată cu parcurgerea stadiilor de dezvoltare a plantei, conținutul în glucide crește, glucoza fiind preponderentă în frunze și tulpini, în timp ce fructoza se găsește în inflorescențe.

În frunze s-au mai semnalat prezența flavonelor și anume a unor compuși ai luteolinei (digitoflavonă), precum și hesperidina, apigenina, nepetina. S-au găsit de asemenea, antrachinone cu derivatul principal digitoluteina, impropriu numită astfel, acizi organici, ca acizii cafeic, p-cumaric, ferulic, succinic, acetic, formic, izovalerianic și colină. Enzimele sunt și ele prezente, în primul rând digipurpuridaza, care transformă cardenolidele primare în secundare, beta glucozidază și oxidază.

Acțiune farmacologică: Cardenolidele acționează asupra contractibilității, tonicității și excitabilității inimii, cu efect de ameliorare a circulației sangvine și de oxigenare a țesuturilor. Ceilalți componenți potențiază acțiunea fiziologică și măresc resorbția cardiotonicelor la nivelul intestinului subțire.

Cardenolidele sa utilizează majoră în tratamentul insuficienței cardiace. Nu se folosesc decât sub formă de preparate farmaceutice bine dozate ca să nu producă reacții adverse.

Preparare și administrare:

Pulberea de degețel roșu titrată biologic (0,1-1 g în 24 ore) în comprimate sau macerația la rece (în aceeași doză) se administrează în insuficiența cardiacă cronică.

Atenție! Administrarea se face numai sub supraveghere medicală, iar prepararea maceratului din frunze va trebui efectuată numai în farmacii.

Produsul vegetal și diferitele preparate pe bază de heterozide digitalice se întrebuintează în insuficiențele cardiace. Ele întăresc contracțiile inimii, rădind și regularizând ritmul bătăilor inimii mărind

în același timp amplitudinea acesteia. Acțiunea heterozidelor digitalice se instalează tardiv după administrare și se fixează pe mușchiul cardiac încet, de pe care se elimină greu. Printr-o administrare mai îndelungată produc fenomene de cumulare și de intoxicare, pentru care preparatele de digitală se administrează cu intermitență, iar în pauzele interdigitalice se administrează preparate de Scilla și Convallaria.

Atenție! Se folosește la afecțiunile cardiace numai sub supraveghere medicală.

Digitalis. Se găsește în farmacii- conține pulbere de frunze de Digitalis purpurea 100 mg (tub cu 40 bucăți).

Ac și Ind. Tonicardic prin glicozidele conținute, în special prin digitoxină (Digitalină), având acțiuni și indicații similare acesteia: 1 comprimat de Digitalis (100 mg) este echivalent cu 5 picături de Digitalină (0,1 mg digitoxină).

Ad. Câte 3 comprimate/zi (de obicei 3-5 zile) ca tratament de atac, 1 comprimat zilnic ca tratament de întreținere; dozarea se face individualizat, sub control medical.

Reacții adverse și contraindicații: acțiune iritantă gastrică este mai marcantă ca la Digitalină- preparatul nu este recomandabil pentru digitalizare rapidă, deoarece dozele mari provoacă frecvent grețuri și vărsături.

DENTIȚĂ



Bidens tripartita Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: cânipioară, cârligior, din-diniță, dintele dracului, dintele lupului, dinții babei, doi dinți, iarbă roșie, lichitoare, păduchi de țigan, puriță, tariță.

În tradiția populară: inflorescențele se foloseau pentru proprietățile diuretice și diaforetice. Cu planta se făceau băi pentru întărirea copiilor mici.

Descriere: plantă erbacee, anuală, cu rădăcină rămuroasă, deasă, uneori fusiformă.

Tulpina erectă, glabră, ramificată, înaltă până la 1,5 m. Partea tulpinii din apă cu rădăcini adventive.

Frunze opuse glabre, 3-5 lobate, inciserate, pețiol de obicei aripat. Calatidii solitare așezate în vârful ramurilor, cu foliole involucre foliacee, cele interne alungit ovate, gălbui brunii.

Nu are flori marginale ligulate. Receptacul paliaceu. Înflorire în lunile VII-XI.

Fructe achene turtite, slab păroase sau glabre, spin spinoase pe colțuri, prevăzute cu 2-4 sete spinoase. Pot fi periculoase pentru pești, putând să le provoace chiar și moartea.

Răspândire: crește prin mlaștini cu și fără turbă, șanțuri umede, comună în toate regiunile țării.

Poate viețui și ca parazit în câmpurile de cartofi și porumb, fiind o buruiiană rea.

Recoltare: în terapeutică se folosește partea aeriană a plantei (*Bidentis herba*).

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin ulei eteric, acid ascorbic, carotenoide, substanțe tanante, flavonoide și cumarine (umbeliferină și scepoletal), substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: diuretic, sedativ, tonic, astringent, sudorific, cicatrizant, ușor laxativ, efect stimulator asupra circulației arteriale și amplitudinii contracțiilor cardiace.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni renale, febră, răni, scrofuloză, ulcer varicos, urticarie.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma, cu înghițituri rare, 2-3 căni de ceai, în cursul unei zile, pentru afecțiunile enumerate.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă. Se fierbe 10 minute, apoi se strecoară. Se aplică comprese calde, la afecțiunile enumerate.

- Se face praf din plantă, care apoi se cerne cu o sită fină. Se aplică pe rănilor externe cu scopul de a grăbi vindecarea. Se folosește în special la ulcer varicos, caz în care se poate pune în părți egale și praf de pătlagină. Se aplică după spălare, de 2 ori pe zi.

DOSNICĂ BĂRBĂTEASCĂ



Bupleurum rotundifolium Fam.
Umbelliferae.

Denumiri populare: urechea iepurelui.

În tradiția populară: se folosea pentru a provoca nepuțința sexuală la bărbați sau la femei frigide.

Descriere: plantă ierboasă cu flori galbene care crește prin tufărișuri, mărăcinișuri, semănături, pe marginea drumurilor.

DOSNICA VÂNĂTĂ



Clematis integrifolia Fam. Ranunculaceae.

În tradiția populară: era folosită sub formă de infuzie în băi locale și splăături, în bolile ginecologice.

Descriere: este o plantă perenă ierboasă.

Frunzele sunt opuse, simple, întregi, sesile, oval-lanceolate, dezvoltându-se pe tulpini înalte de până la 1 m, lignificate la bază. Unele exemplare prezintă frunze verzi cenușii sau verzi bronzate, mai ales pe margini, ori de-a lungul nervurilor.

Florile sunt solitare, lung pedunculat, mov-albastre, violete sau indigo, mari, aplecate, în formă de clopot, cu 4 tepale albastre. Crește în fânețe umede, în lunci, la marginea pădurilor, prin tufărișuri.

Înflorește din iunie până în septembrie.

DOVLEACUL



Cucurbita pepo Fam. Cucurbitaceae.

Sunt foarte multe specii de dovlecei: dovleci turcești, bostan, etc. Majoritatea acestora au aceleași proprietăți medicinale și chiar compoziția chimică mult asemănătoare. Nu identică, dar asemănătoare.

Denumirile populare nu sunt importante pentru că fiecare cunoaște dovleacul indiferent cum se numește acesta în localitatea unde domiciliază omul.

În tradiția populară: dovleacul copt se lega la gât pentru gâlci. Vrejul se pune în scăldătorile celor slabi și bolnăvicioși.

În unele părți, copiii, în ziua bubatului din 4-5-6 decembrie, nu numai că nu aveau voie să mănânce semințe, dar se și „îmbărburau“ cu dovleac copt, în lipsa mierii sau a dulceții, ungându-se cu el pe față, ca să fie dulce ca el. Dovleacul care se cocea pentru „îmbărburatul copiilor“ nu se pune în spuză, ca să nu iasă vărsatul des ca spuza.

Compoziție chimică: dovleacul are un conținut ridicat de carotenoide (beta-caroten, alpha-caroten, luteină, zeaxantină, luteină, etc). Aceștia sunt niște antioxidanți puternici (ei dau culoarea galbenă sau portocalie a dovleacului) care protejează celulele contra îmbătrânirii, reduc riscurile bolilor cardiovasculare și întăresc sistemul imunitar. Acid linoleic omega 6, cupru, fosfor, zinc, etc. Vitamina A în pulpă. Semințele de dovleac au o

valoare energetică ridicată conțin: magneziu care participă la mineralizarea osoasă și la sănătatea inimii. Mai conține vitaminele: A, B2, B6, C, D, E, și K, minerale (calciu, magneziu, săruri minerale, hidrați de carbon, protide, etc), proteine și acizi grași nesaturați.

Culoarea galben-portocalie este o dovadă clară a faptului că este plin de antioxidanți și beta-caroten. Beta-carotenul este o provitamină ce va fi convertit în vitamină A în organism. Pulpă de dovleac conține vitamine multe dar în special conține vitamina A, C și E.

Dovleacul este foarte bun în stare naturală fără nici o pregătire termică. Este sărac în grăsimi, are un număr redus de calorii (deci este util și la slăbire), în schimb are un conținut bogat în vitamine, minerale și enzime. O ceașcă de piure de dovleac crud conține: calorii 80, carbohidrați 19 g, colesterol 0, grăsimi sub 1 g, potasiu 588 mg, proteine 2,4 g.

Semințele: ulei, protide, fitosterine, lecitină, acid linolic, fosfor, rezine și enzime (în special cu proprietăți antihelmitice), magneziu în cantitate mare, zinc. Energie 100 g=569 kcal. Bogate în fosfor și zinc. În pofida celor 569 de kcal /100 g aceste semințe sunt foarte hrănitoare, aproape jumătate din ele fiind proteine. Sunt mai sărace în grăsimi decât majoritatea nucilor și semințelor, sunt o sursă bună de fibre, magneziu și potasiu, o excelentă sursă de fier, fosfor și zinc și conțin și puțină vitamina A.

Datorită conținutului ridicat de zinc, semințele de dovleac sunt foarte apreciate de bărbați. Zincul este esențial pentru producerea spermei fertile, dar și pentru că protejează glanda prostatei. Prin urmare o mână de semințe pe zi sunt ideale pentru menținerea sănătății.

Doctorii din antichitate le recomandau pentru virtuțile lor afrodisiace și nu le recomandau degeaba. Pentru a obține efectul căutat trebuie consumate numai în stare crudă. Fiind semințe energizante, nu este recomandat să consumați mai mult de 100 g din cele de dovleac. Se pot consuma în salate de crudități sau în salată de sfeclă roșie. Scad colesterolul, previn cataracta, țin la distanță osteoporoza, previn cancerul de prostată și combat viermii intestinali, combat simptomele determinate de lipsa fierului și anemie- oboseala, căderea părului și unghiile fragile.

Acțiunea farmaceutică: vermifug, laxativ,

diuretic, sedativ, semințele antihelmitice destul de puternice, tenifug. Carotenoizii sunt puternici antioxidanți acționând în sensul prevenirii unor maladii legate de procesul de îmbătrânire (cataractă, maladii cardio-vasculare) sau asupra unor forme de cancer. Miezul dovleacului este o sursă de vitamina A. Acestea îmbunătățesc vederea, mărește rezistența la infecții respiratorii, ajută la funcționarea normală a sistemului imunitar, menține procesul de consolidare a oaselor și starea de sănătate a pielii, părului, dinților, gingiilor. Mai conține vitamine din grupa B și C, Carotenoizii care dau culoarea galbenă sau portocalie la dovleac, protejează celulele contra îmbătrânirii, reduc riscul cardiovascular și întăresc sistemul imunitar. De asemenea ajută la prevenirea cancerului. Semințele de dovleac sunt una dintre cele mai bune surse de zinc. Această substanță este recomandată în special adolescenților, când le apar coșuri, seboree, mătrează. De asemenea este indicat bărbaților până la vârsta a treia mai ales al celor ce suferă de prostată. Este suficient 20 de semințe pe zi dimineața înainte de masa de prânz pentru a-i oferi organismului necesarul zilnic de zinc. Semințele participă în special la reacția imunitară a organismului, la fabricarea materialului genetic, la fabricarea spermei și la creșterea fătului. Consumul zilnic de semințe de dovleac previne apariția calculilor renali. De asemenea la prevenirea afecțiunilor prostatei.

Sunt o sursă importantă de vitamina A în special miezul, care ajută la îmbunătățirea vederii. Ajută de asemenea la întărirea sistemului imunitar, consolidează oasele și starea de sănătate a părului și pielii.

Magneziul: semințele constituie o excelentă sursă de magneziu. Acesta participă la mineralizarea osoasă, la sănătatea dinților și la funcționarea sistemului imunitar, contribuie la menținerea unui sistem cardiovascular sănătos și preîntâmpină atacurile de inimă, împiedică formarea depunerilor de calciu, a calculilor renali și biliari.

Vitamina B și potasiu contribuie la o serie de afecțiuni din sfera neurologică și chiar la buna funcționare a inimii. Vitamina C este un antioxidant puternic se găsește în sucul sau pulpa proaspătă.

Acidul linoleic omega 6- semințele de dovleac sunt o bună sursă de acid linoleic, un acid gras esențial din familia omega 6. organismul are nevoie pentru buna funcționare a sistemului imunitar, circulator și hormonal.

Cuprul- semințele sunt o bună sursă de cupru care este necesar absorbției și utilizării fierului în formarea hemoglobinei. El face parte din numeroase enzime care participă la protecție contra radicalilor liberi.

Fosforul- semințele de dovleac conțin mult fosfor și acesta este util pentru mineralizarea oaselor și a dinților. El joacă un rol important în transferul de energii și contribuie la echilibrarea acido-bazic al organismului. Diminuează riscul formării calculilor în organism.

Zincul: acesta participă în special la reacția imunitară a organismului, la fabricarea materialului genetic, la fabricarea spermei și la creșterea fătului.

Ajută foarte bine pulpa de dovleac în toate regimurile de slăbire, fiind bogate în minerale, vitamine, etc și sărace în calorii având de asemenea magneziu și multe fibre celulozice. Are un important efect laxativ fiind un laxativ blând care poate fi indicat chiar și la copii. Această acțiune este complectată datorită manitolului pe care-l conține, fiind un zahăr complex cu virtuți laxative. Desfundă vasele de sânge, reglează colesterolul și stimulează activitatea rinichilor, echilibrează sistemul glandular, nervos și psihic. În tradiția populară ele fac parte din hrana de bază pentru persoanele cu dezechilibre psihice.

Dietologii din Japonia pun semințele pe primul loc în tabelul produselor alimentare deoarece conțin 36-52% grăsimi (în special acizi grași ne saturați), vitamine, microelemente și mai ales zinc. Semințele de dovleac previn sau luptă cu prostatita, cu constipația și balonarea, sunt diuretice, întăresc mușchii cardiac și rinichii, ajută la creșterea părului, elimină metalele grele din organism.

Florile și frunzele de dovleac, transformate în infuzii, se adaugă în apa de baie. Combat reumatismul și entorsele. Sâmburii se folosesc pentru deblocarea urinei la bolnavii de rinichi. Câteva luni trebuie să se consume în fiecare dimineață și seară câte o lingură de sâmburi de dovleac curățați. Au efect și în cazul prostatitei și al viermilor intestinali.

Beta-carotenul ajută la prevenirea cancerului, bolilor de inimă și respiratorii. În studiile efectuate în mai multe Universități s-a dovedit că cei care au consumat o cantitate importantă de dovleac au prezentat un risc mai mic de a se îmbolnăvi de cancer pulmonar.

Datorită conținutului de vitamina A, dovleacul este și un aliment util vegetarianilor. Semințele

sunt o bună sursă de proteine și zinc.

Dovleacul dincolo de gustul minunat pe care îl are, reprezintă un izvor de sănătate, grație compoziției sale. În primul rând, este o sursă bogată de vitamina A și de carotenoizi, cu proprietăți antioxidante puternice, care protejează organismul împotriva îmbătrânirilor precoce, afecțiunilor cardiovasculare, aterosclerozei, cataractei și împotriva degenerării maculare. Fructul și semințele sunt recomandate celor cu diabet, cu paraziți intestinali și persoanelor care suferă de cancer. Consumul constant de dovleac scade semnificativ riscul de cancer pulmonar. Se poate consuma în stare crudă, fiind sărac în grăsimi și în calorii, sub formă de piure, budincă, plăcintă, salate sau de supe. Sucul de dovleac este la fel de recomandat, având un rol important în tratarea cancerului și maladiilor cardiovasculare.

Cele mai puternice efecte terapeutice le au semințele de dovleac. Ele ajută la eliminarea paraziților intestinali, desfundă vasele de sânge, reglează colesterolul, stimulează activitatea rinichilor.

În curele de crudități recomandate în cancer, leucemie, scleroză în plăci sau diverse boli greu vindecabile semințele de dovleac sunt de mare ajutor, prin rolul energizant.

Uleiul de dovleac extras din semințe este recomandat pentru reducerea colesterolului în exces.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: abcese, aciditate gastrică, afecțiuni cardiace, afecțiuni hepatice cu dureri, afecțiuni renale, arsuri, ascariidoză, astenie, astm bronșic, ateroscleroză, balonare, boli de inimă, boli infecțioase, boli de rinichi, boli psihice, boli venerice, bube dulci, calculi biliari, calculi renali, cancer, cancer ocular și esofagian, cancerul de piele, cancer de prostată, cataractă, cistită, colesterol crescut, colită de putrefacție cu constipație, constipație, cosmetică, detoxifiere, diabet și complicațiile sale, diabet, dispepsii, diuretic natural, dizenterie, dureri de articulații, dureri de dinți, dureri urinare și renale, edeme, enterite, gută, hemoragii oculare, hemoroizi, hiperaciditate gastrică, hiperplazia benignă a prostatei, hiperexcitabilitate sexuală, hipertrofia de prostată, îmbătrânire, imunitate, infecții urinare, infertilitate feminină și masculină, inflamații, insomnii, insuficiența cardiacă cu edeme, insuficiență renală, iritațiile vezicii urinare, leucemie, manii, nefrite, nevroze, obezitate, oboseala, paraziți intestinali, plăgi atone, prostatite sau alte afecțiuni ale prostatei, psihoze, răni

care se vindecă greu, retenții hidrice, reumatism, scleroză în plăci, tenie, tulburări de micțiune, tulburări de menopauză, tulburări de vedere, tulburări hormonale sau de comportament la adolescenți, ulcer gastric, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

- *Pulpa de dovleac* se poate consuma sub formă de suc obținut cu storcătorul de fructe-foarte util mai ales în retențiile hidrice.

- Ras (pulpa) în diferite salate

- Fiert și consumat cu diferite condimente.

- Semințele curățate se pot trece prin mașina de tocat apoi se vor pune în miere în cantități egale și se vor lua cazul viermilor intestinali câte 2-3 lingurițe dimineața pe nemâncate.

- Semințe de dovleac necurățate (cu coajă cu tot) se vor trece prin mașina de tocat după care se vor pune cu 250 ml de apă la fiecare 2 lingurițe. Se vor fierbe timp de 15 minute după care se vor strecura. Acest preparat este foarte bun să se consume câte 2-3 cani pe zi în toate afecțiunile prostatei. De asemenea se va putea consuma în cazul constipației.

- 30-40 g de semințe curățate și măcinate se dau copiilor contra viermilor sau teniei și la adulți 60-80 g în ambele cazuri se dă pe stomacul gol. După $\frac{1}{2}$ -2 ore de la administrare se ia un purgativ, de preferință ulei de ricin.

Important! Semințele este bine să se consume crude (în afara bolilor prostatei sau de rinichi când se pot da fierte), deoarece prin preparare termică unele principii active din semințe își pierd eficiența fiind distruse, deci este foarte indicat consumul loc crude.

Bineînțeles că există foarte multe rețete în fiecare sat, câte una chiar poate mai specială, însă în mare putem să spunem că rețetele de mai sus sunt suficiente pentru afecțiunile enumerate. Se pot face chiar diferite combinații, cu vin, miere, etc. și acestea nu vor influența în rău tratamentul.

Altfel, se știe că fiecare om este unic și ceea ce se potrivește unuia, nu trebuie neapărat să se aplice și celui alt. Fiecare va alege de fapt ceea ce i se potrivește mai bine.

DOVLECEL



Cucurbita pepo var. giromontia
Fam. Cucurbitaceae.

Compoziție chimică: fructele conțin- protide 2,6%, hidrați de carbon 4-7%, cantități mici de grăsimi, sodiu 1%, potasiu 270 mg%, calciu 15 mg%, fosfor 30 mg%, fier 0,6 mg%, As, Cd, Pb ,Hg, vitaminele A 230 mg% B1-0,05 mg%, B2-0,05 mg%, B9, C-cca1 mg%,niacină 0,4 mg%. Conțin 95% apă. Se poate spune că 300 g asigură aproape dublul necesar de vitamina A și B9, necesarul zilnic de fosfor și potasiu și de asemenea jumătate din necesarul de magneziu. Enzime, flavonoide, etc depozitate mai ales în coajă. Conține aproximativ 95% apă.

Semințele conțin ulei gras 35%, fitosterine, cucurbitol, lecitină, zaharuri, rezine, enzime.

Acțiune farmacologică: pulpa fructelor tinere este ușor laxativă și diuretică. Se recomandă în afecțiuni intestinale, renale, artritici și ca prim aliment pentru dietele lichide. Sucul extras din pulpă are putere mai mare laxativă, recomandat în afecțiuni cardiace cronice și diabet. Semințele sunt un bun remediu contra paraziților, sunt calmante ale intestinelor, afecțiunile prostatei, urinare, laringite, etc. ar avea și proprietăți sedative. Extern este folosit la arsuri, răni, etc. Dovleceii contribuie la menținerea sănătății ochilor, reduc riscul de infarct și accidente vasculare, au un rol benefic în scăderea tensiunii arteriale, dar și în prevenirea cancerului de colon.

Ne ajută să ne păstrăm vederea. Apoi riscul de cancer se diminuează, la fel și afecțiunile arteriale și prin acestea se îmbunătățește activitatea inimii.

Vitamina C previne și ea cancerul și bolile de inimă, luptă și împotriva infecțiilor. Potasiul menține echilibrul fluidelor din corp, asigură o tensiune normală și o bună funcționare a inimii.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni circulatorii, afecțiuni intestinale, afecțiunile prostatei, afecțiuni renale, aritmie cardiacă, arsuri, ascaridoză, astm, boli oculare în general, bronșite, cancerul, cataractă, constipație, depigmentări produse de soare, diabet, echimoze, fragilitate capilară, hipertrofia prostatei, infarct miocardic, înțepături, ischemie cardiacă, laringită, lipsa de calciu, miopie, obezitate, poliartrită reumatoidă, reumatism, sarcină (primul trimestru de sarcină), scleroză multiplă, supra greutate, tahicardie, ten palid- ofilit, teniază, traheite, tromboflebite, tromboze, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Tratamentul cu dovlecei proaspeți ca atare și mai ales sub formă de suc, poate avea ca efecte scaune diareice, balonare și crampe abdominale. De aceea se începe cura cu cantități foarte mici, mărindu-se pe măsură ce sistemul digestiv se obișnuiește cu acest aliment proaspăt. Persoanele care fac tratamente cu antitrombotice de sinteză nu vor consuma mai mult de 100 g de dovlecel proaspăt sau suc de dovlecel proaspăt pe zi.

Preparare și administrare:

-Sucul proaspăt de dovlecei se obține cu ajutorul storcătorului de fructe. Din 300 g se obține aproximativ 200 ml de suc care trebuie consumat imediat, altfel oxidându-se și intrând în fermentație foarte rapid. Are un gust neplăcut, care devine mai suportabil, dacă îi punem puțină lămâie sau dacă îl combinăm cu suc de morcovi și/sau măr. Gustul dezagreabil merită însă suportat pentru efectele sale antireumatice, de normalizare a tranzitului intestinal, anticancerigene și reîntineritoare. Se poate consuma foarte bine cu alte sucuri în combinație însă combinate în funcție de afecțiune sau dorința celui care le consumă. Întotdeauna se ține seama de plăcerea gustului care va trebui să fie unul bine agreat. Se poate folosi o perioadă de 2 luni. Se face apoi o pauză de 10 zile și se poate relua. În acest suc se poate pune și puțin ulei presat la rece sau se consumă separat înainte sau după suc. Dar întotdeauna se va consuma sucul înainte de masă cu 15-30 minute pentru a avea timp să se digere.

DRACILA sau LEMNUL GALBEN



Berberis vulgaris Fam. Berberidaceae.

Denumirea populară: acril, agriș, cătină de râuri, cloceni, carleș, dracină, drăjină, glojdan, holeră, lemn-galben, măcriș boieresc, măcriș de râuri, măcrișul caprei, măcriș spinos.

În tradiția populară: din lemn, scoarță și rădăcină se extrage o substanță colorantă în galben, bună pentru vopsit lâna și pielea.

Decoctul din frunze și scoarță se folosea contra gălbănirii.

Fiertura preparată din coajă de rădăcină se folosea pentru întărirea gingiilor.

Ceaiul din rădăcini se lua în bolile de rinichi și contra constipației, iar fiertura din boabe, pentru calmarea durerilor de stomac și ficat.

Dulceața din fructe se lua pentru durere de piept.

Zeama de fructe amestecată cu apă, se bea ca răcoritor în fierbințele frigurilor.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se recoltează în lunile aprilie și mai, scoarțele de pe rădăcini și de pe tulpini (Cortex Berberidis) și se usucă la soare. Conține numeroși alcaloizi ca berberina, oxiacantina, berbamina, palmatina, iotrorizina, vitamina C, coloranți etc.

Acțiune farmacologică: datorită berberinei are proprietăți coleretice, colagoge, stomahic, febrifuge. Are de asemenea proprietăți vaso-dilatatoare și hipotensive, datorită oxycantinei.

Este utilă și în afecțiunile hepatobiliare deoarece curăță foarte eficient ficatul fiind un bun drenor al bilei, prin această acțiune ajutând întreg organismul.

Se întrebuințează ca materie primă în industria de medicamente pentru prepararea tincturii și a extractului folosite în tratamentul afecțiunilor biliare și obținerea de principii active în stare pură.

Fructele după primul îngheț se folosesc intern ca tonic al stomacului, ficatului și splinei.

Se poate folosi: scoarța, rădăcina, fructele și frunzele.

Preparare și administrare:

- *Din fructe* -infuzie- se vor pune 2-3 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit timp de 10 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

- *Din pulbere de coajă* 2 lingurițe se vor pune la 250 ml apă.

Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma și din acestea 2-3 cani pe zi, sau se vor pune pe pansamente externe.

- *Suc din fructe proaspete* -se dă pe răni sau ulceratii.

- Rădăcină mărunțită o linguriță se va face un ceai în 250 ml apă după 15 minute de fiert se va strecura și se pot consuma 2-3 cani pe zi.

- **Tinctură** din 20 g de plantă mărunțită, scoarță, sau fructe-se va pune la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa la temperatura camerei timp de 15 zile, în care timp se va agita de mai multe ori pe zi pentru a se putea extrage principiile active din plante. După 15 zile se strecoară, se va trece în sticlute de capacitate mai mică. Se pot păstra timp de 2 ani.

- *Unguent* făcut cu tinctură-se va pune 10 ml de tinctură la 50 g de grăsime sau ulei. În cazurile unde există sensibilitate la piele mai mare se vor fierbe pe apă pentru eliminarea alcoolului, iar în celelalte cazuri se va lăsa așa cum este.

- *Unguent* care se va face din plantă mărunțită, scoarță sau rădăcină, uneori și din fructe. Acestea se vor umecta cu puțin alcool și se vor lăsa timp de 24 ore după care se va pune ulei cât să le acopere apoi se vor fierbe pe baia de apă timp de trei ore.

Se strecoară, se pune în recipiente potrivite și se poate folosi.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare, afecțiuni renale, anorexie, boli reumatice, boli renale, cancer în diferite forme atât preventiv cât și în timpul tratamentului cu chimioterapie, colecistită, colici renale, constipație, edeme, gingivite, gută, hemoroizi, herpes, hipertensiune arterială, insuficiență renală, litiază biliară și renală, metroragii, nefrite, oligurie, prurit, răni, stomatite, tulburări de menstruație, ulcere ale pielii, varice.

Oxicantina din această plantă îi conferă principii dilatatoare diferite tratamente, mai ales în cazurile în care există un surplus de substanțe toxice în organism. Poate de asemenea să ajute la drenarea veziculei biliare lucru foarte util în formele patologice care de obicei însoțesc afecțiunile inimii. Prin acest lucru sunt indicate și preferate altora.

DREȚE



Lysimachia nummularia Fam. Primulaceea.

Denumiri populare: banul popii, coada racului, cosâță, duminicea, duminică, floare de lungoare, gălbăjoară, gălbenele de pădure, grețel, iarbă de lungoare, iarbă pământului, mațele găinilor, măghiranul pământului, oloagă, scrântitoare.

În tradiția populară: cu decoctul plantei se făceau spălături pe cap contra durerilor și a căderii părului. Se mai ținea în gură cald, contra durerilor de dinți.

În unele părți, se lua de 3 ori pe zi, înainte de mâncare, contra frigurilor. Cu planta fiartă se legau la mâni și picioare pentru vindecarea scrântiturilor și umflăturilor.

Se mai puneau în băi contra reumatismului, iar cu plantele fierte se făceau legături. Se puneau în scăldătoarea copiilor slabi să crească și să se întărească. La Clopotiva, femeile care doreau să aibă copii fierbeau drețe și beau zeama.

În ținutul Năsăudului, în comuna Șanț, se folosea la copii care nu mergeau în picioare. Planta se pune pe foc și dacă se înnegrea, era semn că vor muri, dacă nu, era semn că vor trăi.

Compoziție chimică: părțile aeriene ale acestei plante sunt folosite la diverse tratamente și conțin saponozide hemolitice, tanoizi, glucozizi fenolici, mucilagii, primverază, silicați, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: astringente, antibiotice, hemostatice, vulnerare, antidiareic, analgezic și hipotermizante.

Au proprietăți favorabile în tratarea unor forme ușoare de hipertireoză. Extern pentru creșterea părului, precum și pentru oprirea căderii lui.

Această plantă este puțin folosită fiind altele cu acțiune mult mai puternică. Totuși ar trebui să se mai facă mai multă publicitate acesteia deoarece este foarte utilă în tratarea rănilor și leziunilor tuberculoase la care aduce o vindecare foarte rapidă. Poate că anumite componente ale acestei plante ar putea într-un viitor nu prea îndepărtat să ajungă în medicamente contra tuberculozei.

Se cunoaște faptul că în multe țări cu o economie mai săracă, deci și la noi, cazurile noi de îmbolnăviri de tuberculoză au început să apară din ce în ce mai multe. De asemenea se știe că tratamentul acestei afecțiuni este de lungă durată, datorită faptului că medicamentele existente sunt destul de slabe. Poate că această plantă va revoluționa și tratamentul acestei afecțiuni aducând o mai rapidă vindecare.

În orice caz este de remarcat și faptul că are o puternică acțiune și asupra afecțiunilor hepatice pe care le rezolvă foarte rapid, comparativ cu orice alt tratament.

Se folosesc la următoarele afecțiuni: afte bucale sau vaginale, alopecie, diaree, dizenterie, dureri diverse, furunculoză, hemoragii gastrice sau vaginale, hipertricoză, inflamații articulare, leziuni în special de tuberculoză, răni, reumatism, ulcerările pielii chiar varicoase.

Preparare și administrare:

- O linguriță de *plantă mărunțită* se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se va strecura. Această cantitate se va folosi în cursul unei zile. Este foarte utilă mai ales în cazurile în care există hemoragii interne, inclusiv stomacale. În cazurile mai grave se pot folosi 2 căni pe zi.

- Extern:

a) Se va face o infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se poate folosi la diferite tratamente în

băi, comprese, etc.

b) Decoct din 4 linguri de plantă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Este foarte utilă în acest fel la spălături locale pentru efectul deosebit care-l are ca antibiotic sau de calmarea durerilor. Se poate folosi la pansare sau spălături.

DROBIȚA



Genista tinctoria Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: bobiței, brabă, dinitră, drebsoi, drog, flori galbene, flori galbene de venin, genistră, grozamă, iniștea, lemnul bobului, schinistră, șinistră.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere se lua contra durerilor de stomac.

Se mai folosește pentru vopsirea părului în galben-deschis. De asemenea se folosea foarte des la vopsirea lânii. Întreaga plantă se folosește pentru culorile galben intens, portocaliu sau verde.

Descriere: subarbust camefit, cu rădăcina pivotantă. Tulpini erecte sau ascendente, bogat ramificate, în formă de mătură, brăzdate sau muchiate, alipit păroase spre vârf, înalte de 30-60 cm.

Frunze lanceolate până la eliptice, aproape sesile, glabre, ciliate pe margini, verzi închise, la bază cu 2 stipele subulate.

Flori galben aurii, grupate în raceme terminale, uneori ramificate. Caliciul cu labiul inferior din 3 dinți, iar cel superior din 2 dinți, persistent, glabru. Corola cu vexil ovat, carene obtuză, divizată în treimea inferioară. Androceul cu tubul staminelor adesea concrescut cu unguicula aripilor și a carenei. Gineceul din ovar sesil, stil și stigmat glandulos, glabre. Înflorire VI-VIII. Fruct păstaie liniară (2-4 cm/3-5 mm), glabră. Semințe rotunde eliptic lenticulare.

Răspândire: întâlnit în fânețe, poieni, margini de pădure, coaste abrupte, etc, de la șes până în regiunea montană.

Recoltare: se folosește planta care se culege în timpul înfloririi. Genista tinctoriae herba cum flos.

Compoziție chimică: are substanțe amare, coloranți, ulei eteric, flavonozide, sparteină, citizină, genistină, luteolină, substanțe amare, mucilagii, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: are proprietatea de a stimula secrețiile gastrice, conținând substanțe amare este indicat în lipsa poftelor de mâncare. Este un depurativ, diuretic și totodată laxativ. Semințele sunt un puternic purgativ. Acțiunea externă este de cicatrizare și epitelizare.

Se utilizează în următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice și ale splinei, afecțiuni renale, constipație, dureri diverse, edeme, hipertiroidie, hipotiroidie, reumatism, icter, indigestie, inflamația splinei, răni, reumatism, scorbut, splină-chiar în cazurile tumorale.

Preparare și administrare:

- Se va face un ceai din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit timp de 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

- Se mestecă bine frunzele proaspete în gură, se înghite sucul și frunzele se aruncă apoi. Se face de 3 ori pe zi în icter, scorbut, etc.

- 2 lingurițe de frunze și flori uscate și mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături locale și se aplică comprese. Utilă în calmarea durerilor.

DROBUȘOR



Isatis tinctoria Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: boiengioaie, cardamă, cârdamă, drob, droghiță, iarbă de zugrăvit, iarbă vopsitoare, laba mâței, rășnovă, solovârf.

În tradiția populară: se foloseau frunzele proaspete, consumate ca atare, ca remediu antiscorbutic, și ca adjuvant în tratamentul icterului și al edemului.

Pentru ascită planta se fierbea în băi.

În medicina veterinară se întrebuința contra gălbezi la oi, sau a „galgarei“ la cârlani.

Prin fermentarea frunzelor și florilor se obținea un pigment albastru, cu structură indolică (indican), folosit la vopsit.

Descriere: plantă erbacee, pională-perenă, cu tulpina înaltă de 45-130 cm, glabră, desfrunzoasă.

Frunzele din rozetă alungit oblanceolate, drept îngustate în pețiol, spre bază mai mult sau mai puțin lat-aripate și auriculat, cele mijlocii și superioare amplexicaule, auriculate.

Flori galbene grupate în raceme, iar acestea adunate într-o paniculă corimbiformă. Corola din petale alungit obovate, atenuate într-o mică unguiculă. Androece din stamine simple, cu glande nectarifere inelare la bază (cele scurte). Gineceu din ovar și stigmat sesil. Înflorire V-VII.

Fruct silicvă alungit eliptică, foarte turtită, indehiscentă.

Sămânța gălbuie-brună, alungit-elipsoidală.

Răspândire: Europa și Asia, crește pe câmpuri ierboase și pietroase, plane sau în pantă, în zona de deal, lângă drumuri, cultivată prin grădinile țărănești.

Recoltare: se culeg părțile înflorite ale plantei (*Isatis tinctoriae herba cum flos*), frunzele (*Isatis tinctoriae flos*), sau florile (*Isatis tinctoriae flos*) la începutul înfloritului, în iunie și în iulie.

Din motive de conservare a speciei nu se colectează rădăcinile, care au o compoziție asemănătoare frunzelor.

Compoziție chimică: conține un glicozid numit glucobrasicină, cu proprietăți anticancerigene.

Acțiune farmacologică: prezintă proprietăți imunitare, antibacteriene, antivirale, antiscorbutic, icter, vindecă răni, edeme de diferite cauze.

În laborator s-a demonstrat acțiunea antibiotică asupra unor germeni ca streptococul hemolitic, *Bacillus subtilis*, *Bacillus typhi*, *Bacillus paratyphi*, *Esterichia coli*, *Shigella dysenteriae*, *Shigella flexneri*, *Salmonella enteritidis*.

Teste clinice efectuate în Anglia au demonstrat efectele deosebit de favorabile ale extractelor de *Isatis tinctoria* la pacienții cu cancer la sân.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, edeme, icter, răni, scorbut, preventiv anticanceros, mai ales pentru femeile cu risc ereditar pentru cancerul la sân.

Preparare și administrare:

Intern

- Se mestecă frunzele în gură bine până se obține din ele sucul care se va înghiți. Restul care rămâne se aruncă. Se repetă de 4-5 ori pe zi. Util la icter sau scorbut, edeme.

- 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în afecțiunile enumerate.

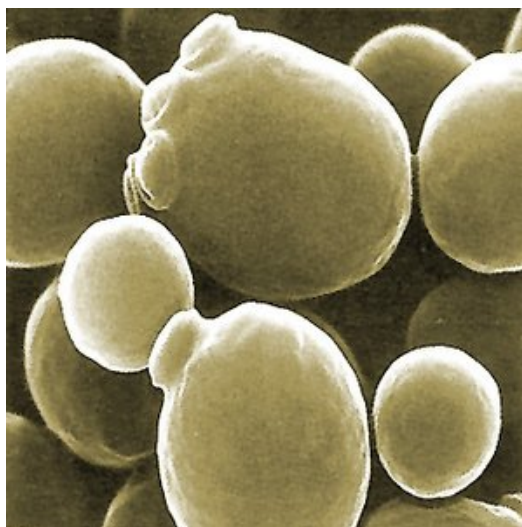
- Se administrează tinctură obținută din frunzele proaspete.

Extern

- 2-3 lingurițe de plantă mărunțită sau flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi la

comprese locale aplicate de 2-3 ori pe zi. Se pot face și spălături locale.

DROJDIE DE BERE



Saccharomyces cerevisiae
Fam. Saccharomycetaceae.

Istoric:

În 1837, francezul Meyen descoperă că drojdia de bere nu reprezintă altceva decât o colonie de micro-organisme unicelulare (o specie de ciuperci microscopice) pe care le-a botezat *Saccharomyces cerevisiae*. Într-un gram se găsesc peste 20 milioane de fungi, lucru care i-a atras numele de hrană vie.

Babilonienii, egiptenii și celții o foloseau pentru prepararea licorilor bahice și pentru a-și îngriji rănilile, deoarece s-a descoperit încă de atunci că are un puternic rol de cicatrizant. Hipocrate o recomanda mai ales pentru efectul diuretic pronunțat în special în cazul intoxicațiilor.

Călugării în timpul Evului Mediu foloseau drojdia de bere pentru ei ca să nu se molipsească de lepră. Se mai folosea și în cazul scarlatinei și rujeolei. Era recunoscută ca un bun stimulent al imunității corpului.

În timpul celor două războaie mondiale era folosită ca un supliment alimentar dat soldaților pentru a nu avea carențe vitaminice și minerale.

Descriere: ciupercă saprofită unicelulară, microscopică, de formă ovală sau eliptică, alcătuită

din membrană, citoplasmă și nucleu. Se nutrește în mediu cu xeroze, pe care le descompune cu ajutorul zimazei, rezultând un proces de fermentație alcoolică cu producere de alcool etilic și dioxid de carbon. Înmulțirea prin înmugurire și ascospori. Înmulțirea are loc în condiții prielnice de viață. Celulele nou formate rămân legate între ele alcătuind colonii, respectiv un tip de miceliu primitiv care nu persistă în timp, ci se disociază în celule și fiecare își reia înmulțirea. În stadii de bătrânețe unele celule se transformă în asce. Nucleul lor se divide și formează 4 ascospori.

Se confundă uneori cu drojdia de panificație care se folosește la afânarea aluatului. Drojdia de bere terapeutică rezultă din fermentarea malțului care se folosește la fabricarea beri. Este mult mai complexă și complectă decât cea folosită la pâine.

Ambele tipuri de drojdie de bere, cea uscată (*Faex siccata*) cât și cea proaspătă (*Faex compressa*) sunt mult utilizate medicină.

Compoziție chimică: enzime-invertază, maltază, dextrinază, amilază, glicogenază, zimază, carboxilază și zimocaseină, fugisterol, ergosterol, zimosterol, cerevisterol, glucide, lipide, substanțe minerale ale căror elemente principale sunt: P, K, Mg. Vitamine în principal din complexul B, iar în cantitate mai mică A, C, D, E. Folosită în industria de medicamente pentru obținerea prin antoliză a produsului „*Extractum faexi medicinalis siccum*” care intră în componenta drajeurilor de vitamina B complex. Servește pentru obținerea ergosterolului și acizilor nucleici.

17 tipuri de vitamine (majoritatea celor din grupul B), 16 aminoacizi indispensabili (histidină, lizină, triptofan, leucină, fenilamină, cistină, etc) săruri minerale, proteine ușor digerabile, gluten, peptide (care sunt foarte utile în procesul de dezintoxicare și creșterea imunității), leucine, grăsimi fosforate, oligoelemente, factori catalitici care pot încetini anumite procese din organism. Sute de studii făcute în ultimele decenii arată faptul că substanțele secretate de drojdia de bere joacă un rol esențial în întreținerea sănătății și în vindecarea unor boli, de la cele mai ușoare la cele mai grave.

Acțiune farmacologică: antianemic, reconstituitiv, antidiabetic, antimicrobian, depurativ, remi-

neralizant, calmant.

Pe lângă suplimentele minerale și vitaminice ajută la întârzierea fenomenelor îmbătrânirii, conținând și o serie de acizi nucleici ajutând la formarea de noi celule. Pielea devine mai suplă, tenul primește o nuanță sănătoasă, întăresc sistemul imunitar și ajută la refacerea florei gastro-intestinale. Extern- detoxifiant, cicatrizant, epiteliant, dezinfectant. Poate cea mai importantă calitate a acestui supliment nutritiv este faptul că acoperă carențele vitaminice din complexul B, care mai ales la sfârșit de iarnă și început de primăvară, afectează majoritatea oamenilor. Aceasta în condițiile în care cele nouă vitamine din acest complex sunt indispensabile pentru funcționarea oricărui organ sau sistem din corp.

Vitamina B1 este necesară pentru sistemul nervos și cardiovascular, fiind folosită contra bolilor de inimă contra depresiei și asteniei.

Vitamina B2 este esențială pentru piele, fiind indispensabilă în toate afecțiunile dermatologice.

Vitamina B3 este un stimulent în procesele ce țin de echilibrarea sistemului nervos.

Vitamina B5 este un stimulent natural al glandelor cortico-suprarenale, măbind rezistența la infecții și la stres.

Vitaminele B7-B8 sunt implicate în metabolismul colesterolului și al proteinelor, fiind importante pentru menținerea sănătății și rezistenței părului.

Vitamina B9 este un elixir contra anemiei și pentru menținerea echilibrului hormonal.

Vitamina B12 care acționează asupra sistemului nervos, mărește puterea de concentrare, favorizează eliminarea unor simptome specifice stresului psihic.

Vitamina B15- ultima descoperire- favorizează schimburile de oxigen la nivelul țesuturilor și este un remediu minune contra îmbătrânirii, contra infertilității și a bolilor hepatice.

Mineralele din drojdia de bere: seleniul și mai ales cromul fac adevărate minuni în organism.

Drojdia de bere este indicată în oboseală fizică și psihică, în agitație și iritabilitate, dar și în intoxicații alimentare, diabet, ficat grav bolnav.

Drojdia de bere este și un bun fortifiant al nervilor. Foarte mulți specialiști atrag atenția asupra rolului drojdiei de bere în combaterea unor agenți

patogeni intestinali și, din acest motiv, aceasta este folosită în afecțiuni intestinale rebele, precum și pentru refacerea florei intestinale.

Unul dintre cele mai importante domenii în care drojdia de bere are efecte pozitive este cel al glandelor endocrine. Drojdia de bere contribuie la reechilibrarea activității acestor glande și, în consecință, la armonizarea tuturor sistemelor din organismul uman.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni dermatologice, afecțiunile mucoasei vaginale, alcoolism, Alzheimer, anemii, angio-colite, astenie, avitaminoze, afecțiuni hepatobiliare, boli cardio-vasculare cronice, boli de piele, boli ale sângelui, boli infecțioase, calculi la vezica biliară, cancer, ciroze, colecistită acută, colesterol în exces, colici, colite, deficiențe imunitare, degenerescenta grasă a ficatului, demineralizare, depresii, dereglări neurologice și neuromusculare, diabet, diaree, funcționarea deficitară a tractului intestinal, furunculoză, gastrite, hepatită virală A,B și C, hipertensiune arterială, nevrite, rahitism, reumatism, surmenaj.

Precauții și contraindicații:

Deși drojdia de bere este considerată o adevărată minune pentru sănătate, specialiștii consideră că în consumul și aplicațiile terapeutice cu aceasta este nevoie să se facă și pauze, existând indicii potrivit cărora ar provoca sterilitate.

Preparare și administrare:

Se administrează sub formă de tablete, pe care le găsim în farmacii și în magazinele naturiste, fiind extracte atomizate de drojdie, condiționate sub formă de comprimate. Sunt de regulă foarte eficiente în terapie, fiind obținute din culturi de drojdie selecționate, așa încât să aibă o concentrație ridicată de vitamina B și seleniu. Se administrează conform prospectului. O cură cu drojdie durează 30 zile (pentru a nu afecta flora intestinală) urmate de o săptămână de pauză, după care tratamentul se poate relua. Studii foarte recente făcute în Germania la institute oncologice arată că acest remediu este extrem de eficient în tratarea majorității formelor de cancer. De asemenea este recomandat în mod special persoanelor cu limfoame, limfosarcoame, sarcoame, etc. supuse la cobaltoterapie, această cură ajutând organismul să reziste mai bine la

acest tratament invaziv și mărand ca atare rata supraviețuirii.

- 2 linguri de drojdie de bere proaspătă sau 3-4 lingurițe de drojdie uscată, se consumă pe zi în avitaminoze, astenie, surmenaj, afecțiunile tractului gastrointestinal, etc.

- 4 linguri de drojdie de bere proaspătă se pune în 500 ml suc de tomate, sau alte sucuri de legume sau fructe sau chiar în lapte. Se amestecă bine până se omogenizează. Se completează apoi până la 1 litru cu același tip de lichid și se pune la frigider. Se consumă 2-3 pahare pe zi timp de 10-15 zile pe lună. Tratamentul îndelungat duce la sterilizare.

DUDUL ALB sau NEGRU



Morus alba, Morus nigra
Fam. Moraceae.

Denumiri populare: agud alb și negru.

În tradiția populară: frunzele constituiau hrană pentru viermii de mătase. Dudele se puneau la fermentat, pentru țuică. În zonele pomicole, lemnul de dud a fost întrebuințat la confecționarea butoaielor pentru țuică, în care aceasta primea o culoare galbenă.

În Moldova se colora în galben lâna cu frunze și piatră acră. Se lua din frunze și se făcea un ceai în bolile de ficat. Din acest ceai, se lua câte o ceașcă intern și extern se spălau erupțiile pielii. Se mai folosea la durerile reumatice, diabet, contra gălbănirii tot ceai din frunze. Frunzele se mai mărunțeau și se puneau în vin negru, care se filtra apoi și se bea, dintr-o cană de ceară de albine contra gălbănirii.

Din dud negru coaja ramurilor strânsă primăvara, se fierbea în apă, se îndulcea cu zahăr și se da în 2 rânduri dimineața pe nemâncate, contra teniei. O gargară bună pentru gâlci se făcea punându-se într-un pahar mare o bucățică de piatră acră de mărimea unei boabe de porumb; după ce dospea se puneau o ceașcă de sirop de dude. Se amesteca și se făcea de 5-6 ori gargară pe zi.

Dudele, mai cu seamă cele negre, se terciuiau și se storceau de suc, care se fierbea cu o cantitate dublă de zahăr, obținându-se un sirop foarte bun pentru prepararea gargarelor în amigdalitele simple.

Compoziție chimică dud alb: în scopuri medicinale se folosesc mai mult frunzele (Folium Mori) fără pețiol recoltate în lunile mai și iunie și fructele mature și proaspete. Conțin acizii aspartic, folic, folinic, compuși volatili, aldehide, cetone, beta-caroten. Frunzele- tanin, beta-caroten, acid folic, un aminoacid (arginina), adenină, carbonat de calciu, glucozide ale argininei, clorofilă, etc.

În fructe: tanin, arginină, antocianozide materii peptice și vitamina C (20-25 g acid citric la un litru de suc). Provitamina A, acid folic, aminoacizi, arginină, geta-caroten, tanin, compuși volatili. Bogațe în materii peptice, grase și săruri. Mâncate pe stomacul gol sunt laxative. Mâncate pe stomacul gol sunt laxative. Au minerale: potasiu, fier, carbonat de calciu. Prezența calciului îmbunătățește activitatea psihică și intelectuală.

Compoziție chimică dud negru: în stare uscată conține proteină 10%, lipide 2,2%, substanțe extractive neazotate 38,5%, celuloză 29,4%, substanțe minerale.

Restul ca dudul alb.

Acțiune farmacologică: Se știe că are o acțiune favorabilă asupra mușchiului inimii, acționând direct asupra terminațiilor nervoase. De asemenea acționează la nivelul cavității bucale calmând durerile de dinți în special cu cuișoare. Scade glicemia și colesterolul în toate cazurile. Sucul are acțiune astringentă și se utilizează ca sirop astringent pentru gargară contra anginei, stomatitelor și afteilor. Crenguțele sunt dezinfectante puternice.

Frunzele - astringente, antidiabetice. Intern antidiareic, alcalinizat, adjuvant în tratamentul diabetului împreună cu alte plante.

Frunzele se mai folosesc pentru scăderea temperaturii și diminuarea durerilor.

Fructele - diuretic, laxativ ușor, răcoritor, depurativ.

Coaja de la rădăcină este foarte utilă, dacă se va face un ceai în cazul tuturor retențiilor hidrice sau chiar ascitei, de asemenea contra viermilor intestinali este foarte eficientă. Ajută de asemenea

la diminuarea stresului, a stărilor depresive și mai ales la vindecarea sufletului rănit în dragoste neîmplinită.

Cercetările recente confirmă faptul că consumul fructelor de dud micșorează timpul de vindecare al multor boli, stimulează imunitatea, reduce nivelul colesterolului.

Se folosește în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiunile dermatologice, afecțiuni digestive, afecțiunile gâtului, afecțiuni pulmonare, afte, amețeală, anemie, angine, arsuri, ascită, colite de fermentație, constipație, crize de ulcer, dereglări de tensiune, dermatoze, diabet, diaree, distrofia miocardului, dureri de dinți, dureri de inimă, eczeme, enterite cronice, gastrite hiperacide, hipertensiune arterială, infecții bucale, poliartrită reumatoidă, probleme sexuale ale bărbaților, răni, senzație de sufocare provocată de afecțiuni cardiace, slăbiciune, stomatite, tăieturi, tenii, tiroidoză, ulcerele gastrice și duodenale, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

- O cură din aceste fructe este totdeauna binevenită, dacă se va consuma zilnic 200 g pe stomacul gol dimineața la trezire, va curăța organismul de toxine în 10 zile.

- Sucul fructului extras înainte de complecta maturare conține de la 20-25 g de acid citric la litru. Se utilizează în sirop astringent pentru gargare contra anginei, stomatitelor și aftelor. Se pot folosi câte 200 ml pe zi sau în diferite alte combinații cu legume sau fructe în funcție de afecțiune.

- Frunzele au proprietăți antidiabetice se face 2 lingurițe de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

- Se vor lua de 3 ori pe zi câte 30-50 picături de extract sau tinctură din frunze în cazurile interne, diabet, etc.

- Se pun 2 lingurițe mărunțite din coaja rădăcinii la 300 ml apă. Se fierbe până scade la 200 ml, se strecoară și se poate folosi în ascite sau viermi intestinali.

DUMBRAVNIC



Melittis melissophyllum Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: avrămească, dobrișor, dubrojnîc, hărmăneasă, iarba albinei, iarba ciutei, ibovnic, priboinic, sulcină de pus pentru straie, to-dorușcă, umbrovnîc.

În tradiția populară: primăvara frunzele macerate în vin alb constituia băutura populară în unele sate din Transilvania. Peste tot se puneau în lăzi cu haine pentru miros și contra moliilor.

Ceaiul din Dumbrovnîc, în amestec cu iarba fri-gurilor (*Centaureum umbellatum*), se folosea, în Munții Apuseni, contra durerilor de stomac.

În unele părți, planta se fierbea și se aplica bolnavilor de mătrecă. Cu decoct se spălau și se făceau comprese contra durerilor de cap și la umflăturile de la grumaz.

Din frunzele uscate se făceau țigări, pe care le fumau bolnavii de „cel perit”. Ceaiul din tulpinile florifere, cu trandafir alb, se lua pentru „nădușeală”.

Planta pisată se pune în rachi, se lăsa să se macereze și apoi se lua de 3 ori pe zi, câte un păhăruț, pentru „vătămătură”, sau se lua în vin, cu puțin piper.

Fiind una din florile cele mai iubite din pădure în Țara Oașului, fetele și flăcăii îl puneau în apa cu care se spălau de sărbători, pentru ca să fie plăcuți de toată lumea.

În munții Apuseni se credea că miroase doar până cântă cucul, apoi nu se mai culegea.

Proprietăți chimice: frunzele conțin ulei eteric, tanin și alte substanțe.

Acțiune farmacologică: antiseptic, diuretic,

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: distrugerea colibacililor.

Cu efecte surprinzătoare se mai folosește la diferite răni pe care le vindecă foarte repede.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de *plantă mărunțită* se va pune în 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri.

- *Extern* se vor folosi 4 linguri de plantă la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi la pansamente sau frecții, băi în cazul mai ale a paralizii, cu efecte deosebite.

- În mediul rural se folosește pentru aromarea diferitelor soiuri de vin.

- Se pune la îndepărtarea moliilor din haine și parfumarea lor.

- **Tinctură** din 20 g de plantă mărunțită, care se pune cu 100 ml alcool alimentar 70°, timp de 15 zile la temperatura camerei. Se va agita des. Se strecoară, Se pot lua de trei ori pe zi 10 picături până la 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă.

Tinctura se poate folosi la următoarele afecțiuni: amigdalită (gargară), cefalee, colici intestinale, dureri abdominale sau de stomac, flebite (extern), hernie (cataplasme), infecții urinare, insomnii, nevroză, palpitații, paralizii (atât intern cât și extern), pareze periferice, plăgi greu vindecabile, ulcerații ale gambei.

Tinctura este foarte utilă în tratamentele paralizii sau parezelor. Se va lua intern sau se pot face frecții externe cu această tinctură cu rezultate deosebite, uneori chiar surprinzătoare.

ECHINACEEA



Echinacea purpurea Fam. Compositae.

Compoziție chimică: derivați ai acidului cafeic, polizaharide, glicoproteine, ulei volatil, saponine, flavone, fermenți, vitamine, etc.

Acțiune farmacologică: purifică sângele și sistemul limfatic, oprește procesele supurative, anti-septic, analgezic, antibacterian și antiviral.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee juvenilă, adenoidă, afecțiuni renale, biliare, respiratorii, digestive, amigdalite, angine, bronșite cronice, blefarite, cervicită, colecistită, conjunctivite, diabet, eczeme, furunculoză, gripă, guturai, herpes, infecții ginecologice și urinare, insuficiență renală, urinară, orjelet, otită, plăgi purulente, prostatite, răni, rino-sinuzite, septicemie, stomatită, tuse convulsivă, vaginită, zona-zoster.

Este poate cea mai cunoscută plantă, care reface foarte rapid imunitatea fiind indicată în orice afecțiune, fără nici o contraindicație. Este de asemenea utilă chiar și în cazurile gripale. Din această plantă se fac foarte multe medicamente sau chiar vaccinuri.

Preparare și administrare:

- Cel mai eficient mod este tinctura- se va face din 20 grame de rădăcină mărunțită care se va pune în 100 ml de alcool de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des preparatul. După această perioadă se va strecura și se poate

folosi. Se va lua 10-40 picături de trei ori pe zi, înainte de mese în diluție cu puțină apă.

Menționăm însă că se pot prepara și decocturi din 2 lingurițe de plantă mărunțită care se va fierbe timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară apoi putându-se consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

EUCALIPT



Eucalyptus globulus Fam. Myrtaceae.

În tradiția populară: Aborigenii australieni cunoșteau acțiunea antiseptică a frunzelor de eucalipt și își oblojeau rănila cu ele.

Descriere: Eucaliptul este un arbore uriaș, cu înălțimi cuprinse între 30-150 m. Acest arbore este originar din Australia și Tismania și are un trunchi neted, de culoare cenușie-albăstrui. Frunzele eucaliptului sunt lungi până la 25 cm, subțiri de 2-5 cm ușoare și veșnic verzi și cresc doar pe ramurile cu vârste mai mari de 5 ani. Ele prezintă numeroase pete ruginii și punctuații corespunzătoare pungilor secretoare de ulei. Natura mediană a frunzei este foarte pronunțată, iar nervurile secundare se unesc la marginea frunzei formând câte o nervură marginală. Se recunoaște după aspectul scoarței sale care se cojește ca și hârtia.

Vara poartă pe ramuri flori albe.

În medicină se folosesc în special frunzele de Eucalipt, cele aromate de pe ramurile mai bătrâne culegându-se vara. Aceste frunze sunt uscate sau distilate pentru a se obține din ele uleiul esențial. Frunzele pot fi și măcinate și folosite apoi la prepararea de infuzii și tincturi.

Răspândire: Arborele cunoaște în prezent o largă răspândire pe continentul european, ca și în America, fiind foarte apreciat pentru prețiosul său ulei eteric.

Eucaliptul a fost adus în Europa la sfârșitul secolului XVIII unde a fost folosit la început pentru scopuri ornamentale. S-a observat că în jurul acestui arbore nu mai cresc alte plante. Ulterior s-a constatat că Eucaliptul secretă o substanță toxică care se răspândește în sol. Cândva s-a crezut chiar că parfumul puternic degajat de frunzele eucaliptului ar dezinfecă aerul. Bolnavii veneau în ținuturile cu arbori de eucalipt, atrași de speranța că aerul curățat de ei îi ajută să-și recapete sănătatea.

Eucaliptul este plantat și în regiunile mlăștinoase ale Africii de Nord, pentru a alunga țânțarii și a împiedica astfel propagarea malariei. Uleiul volatil din frunze ține insectele la distanță, iar rădăcina cu numeroase ramificații a arborelui care poate fi înalt până la 150 m funcționează ca un sistem natural de desecare a solului, așa încât el este mai puțin prielnic ca loc de înmulțire pentru țânțari. Pe lângă aceasta, uleiul întărește capacitatea naturală de apărare a organismului uman.

Compoziție chimică: Între numeroasele specii de Eucalyptus se cunosc după compoziția chimică a uleiului, așa numitele rase chimice. Astfel la Eucalyptus dives uleiul conține 60-75% cineol, alte specii conțin uleiul volatil 75-80% felandren și terpene sau 50% piperidonă. Conține de asemenea 1,6-6% ulei volatil, tanin, rezine, ceară. Umiditatea cel mult 8%.

Acțiune farmacologică: Este interesant de notat faptul că principiile din uleiul de eucalipt pătrund în plămâni chiar și prin piele, dacă se efectuează un masaj al pieptului.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: infecțiile căilor respiratorii, bronșite, tuse convulsivă, sinuzite, adjuvant în tratamentul infecțiilor pulmonare (pleurezie).

Precauții și contraindicații:

Nu există.

Preparare și administrare:

- *Infuzia din frunze:* 2 linguri de frunze se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Această infuzie este foarte eficientă în tratarea tusei, hemoptiziei și laringitei.

- *Tinctura:* la 20 g frunze mărunțite se pune 150 ml alcool de 70 grade. Se astupă bine și se ține pentru 15 zile, agitând des recipientul. În final se

obține aproximativ 100 ml tinctură după filtrare. Se pun în sticle de culoare închisă la rece.

Această tinctură are calități de dezinfectant pulmonar, favorizând secreția bronșică și expectorația. Local pe mucoase, are acțiune ușor astringentă, slab antiseptică și anestezică. Se indică a se folosi ca antiseptic respirator și dezodorizant în bronșita cronică și gangrena pulmonară, în rinofaringite uscate, atrofici și sinuzite congestive.

Mod de administrare: adulți 2-10 g pe zi la 24 ore. Copii 0,2 g pe an de vârstă. Extern se folosește ca atare sau asociat cu tincturi balsamice, sub formă de inhalatii (se fac la laringite, faringite sau sinuzite) și pulverizații.

- *Ulei de Eucalipt*: ulei volatil obținut prin distilare cu vapori de apă din frunzele arborelui *Eucalyptus globulus* și al altor specii de *Eucalyptus*, conținând cineol. Are 70-80% eucaliptol=cineol. Se colectează din frunzele mature de culoare verde-cenușie.

Uleiurile eterice sunt conținute în diverse părți ale plantelor, sub forma unor mici celule uleioase. Ele se găsesc de exemplu în frunze, în flori, în coaja fructelor, în semințe, în rădăcină și în scoarță.

Uleiul de eucalipt e incolor și se obține din frunzele arborelui, prin distilare. Utilizarea vaporilor reprezintă un procedeu clasic de distilare a uleiurilor eterice din plante.

FAGUL



Fagus sylvaticus Fam. Fagacee.

În tradiția populară: în unele părți se despicau fagii groși și se luau fâșiile subțiri de la mijloc, care învelesc măduva, se făceau țigări din ele și se fumau pentru „nădușeală“.

Pentru negi, se puneă cenușă din lemn de fag într-o oală cu apă, se fierbea mai bine de o oră, apoi se spălau negii, de mai multe ori pe zi.

Ceaiul din coajă de fag se lua contra diareei grave.

Cu ramurile tinere și frunzele se făceau băi contra reumatismului.

Compoziția chimică:

- *Frunzele:* compuși de natură flavonică, acid elagic, acid cafeic, acid cumaric, cvercetină, tanin, substanțe minerale.

- *Lemnul:* celuloză, lignină, ceruri, grăsimi, substanțe minerale.

Gudronul obținut din lemn: crezoli, giacol, etc.

- *Scoarța:* celuloză, pentozani, lignină, substanțe tanante, substanțe minerale.

Proprietăți farmacologice: gudronul se folosește în foarte multe afecțiuni ale pielii și pentru afecțiunile aparatului respirator.

- *Scoarța:* febrifugă, antidiareică, tonic amară.

- *Leșia* se poate folosi (obținută prin fierberea cenușii obținute din lemne arse) la tratarea verucilor și negilor.

Se va folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice diverse, boli pulmonare cronice, boli reumatice, dizenterie, diaree, dureri reumatice, febră, gută, litiază urinară, malarie, negi, răni greu vindecabile-se va pune praf de plantă, veruci, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

În special în farmacii, din fag se prepară gudronul dermatologic, care este folosit foarte mult în diverse afecțiuni dermatologice.

Decoct dintr-o linguriță de *scoarță sau frunze* la 250 ml apă se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi 2 căni din acest ceai. Extern se va folosi un cei dublu ca și concentrație.

Infuzie: Se va pune o linguriță de frunze mărunțite le o cană de apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se pot consuma 2-3 căni pe zi din acest ceai.

FASOLEA



Phaseolus vulgaris Fam. Leguminoase.

Denumirea populară: bacălău, baghi, broancă, colțoasă, fojolă, fansolă, fasole agățătoare, fasoi țucăr gălbuie, fasolă, fasole mititică, fasole albă, fasole albăstruie, fasulă, făsule, fisule, fisuliu, fusei, puștoaică, păsui, păsulă, postaie, teacă, târtătică, țucără, etc.

În tradiția populară: boabele se folosesc ca leac contra bubelor dulci și pecinginei. Se luau boabe de fasole albă și tot atâtea semințe de cânepă, se ardeau la foc, se pisau bine, se amestecau cu frunze de mentă uscate și sfărâmate, se puneau și plămădeau cu smântână, apoi se ungeau bubele cu ea, de mai multe ori.

Pe arsuri se puneau boabe de fasole pestriță, pisate cu boabe de porumb, iar pe cele de la degerături, boabe de fasole albă fierte și frecate. Se mai făcea legături pentru dureri de cap și scurgeri de sânge.

Boabele de fasole albă, fierte cu 2-3 rânduri de pătrunjel și o mână de făină de secară, până se făcea aluat, se puneau pe pântece, pentru calmarea durerilor după naștere. Se mai făcea ceai din tulpini florifere când avea bolnavul friguri, în dureri de rinichi.

Din decoctul păstăilor se făcea un ceai pentru rinichi. Se mai făcea din boabe pisate pilule care se luau pentru retenție urinară. Turta făcută din

boabe de fasole pisate și făină de grâu, o puneau femeile pe sâni, pentru aducerea laptelui.

Compoziție chimică:

Păstăile: conțin glucide constând din: zaharoză, rafinoză, melibioză, protide, aminoacizi liberi (acidul pipecolinic, acidul aspartic, acidul alfa-aminobutiric, acidul gama-aminobutiric, alfa-alanină, beta-alanină, acidul glutamic, arginină, asparagină, mici cantități de lipide, zaharuri, glicină, glutamină, rezină, tizolină, triptofan, treomină, serină, valină, acizi organici, neazotați, vitaminele: C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, c2 (P1), K, PP, -acidul pantotenic, acidul folic, enzime, substanțe minerale cu elementele: potasiu, magneziu, calciu, natriu, fosfor, azot, zinc, mangan, molibden, nichel, litiu, cobalt, crom, fier, etc. Fasolea uscată conține proteine de tipul globulinelor, glucide sub formă de amidon și celuloză dură, săruri minerale în cantități impresionante. Intră în speciile ceaiurilor antireumatice și dietetic, dar și în multe alte formule: diabet, etc.

Semințele: amidon, celuloză, pentosan, protide: acidul aspartic, acidul pipecolinic, acidul glutamic, aleuronă, arginine, asparagină, glicină, tirozină, treomină, triptofan, zaharuri, mucilagii, valină, etc. Lipide, acizi organici neazotați, citric, malic, glucozizi, ulei eteric, vitaminele: A, B1, B2, B6, C, K, PP, acid pantoteic, fitohormoni, enzime și substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: depurativ puternic, diuretic, datorită sărurilor minerale, antiseptic, antiinflamator, emolient, remineralizant. Antidiabetic datorită amino-acizilor și argininei în special. Calmează mâncărimea de piele, tonic cardiac, înlătură apa în exces din organism. Repară sistemul nervos, tonifică ficatul și pancreasul. Au proprietatea de a distruge microorganismele de pe piele, elimină sau limitează procesul inflamator, relaxează țesuturile și diminuează starea inflamatorie. Păstăile verzi sunt folositoare în acnee. Păstăile uscate și semințele în afecțiuni oculare și intern. Semințele în tratamentul extern se folosesc la arsuri, eczeme, pecingine, erizipel cu rezultate foarte bune. Mugurii de fasole sunt foarte indicați ca tinctură pentru efectele deosebite asupra inimii. Adjuvant în tratamentul diabetului. Antiseptic renal. Extern se uti-

lizează împreună cu alte plante. Crește diureza și scade zahărul din sânge. Fasolea verde tinctură face să scadă numărul de globule albe. Fasolea verde ameliorează tranzitul intestinal, are efect tonifiant asupra ficatului și pancreasului. Este un bun anti-reumatic și totodată un tonic cardiac mai ales sub formă de suc din fasole verde. Amplifică și reglează debitul urinar. Ca și banana fasolea verde conține foliați foarte ușor asimilabili de către organism, vitali între altele, creierului. Fasolea verde este foarte bogată în fibre vegetale care împiedică absorbția zaharurilor și reduc secreția de insulină. Fasolea verde este recunoscută și sub denumirea de „mâncător de zahăr” puterile sale hipoglicemice fiind reale (lucrările lui Burkitt și Jenkins în SUA). Creșterile frecvente de insulină facilitează depunerea glucidelor sub formă de trigliceride; evitând acest proces, consumul de fasole verde combate obezitatea, fiind astfel recomandată într-o cură de slăbire.

Reduce colesterolul, ajută la întărirea oaselor, este o reală protecție cardio-vasculară, are acțiune antiinflamatoare, previne cancerul de colon, ajută la o memorie mai bună.

Tecile de fasole intră în compoziția ceaiurilor dietetice și anti-reumatismale.

Fasole boabe încolțită se macină și se amestecă cu miere în părți egale fiind foarte utilă în anemiile adolescenților sau copiilor.

În cosmetică se folosește mai mult făina din semințe.

Studiile britanicilor Roald Fidhenn și Kathy Sherwin de la prestigioasa Universitate din Edinburg au arătat că unele forme ale vitaminelor B5-alfa-P, B6 regăsite în banala fasole împiedică pierderea de calciu din oase, printr-un mecanism de reglare a opt hormoni, cu influență directă asupra țesutului osos. Alimentația cu fasole reduce riscul de osteoporoză, care nu este o simplă înmuire a oaselor care conduce la fracturi, ci și un alarmant pericol pentru sănătatea întregului organism, care își depozitează mai multe minerale în țesutul conjunctiv (osos).

În România, cercetările efectuate de antropologi au dovedit că există o corelație între bolile osteoporotice, sănătate și alimentația cu această legumă atât de populară. Rezultatele acestor studii, efec-

tuate de Secția Medicală a Academiei Române, au scos în evidență că 80% din cei care au consumat multă fasole în timpul tinereții și vârstei adulte prezintă un foarte mic risc de osteoporoză sau alte boli cauzate de lipsa de calciu, potasiu și fier, vitamine.

Fasolea colorată- fibra din fasole ajută la scăderea nivelului de colesterol, micșorându-se riscul de apariție a diabetului, atacurilor de inimă și cerebral.

Notăm faptul că mugurii de fasole sunt foarte utili în afecțiunile ginecologice, iar tinctura din păstăi este utilă mai ales în afecțiunile inimii.

Sucul de fasole verde - este de folos în deosebi în diabet, care este o boală de dietă alimentară provenită din consumul exagerat de zaharuri și amidon concentrat, agravat de consumul de carne.

Nu este o boală moștenită, dar poate fi pricinuită de obiceiuri moștenite, de-a mânca în exces alimentele arătate. Alimentarea copiilor cu făinoase și cereale gătite și lapte de vacă fiert sau pasteurizat este factorul incipient în apariția diabetului la copii și adolescenți și în final la adulți.

Insulina este un hormon preparat de glanda pancreas care permite organismului să asimileze zaharurile naturale (nu cele fabricate sintetic) sub formă de combustibil pentru producerea energiei necesare activității sale.

Organismul poate folosi numai zaharurile naturale conținute în legumele și fructele proaspete, iar amidonul și zahărul fabricat trebuie convertite în zaharuri primare.

Pancreasul muncește peste măsură pentru a realiza conversiunea sub formă de substanțe care să elibereze valoarea de reconstrucție sau regenerare și ca urmare se produce diabet. Acumularea de țesuturi adipoase la diabet, este rezultatul falsei stimulări produse de insulină.

Injectiile cu insulină nu vindecă diabetul.

S-a constatat că suc de fasole verde și varza de Bruxelles conțin elemente care furnizează ingredientele necesare insulinei naturale care produc formațiunile pancreatice de digestie.

Diabeticii trebuie să elimine complet zaharurile și amidonul de orice fel și să bea suc concentrat de morcovi, salată, andive, fasole verde și varză în cantități cam un litru zilnic pe lângă cantitatea supli-

mentară de o jumătate litru suc de morcov, spanac, făcând în același timp și spălături sau clisme.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: acnee, adjuvant în diabet tip II, adjuvant în hepatită și ciroză, afecțiunile aparatului urinar, afecțiuni cardiovasculare, afecțiunile oaselor, afecțiunile uretrei, afecțiunile de vezică, afecțiuni oculare, afecțiuni cronice renale, albuminurie, amigdalită, anemie, arsuri, artrită reumatismală, ascită, astenie, astmă, ateroscleroză, boli de nervi, boli de ficat, boala Alzheimer, boli de inimă, boli inflamatorii, boli de piele, cancer, carențe de minerale și vitamine, cistite, colesterol în exces, constipație, convalescență, creștere, diabet, diateze urice, eczeme, edeme renale, erizipel, erupțiile pielii, exces de albumină, fier, gripă, gută, hidropizie, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, impotență, imunitate scăzută, infecții ale pielii, infecții urinare, îngrășare, insuficiență hepatică, hidropizie, litiaze biliare, memorie deficitară, menopauză, migrenă, obezitate, oligurii, osteoartrită, osteoporoză, otită, Parkinson, pecingine-semințe, pierderi de memorie, prevenirea cancerului de colon, prurit, răceală, rahitism, retenție de apă, retenție urinară, reumatism, stafilococi, surmenaj, tonic cardiac, tuberculoză pulmonară, tulburări de memorie, tulburări renale, valori ridicate ale colesterolului și ale trigliceridelor, vitamina A, vitamine din complexul B, Vitamina C, Vitamina K.

Precauții și contraindicații:

Persoanele care suferă de litiază renală cu oxalați vor consuma cu prudență fasolea verde, nu mai des de o dată pe săptămână. Aceasta deoarece fasolea are un conținut destul de ridicat de săruri ale acidului oxalic.

În caz de dispepsie, de predispoziție spre meteorism, fasolea verde se va consuma de preferință condimentată cu plante carminative, cum ar fi cimbrul, busuioc, chimen, oregano.

Bobul și fasolea consumate timp îndelungat, conduc uneori la apariția durerilor de picioare și uneori la periostită dentară. De asemenea ceaiul din păstăile de fasole recomandat mai ales bolnavilor de diabet zaharat, reduce într-adevăr nivelul zahărului din sânge cu 35%, dar dacă se supradozează tot cu 35% se înrăutățește și vederea bolnavului.

Preparare și administrare:

- Fasole păstăi mărunțite se fierb o linguriță în 250 ml de apă timp de 15 minute după care se strecoară și se poate consuma 2-3 căni pe zi.

- O mână sau 2 de păstăi proaspete la litru de apă, fierte 2 minute și lăsate să se macereze toată noaptea. Sau o mână de păstăi uscate lăsate să se înmoaie 6 ore înainte de a face decoctul.

- Făina de fasole boabe se poate aplica pe diferite răni sau se ia intern pentru afecțiunile la care se indică o suplimentare de fitohormoni. În acest caz se ia un vârf de cuțit din acest praf care se va pune sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă.

- Suc de fasole verde se va lua în combinație cu alte sucuri în afecțiunile indicate.

- Ceai din teci. 4 linguri de teci mărunțite se pun într-un litru de apă și se lasă peste noapte la macerat. Dimineața se fierb până lichidul scade la jumătate. Această porție se împarte în 2-3 porții și se bea în cursul zilei.

FECIORICA sau SĂPUNAȘUL

căni pe zi sau se pot folosi la tratamentele externe,
în comprese sau pansamente.



Herniaria glabra Fam. **Coryophyllaceae**.

Denumiri populare: săpunașul, iarba faptului.

Compoziție chimică: se folosesc părțile aeriene în timpul înfloririi, conține derivați cumarinici, saponozide, flavonoide și ulei esențial.

Acțiune farmacologică: produsul are proprietăți diuretice și mărește excreția clorului și ureei.

În tradiția populară: cu decoctul plantei se spălau pe mâini cei care aveau pojar pe ele. Era una din cele „99 de buruieni de fapt“ pomenite în popor. Se mai foloseau și pentru „dat“ când omul „sacă din puteri, când capătă în tot trupul dureri și tușește“, boală care se credea că se primea în urma vrăjmașilor dușmanilor.

Planta se punea în apă neîncepută și se descânta de 3 ori, apoi se dădea bolnavului să bea, miercurea în pragul ușii, vinerea la râu și duminica iar în prag. Se mai întrebuința contra surpării.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile vezicii urinare, albuminurie, cistite cronice, litiaze renale, litiaze biliare, prostatită.

Preparare și administrare:

- *Infuzie:* 2 lingurițe se vor pune la 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

- *Decoct:* 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml de apă care se va lăsa să fiarbă timp de 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3

FENICUL sau MOLURA



Foeniculum vulgare Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanos, hanuș, mărariu de casă, molutră, secărea, toaie.

În tradiția populară: decoctul semințelor se dădea copiilor mici, pentru mătrice. Se mai lua ca diuretic. Ceaiul se mai lua pentru a spori secreția laptelui la femei.

Compoziție chimică: se folosesc fructele (Fructus Foeniculi) recoltate la complotul lor maturitate, fructele conțin ulei eteric, lipide, celuloză brută, glucide, anetol, estrogali, fencon, aleuronă, pentazoni, pectine, proteine, acid cafeic, acid clorogenic, o glicozidă triterpentică, substanțe minerale: zinc, nichel, cobalt, crom, fier, calciu, magneziu, cupru, potasiu, natriu, vanadiu, ceriu, molibden, titan, mucilagii, ceruri, zaharuri, stigmasterină, substanțe amare. Uleiul eteric este compus din: transanetol, cis-anetol, estragol, derivați fenilproprionici, terpenici, etc. Rădăcina conține ulei eteric compus din dilapiol, anetol, miristicină, apiol, alfa și beta felandren, alfa și beta pinen, camfen, mircen, alfa și beta felandren, limon, terpinol, terpine, etc. Acizii cinamic, cafeic, ferulic, benzoic, anisic, vanilic, gentisic, protocatehic, sinapic, siringic, fumaric, malic, citric, tartric, etc. Cumarine: umbeliferonă, bergapten. Tulpina, frunzele și florile conțin ulei eteric (0,25%) cu aceeași compoziție

ca cel din fructe, acizi organici identici cu cei din rădăcină, elemente chimice.

Acțiune farmacologică: antiseptică, carminativă, galactagogă, sedativ ușor, diuretică, antispastic al tractului digestiv, antispastic bronhic, expectorantă.

Aceste semințe se folosesc foarte mult și la prepararea diferitelor alimente cu rol aromatic. Notăm faptul că o linguriță de semințe luate în gură de către cei care sughit va face să le treacă foarte repede.

Intră în compoziția ceaiurilor: anticolitic, contra colicilor 2, contra colicilor pentru copii, gastric nr 2, pectoral nr 2 și a pulberii laxativ-purgative.

Acțiune externă: antiinflamator laringofaringian, antiseptic, antiseptic, antiseptic ocular, vulnerar. Singur sau în asociere cu chimion se dă mamelor care alăptează pentru mărirea cantității de lapte. De asemenea absoarbe gazele care se formează în intestin chiar și la sugari se poate da. Calmant bronhic renumit. Intră în componența ceaiului pectoral, a celui contra colicilor, anticolitic și a pulberii laxativ-purgative.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, aciditate gastrică, aerofagie, amigdalite, astm bronhic, balonări, blefarite, bolile aparatului respirator, bronșite, celulită, conjunctivită, constipație, crampe, depresie, digestie lentă, dureri abdominale, eczeme, enterocolite, faringite, infecții de diferite tipuri inclusiv oculare, inapetență, insuficiență pancreatică, lactație insuficientă-mamele care alăptează, laringite, litiaze renale, menstruații reduse cantitativ, migrene, obezitate, oboseală, panarițiu, răni, spasme digestive, tuse, ulcere, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Depășirea dozei provoacă fenomene severe gastro-intestinale și nervoase.

Preparare și administrare:

- 100 g de fructe macerate la rece într-un litru de apă timp de 6-8 ore, se va încălzi apoi și se pot face frecții în cazul durerilor.

- 50 g de fructe macerate într-un litru de vin timp de 10 zile. Se strecoară după care se va putea folosi ca diuretic, aperitiv, oboseală, balonări sau colici abdominale.

- O linguriță de praf de semințe se va ține sub

limbă timp de 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă. Se folosește la balonări sau la alte afecțiuni din cele descrise mai jos.

- Pentru copiii sugari, 5-6 fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 10 minute după care se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.

FERIGA



Dryopteris filix mas Fam. Polyprodiaceae.

Denumirea populară: barba ursului, fălitură, feligă, ferigă, ferice, iarba șarpelui, limba cerbului, limba șarpelui, năvalnic, spasmul dracului, spata dracului.

În tradiția populară: rizomul cules toamna și păstrat în loc uscat, era întrebuințat contra teniei. Unii îl luau pisat mărunț și amestecat cu miere din care luau seara și dimineața pe nemâncate. Alții îl curățau, îl fierbeau în apă și beau din decoct dimineața pe nemâncate.

Rizomul pisat se bea cu vin pentru dureri de inimă.

Decoctul lui se mai bea în loc de apă, de către cei bolnavi de astm. Se mai pisa și se fierbea în lapte. Se mai folosea decoct de rizom care se ținea în gură pentru dureri de dinți.

Planta se mai fierbea și se oblojeau picioarele în dureri de reumatism. Se mai lua o oală și se puneau multe rădăcini de ferigă și apă apoi fierbea și în această apă se scăldau copii, după ce se răcorea puțin.

În alte părți se adunau frunze de ferigă în iunie, iulie, când sunt în plină dezvoltare, se umpleau cu

ele perne și saltele, pentru a se culca pe ele copii rahitici, cu boli de oase. Din frunze de ferigă se făceau și băi pentru copii care nu umblau în picioare, în trei zile la rând, la fel și celor scrofuloși, la care se mai puneau și sare în scăldătoare.

În Transilvania, la Boița, frunzele se puneau în băile contra răcelii. În unele sate frunzele se puneau în pat, sub cearceaf și se culcau pe ele cei bolnavi de reumatism. Sorii, cum se numesc sporangii asociați ai ferigii, se foloseau uscați la tăieturi, presărându-se pe ele.

Compoziție chimică: în general se folosesc rizomii- aceștia conțin acid filicic, acid alfa și beta flavospidic, ulei volatil format din esterii ai acidului butiric și octilic, tanin, aspidinol, albaspidină, floraspidinol, floraspină, desaspidină, aspidină, paraspidină, floraspironă, etc.

Preparare și administrare:

Atenție! Se folosesc doar preparatele din farmacie pentru că în cazul în care se vor face în casă se riscă otrăvirea.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Contra infestării cu cestode - flicina are o acțiune antiparazitară care va face ca tenia să paralyzeze. Se va da apoi un purgativ urmărindu-se dacă s-a eliminat capul teniei.

Dureri de gută - extern, unde sunt foarte eficiente. O mână de frunze se vor fierbe timp de 10 minute, după care se va face o cataplasma cu aceste frunze. Peste noapte se pot pune comprese cu acest lichid care se îmbibă într-o pânză cu care se pansează locul dureros.

Infestări cu cestode sau dureri de gută - extern în cataplasme cu frunze.

FERIGUȚĂ DE STÂNCĂ



Cystopteris fragilis Fam. Polypodiaceae.

În tradiția populară: în sudul Transilvaniei la Boița, frunzele se puneau în băi contra răcelilor.

Descriere: plantă erbacee, perenă, spontană, cu rădăcini adventive, rizom scurt, frunze lungi de 10-40 cm, îngrămădite la capul rizomului. Limb alungit-ovat sau lanceolat, dublu, sau triplu sau penat sectat, cu segmente primare pețiolate și segmente secundare ovale, subțiri sub-triunghiulare eliptice sau sub-lanceolate. Lobișorii segmentelor secundare sunt crenelați sau inciși. Pe fața inferioară se află spori confluenți, ce conțin spori mai mult sau mai puțin verucoși. Maturitate în lunile VI-IX.

Răspândire: întâlnită în văi umbroase umede, în crăpături de stâncă cu iarbă și mușchi din regiunea subalpină.

FERIGUȚĂ DULCE



Polypodium vulgare Fam. Polypodiaceae.

Denumiri populare: iarba dulce.

În tradiția populară: se folosea pentru tratarea bolnavilor de apoplexie.

Descriere: plantă perenă cu o lungime de maximum 30 cm, cu rizomul dezvoltat cât un creion și cu gust dulce. Frunzele au forma binecunoscută a frunzelor de ferigă, penat-sectată, fiind prinse direct de rizom. Sporii de formează în august-septembrie.

Răspândire: crește din abundență în zonele montane și submontane, în locuri umbroase și umede.

Recoltare: se recoltează rizomul (uneori și frunzele).

Compoziție chimică: tanin, manitol, zaharuri, saponină, o substanță amară încă puțin cercetată.

Industrie: extrasul de feriguță dulce este folosit în mod curent în industria farmaceutică, intrând în compoziția multor medicamente.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: icter cataral, blocajele intestinale, gută, dischinezii biliare.

FLOAREA AMORULUI



Plumbago europaea Fam. **Plumbaginaceae**.

În tradiția populară: planta se folosea încă din Evul Mediu în tratarea hemoroizilor, rănilor și cancerului cu diferite localizări.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu tulpina erectă, ramificată, înaltă de până la 1 m.

Frunze lat eliptice, lanceolate sau îngust-lanceolate, amplexicaule, sesile, cele inferioare prelungite în pețiol, cele superioare trec pe nesimțite în bractee, verzui-albăstrui.

Flori roz-violacee grupate în inflorescență spiciformă. Caliciul cu 5 dinți triunghiulari. Corola gamopetală cu tubul de 2 ori mai lung decât caliciul și prevăzute cu 5 lobi rotați. Înflorire VII-VIII.

Fruct ovat-alungit.

Răspândire: crește în zona mediteraneană și Asia centrală, fiind întâlnită în România numai la Hagieni, jud. Constanța.

Compoziție chimică: rădăcina plantei conține un glicozid neazotat, plumbagina care este toxică. Partea aeriană conține tanoizi.

Acțiune farmacologică:

Tulpina și florile au proprietăți antibiotice, inhibând dezvoltarea germenilor gram pozitivi în diluție de 1/50.000.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: cancer, dureri diverse, hemoroizi, răie, răni, reumatism.

Atenție! Fiind toxică, rădăcina se poate folosi numai extern la tratarea diferitelor dureri, răie, reumatism, etc.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se folosește în afecțiunile enumerate.

- 1-2 linguri de rădăcină se pun la fiert în 0,5 l apă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

Atenție! Se folosește numai extern, rădăcina fiind toxică.

FLOAREA CUCULUI



Lychnis flos-cuculi Fam. Caryophyllaceae.

Denumiri populare: cocoșei, coroniță, culeasă, scânteiuța lupului.

În tradiția populară: este folosită pentru afecțiuni ale căilor respiratorii și grăbirea cicatrizării rănilor.

Descriere: plantă erbacee perenă, cu tulpină înaltă până la 90 cm, adesea roșiatică, în partea superioară cu axe florifere unghiulare, dispers păroase. Frunze opuse, cele inferioare alungit spatulate, superioare liniar lanceolate, mai mult sau mai puțin aspre. Flori roz, rar aproape albe, dispuse în dicaziu lax. Caliciu gamosepal, tubulos campanulat, glabru. Corola cu petale filiform lacinat, cu coronulă evidentă, adânc bidentată. Androceu din 10 stamine. Gineceu cu ovar unilocular, pedicelat, continuat cu 5 stile. Înflorire V-VIII. Fruct capsulat. Semințe brune numeroase.

Răspândire: este întâlnită frecvent în locurile înierbate, umede, la marginea bălților, în fânețe umede, apătoase, de la câmpie până în regiunea montană.

Compoziție chimică: saponine (lichnidin 1%), glicozizi, alcaloizi, vitamina C, săruri minerale.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni respiratorii, bronșită, cataruri bronhice, răni, revenirea musculaturii uterine după naștere.

Preparare și administrare:

Intern

- Extract din 50 g plantă mărunțită pus la 250 ml alcool de 70°. Se ține apoi timp de 15 zile agitând des. Se strecoară și se vor lua câte 10-20 picături de 3 ori pe zi, pentru relaxarea musculaturii uterului după naștere. Pentru bronșită sau cataruri respiratorii se folosește identic.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, în afecțiunile enumerate.

Extern

- 2 linguri de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese sau cataplasme calde externe.

FLOAREA PAȘTELUI



Anemone nemorosa Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: oițe, păștișor.

Descriere: plantă perenă, cu o înălțime modestă de doar 25 cm, apare primăvara timpuriu. Are un rizom târâtor, frunze bracteriforme, adânc sectate.

Florile sunt albe sau roz-violete. Înflorește în toate cele trei luni de primăvară.

Răspândire: crește prin păduri, tufărișuri, în luminișuri, în vegetații sălbatice amestecate.

Recoltare: toată planta, dar în special rizomul și florile.

În tradiția populară: în Muntenia și Oltenia se folosea pentru cei ce aveau amigdalită sau pelagra. Luau floarea paștilor, o puneau în apă curată, cu coada cocoșului, șovârf, sulfină albă, coajă de măceș negru, coajă de arin, etc, le fierbeau pe toate la un loc și cu zeama se spălau pe locul unde apărea afecțiunea. Se mai folosea contra frigurilor.

Compoziție chimică: protoanemonină, anemonină, chelidonină.

Acțiune farmacologică: sedativă, relaxantă.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: paralizie, reumatism, gută.

Toxicologie: proaspătă, planta este toxică, anemonina din compoziția sa fiind un alcaloid toxic. Deși puțin studiată, se știe că este una dintre cele 30 de plante toxice care pot cauza moartea unui om.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Orice tratament cu această plantă toxică se face sub supravegherea medicului.

FLOAREA RAIULUI



Tanacetum cinerariifolium Fam.
Asteraceae.

Denumiri populare: bâz, boglari, bombișori, cârcei, căsuți, cântăcei, mușățăl, piretru, plituțe, romașcă, romoniță, rută, tămâioară, tătăiși, virnanț.

În tradiția populară: a fost utilizată pentru combaterea viermilor intestinali.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cultivată. Rizom lemnos scurt de 1 cm din care pornesc rădăcini adventive până la 30 cm și mai multe tulpini aeriene.

Tulpina simplă sau ramificată, argintiu-păroasă, înaltă până la 45 cm.

Frunze de 2-3 ori penat sectate, cu lacinii îngust lanceolate, pe față glabre, pe dos păroase, dispoziție alternă.

Flori adunate într-un calatidiu. Cele marginale albe, ligulate. Cele centrale galbene, tubuloase. Au caracter iritant, gust amarui. Înflorire VI-VII.

Fructe achene cu coronulă, lipsite de papus.

Recoltare: se recoltează florile Tanaceti cinerariifolios.

Compoziție chimică: florile conțin esteri piretronic și cinerolonic ai acizilor crizantemocarbonici, ulei volatil, crizantemină, oleorezină, etilenă, alcooli, etc.

Acțiune farmacologică:

Extractele obținute din flori cu solvenți organici au acțiune parazică la om, animale, plante de cultură. Sunt atacate insectele, alte artropode și în general animalele cu sânge rece. Animalele cu sânge cald le tolerează bine.

FLOAREA-SOARELUI



Helianthus annuus Fam. Compositae.

În tradiția populară: semințele se foloseau la vopsit în galben și verde. Uleiul se folosea peste tot la prepararea diferitelor unguente și linimente.

Ceaiul din capitule florale se bea și se udau cu ele la tâmpile și în moalele capului, pentru amețeală și dureri de cap.

Se mai bea contra tusei, răgușelii, pojarului și a altor boli eruptive.

Cu florile se făceau abureli contra durerilor de cap. Cu semințele de floarea soarelui se afumau, contra durerilor în urechi.

În alte părți se turna ulei cald în ureche. Decoctul se lua contra frigurilor.

Compoziție chimică: acizi grași nesaturați, vitamine, fosfatide, glucide.

Acțiune farmacologică: este semisicativ fiind format din gliceridele acizilor oleic și linoleic.

Se întrebuințează ca vehicul la prepararea diferitelor uleiuri și soluții uleioase injectabile, după o prealabilă purificare și neutralizare.

În tratamentele naturiste se folosește foarte mult uleiul de floarea soarelui presat la rece, care este

foarte util într-o serie de afecțiuni singur sau în diferite combinații.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: arsuri inclusiv cele solare, ateroscleroză, atonii ale vezicii biliare, blenoragie, bronșite, cancer, colesterol în exces, eczeme cronice eritemato-scuamoase, erizipel, hemoroizi, hipercolesterolemie, iritații cutanate, insolații, otrăviri cu metale grele-leagă sarea acestora ajutând la eliminarea lor, sarcoame.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de ulei dimineața la trezire în cură de mai multe zile. Apoi se va culca 10 minute pe partea dreaptă. Se va face în cură de câteva zile. Se mai pot lua însă și 2 linguri de supă pline cu ulei seara la culcare mai multe zile la rând.

- Se prepară diferite uleiuri cu plante descrise la plantele respective, de asemenea folosirea lor este tot acolo trecută.

- Creme se folosește la fel cum este descris la plantele cu care se folosește, pentru că este mult mai eficient dacă este folosit împreună cu alte plante medicinale.

- *Extern* se folosește la afecțiunile de mai jos în strat subțire aplicat de 2 ori pe zi. Ca ecran pentru soare se poate unge pielea înainte de a se expune la soare.

- Se poate combina cu foarte multe plante medicinale.

- Semințele se pot consuma zilnic câte 100 g de mai multe ori în diferite afecțiuni. Unt foarte utile la tratamentele interne. Se pot de asemenea curăța (există în comerț gata curățite) de coajă și măcina dacă aveți probleme cu dantura.

FLOAREA VĂDUVELOR



Succisa pratensis Fam. Dipsacaceae.

În tradiția populară: decoctul rădăcinii se folosea la răni, tăieturi, pecingine și alte boli de piele. Ceaiul și decoctul tulpinilor florifere se lua la răceală și boli de stomac. Fierle cu busuioc de câmp, se foloseau contra buboaielor și antraxului. La Nereju, tulpinile florifere se puneau în băile pentru dureri de picioare, de mijloc, etc. Se credea că dacă o mănâncă vitele, fac păduchi.

Descriere: plantă ierboasă cu tulpina păroasă și flori albastre, dispuse în capitule sferice. Crește prin fânețe umede și tufișuri în zonele înalte.

FLUIERĂTOAREA



Tamus communis Fam. Dioscoreaceae.

Denumiri populare: napi de pădure, viță neagră.

În tradiția populară: era folosită în tratamentul reumatismului și al gutei, dar și la tratarea rănilor de sub piele (contuzii și echimoze), sau ca revigorant.

Descriere: plantă perenă cu alcătuire vegetală impunătoare, înălțime de până la 4 m, rădăcină consistentă, tulpina răsucită, frunze alterne, flori galben-verzui și fructe de culoare roșie. Înflorește în mai-iunie, iar fructul său este o bacă (boabă) roșie.

Răspândire: crește la marginea pădurilor, în liziere, în tufărișuri și în vegetație amestecată.

Recoltare: lăstarii tineri și rădăcinile.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: lovături, echimoze, vânătăi, contuzii.

Alimentație: rădăcinile și lăstarii sunt comestibile.

Preparare și administrare:

- Se scurge sucul din rădăcină și se aplică pe locurile lezate, pentru cicatrizare.

FOAIA GRASĂ



Pinguicula vulgaris Fam. **Lentibulariaceae**.

În tradiția populară: se folosea pentru tuse convulsivă și astm.

Descriere: plantă carnivoră, erbacee, perenă. Rozetele de frunze ating circa 10-25 cm înălțime, tulpinile florale fiind mai înalte, de circa 50-60 cm. Frunzele de 5-10 cm lungime, colorate în verde-gălbui sunt așezate în rozetă, ușor ondulate pe margini, acoperite cu o substanță lipicioasă, cu ajutorul căreia imobilizează insectele; după prinderea lor, frunzele se rulează încet și le digeră. Primăvara, din mijlocul fiecărei rozete de frunze apar tulpinile florale subțiri ce poartă flori solitare viu colorate în alb, roz, bleu, albastru, violet, galben sau purpuriu. Înfloreste de la sfârșitul primăverii și până în iulie.

Răspândire: crește în zonele montane și submontane, în locuri umede, mai ales pe pajiști, în poieni, la margini de pădure, în turbării și mlaștini.

Compoziție chimică: taninuri, mucilagii, enzime, acizi.

Acțiune farmacologică: antibiotic, antitusiv, sedativ, antipiretic.

Echilibrează funcționarea organismului și crează o stare de confort, relaxând mușchii, sistemul nervos, reducând stările de stres.

Acționează, de asemenea, asupra căilor respiratorii, mărindu-le funcționalitatea.

Extracțele din plantă sunt folosite și pentru calmarea crampelor.

Preparare și administrare ca la roua cerului.

FRAGI DE PĂDURE



Fragaris vesca Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: afrag, buruiană de fragi, căpșuni, fragi de câmp, fragă, frăgele, fragi de pădure, fragi iepurești, frăguță sălbatică, franză, pomniță, pomniței, vârguțe.

În tradiția populară: frunzele de frag și căpșuni, pisate și amestecate cu sare, se puneau pe măsele contra durerilor.

Ceaiul din rădăcini se lua contra tusei. Se fierbeau și cu decoctul lor se spălau pe bube dulci, iar cu ele se legau. Din frunze și stoloni se făceau țigări, care se fumau pentru nădușeală. Ceaiul de frunze uscate se lua când se oprea udul și contra digestiei anevoioase.

Contra frigurilor, se căuta vara câte un fir de fragă singur crescut și după ce se adunau 9 astfel de fire, cu rădăcină cu tot, se fierbeau în 3 dl. De vin roșu, până scădea la jumătate. Ceaiul din tulpini și rădăcini se lua în boli de rinichi. Decoctul plantei se mai folosea la boli femeiești.

Compoziție chimică: în medicină se folosesc doar frunzele recoltate în timpul înfloririi (folium fragariae) și care au un gust astringent, oxid de calciu și fier, substanțe proteice, zahăr, celuloză,

grăsimi, materie uleioasă, hidrați de carbon, acid salicilic, săruri minerale de fier, sodiu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, calciu, siliciu, iod, brom, acid salicilic, vitaminele: A, B1, B2, C, E, K. Coloranți naturali și alte săruri minerale. Frunzele conțin: cantități mari de tanin, flavonoide, un alcool triterpenic-fragarol, cvercetină, cvercitrină, citrol, ulei volatil, vitamina C, săruri minerale. Conținutul în vitamine este foarte mare, mai ales în vitamina A, în special în fructe.. se pot folosi fructele și frunzele.

Zahărul sub formă de levuloză face din fragă un fruct permis diabeticilor.

Acțiune farmacologică:

Frunzele: astringente, antidiareice, diuretice. Fructele-nutritiv, tonic, remineralizant, diuretic, antigut, hipotensor, depurativ, detoxifiant, laxativ, reglator hepatic. Calmează nervii, reglează glandele endocrine și este bactericid.

Extern: antiinflamator, tonic al pielii, prezența pe piele elimină sau limitează procesul inflamator, decolorează pistrii, previn formarea ridurilor sau le diminuează pe cele existente.

Frunzele intră în componența ceaiului aromat.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni circulatorii și dermatologice, afecțiuni ale sistemului nervos, afecțiuni hepatice, afecțiuni renale, anemie, angină, ateroscleroză, astenie de primăvară, boli de ficat, boli de piele, boli renale și vezicale, boli glandulare, bufeuri (de căldură), cancer, ciroză, colesterol mărit, constipație, diabet, diaree, enterite acute, enterocolite, gută, hemoroizi, hepatite acute, hepatite cronice, herpes, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, imunitate scăzută, infecții urinare, intoxicații alcoolice și tabacice, leucoree, litiaze renale și vezicale, nevroze, osteoporoză, oxiuri, paraziți intestinali, pistrii, remineralizare, reumatism cronic degenerativ, riduri, tonifierea sistemului nervos, tuberculoză, tulburări hepatobiliare, tulburări de tranzit intestinal, ulcerările pielii.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Există multe persoane alergice la fragi. Înainte de folosire testați-vă pentru această alergie.

Preparare și administrare:

- *Fructe crude* ca aperitiv câte 250-500 g pe zi

în cure de câteva zile, cu cât mai mult cu atât mai bine. Se consumă întotdeauna înainte de mese.

- *Sucul* are proprietăți bactericide puternice. Acesta se poate lua în diferite combinații cu alte sucuri sau se adaugă alcool sau vin pentru a fi menținut o perioadă mai lungă. Sucul de fragi se prepară prin zdrobirea fructelor (bine spălate în prealabil) cu o furculiță, până devin o pastă, după care se pun într-un tifon curat și se storc cu mâna, până la obținerea unui suc roșiatic. Se bea pe stomacul gol (cu 15-20 minute înainte de micul dejun) 1 pahar la adulți și $\frac{1}{2}$ pahar la copii.

- Contra oxiurilor -se consumă *fragi* dimineța și nimic altceva, câteva zile la rând.

- *Frunzele* se fac infuzii cu o linguriță de plante mărunțite la o cană de apă opărită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

- *Dulcețuri, marmelade sau sucuri* se pot consuma după dorință dacă nu există cumva diabet.

- În cosmetică se folosesc *fructele* pentru diferite măști.

FRASINUL



Fraxinus excelsior Fam. Oleaceae.

În tradiția populară: era prețuit pentru lemnul tare ce se lustruiește frumos, întrebuințat la tâmplărie de mobile, unelte casnice, instrumente muzicale.

Seva recoltată primăvara prin incizia tulpinilor se folosea la tratarea bubelor. Cenușa de frasin se pune fierbinte pe răni rele. Cu frunzele se făceau băi contra reumatismului și a podagrei. Ceaiul din frunze se lua în boli de rinichi, icter, reumatism și gută. Coaja de frasin tânăr, fiartă înăbușit în vin alb, când da luna îndărăt, se lua miercurea pe nemâncate, pentru venin și splină.

Recoltare: Se culeg frunzele, scoarța, mugurii și fructele.

Frunzele se culeg doar de pe exemplarele aflate la depărtare de zonele poluate, strunjindu-se foliolele de pe axul lor principal. Perioada optimă de recoltare corespunde calendaristic lunii mai și iunie. Uscarea se realizează în spații aerisite, curate și întunecoase.

Scoarța se taie cu briceagul „în fluier” de pe cren-gile de 2 ani, primăvara devreme la pornirea arborelui în perioada în vegetație. Se usucă într-un singur strat în locuri aerisite mai calde.

Mugurii, care sunt de fapt frunzele foarte tinere ale frasinului, aflate în stadiul primar, când încă foliolele nu sunt autonome, se culeg în aprilie, după

ce florile încep să cadă. Nu se uscă, ci se întrebuințează imediat.

Semințele se extrag din samarele încă nemature (verzi), utilizându-se în stare proaspătă.

Atenție! Se recomandă evitarea recoltării de la *frasinul de câmp* și *frasinul pufos* pentru protecția acestor specii rare înrudite.

Compoziție chimică: frunzele conțin tanin, substanțe flavonoidice, fraxozida (glucozid de natură cumarinică), inozită, manitol, manită, quercitrină, dextroză, acid malic, gume, ulei volatil, acid ursinic, glucozide cumarinice, săruri minerale, vitamina C, etc.

Scoarța conține derivați oxicumarinici: fraxină, fraxinol, fraxidină, etc.

Proprietăți farmacologice: diaforetic, diuretic, laxativ, sudorific, colagog, coleretic, cicatrizant, antiinflamator intestinal, se folosește foarte mult la boli de rinichi.

Întră în componența ceaiului antireumatic și a pulberii laxativ-purgativă.

Frunzele sunt diuretice, diaforetice (sudorifice), ușor laxative, antigutoase, antiinflamatoare, cicatrizante și antihemoragice (datorită unei chinone cu structură asemănătoare vitaminei K), antiinflamatoare pentru intestine.

Scoarța prezintă proprietăți antioxidante, cicatrizante, antiinflamatoare.

Mugurii prezintă efecte antigutoase, hipocolesterolemizante.

Semințele sunt afrodisiace.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: acnee, alopecie, angiocolite, arsuri, astralgie, ateroscleroză, boli genitale, colecistite, constipație, dispepsie biliară, dismenoree, dureri reumatice, eczeme zemuinde, enterocolite, gută, hemoroizi, leucoree, litiază urinară, metroragii, oligurie, paraziți intestinali, plăgi greu vindecabile, răni, reumatism, ulcer gastric și duodenal, ulceratii greu vindecabile, vaginite.

Precauții și contraindicații:

Administrarea poate provoca flatulență la unele persoane.

Nu se indică administrarea în enterocolite.

Frasinul nu exercită o acțiune terapeutică pronunțată, ci mai degrabă se dovedește valoros prin

faptul că posedă capacitatea de a potența efectele altor principii active naturale. De aceea se recomandă utilizarea acestei specii în amestecuri cu alte plante medicinale, corespunzător dozate.

Preparare și administrare:

Frunze

- Infuzia se face din 2 lingurițe de frunze mărunțite adăugate la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit timp de 10 minute. Se strecoară. Se pot folosi 2-3 cani pe zi.

Conține principii active (acid ursolic, chinone, etc) care ajută la eliminarea acidului uric și care exercită o acțiune favorabilă asupra țesuturilor conjunctive.

Se recomandă a fi administrată în unele dereglări și tulburări ca litiază urinară urică, gută, uremie ridicată, reumatism, artrite, artroze, artrism, celulită.

De asemenea, după administrarea unui tratament pe bază de frunze de frasin s-au observat îmbunătățiri vizibile la pacienții care sufereau de dureri articulare asociate cu edem.

- Extern, infuzia concentrată folosită sub formă de băi locale (15 linguri de frunze la un litru de apă) ajută la tratarea leucoreei, hemoroizilor și a rănilor greu vindecabile. Aplicațiile externe sunt utile și în cazul unor arsuri proaspete.

- Ceaiul de frunze are efect cicatrizant în fazele liniștite ale ulcerului gastric sau duodenal.

- În mixturi oficinale ajută la combaterea metroragiilor.

Se beau câte două ceaiuri pe zi, de preferință între mese, în toate indicațiile interne precedente.

- Folosit în alternanță sau în amestec cu alte plante, ceaiul din frunze combate constipația.

- Pulberea de frunze în amestec cu alte prafuri vegetale (crușin, cicoare, fenicul, volbură) se recomandă ca laxativ.

Muguri

- Mugurii nu se usucă, ci se întrebuințează în stare proaspătă, fie administrându-se imediat sub formă de infuzie, fie folosindu-se pentru obținerea unei tincturi.

- Ceaiul din muguri proaspeți sau tinctura de muguri are efecte favorabile în gută și în hipercolesterolemie.

Scoarță

- Decoctul din scoarță: 2 linguri la 500 ml apă. Se fierbe până ce apa scade la jumătate. Se administrează zilnic în 2-4 porții mici, în reumatism, gută și îmbătrânire precocă.

- Ceaiul de scoarță de frasin ajută la scăderea „colesterolului rău“.

Semințe

- Semințele se folosesc doar cât sunt proaspete.

- Tinctura de semințe de frasin stimulează apetitul sexual la bărbați și împreună cu alte preparate poate combate sterilitatea masculină.

minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

FUMARIȚA



Fumaria officinalis Fam. Papaveraceae.

Denumiri populare: corcodan, fierea pământului, fumatul pământului, gușa porumbelului, iarbă de curcă, iarba fumului, săftărea.

În tradiția populară: se folosea la boli de piele (bube dulci, pecingine, etc), de stomac și de splină. Cu decoctul se trata gingivita, clătindu-se gura cu ceai, ținându-se în gură, iar ceaiul se lua pentru curățirea sângelui. Fiartă în lapte se întrebuița la boli de dinți, iar în apă pentru „cel perit“.

Compoziție chimică: planta conține acid fumaric, alcaloizii, (protopină, criptopină, coridalină) derivați fenantenici (bulbocapsină, dicentrină) tannin, rezine, mucilagii, substanțe amare, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: astringentă, antiinflamatorie, cicatrizantă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, renale, afecțiuni buco-faringiene, afte, alergii digestive, amenoree, anemie, ateroscleroză, artrită, astenie, colici biliare, constipație, dischinezie biliară, febră, gingivite, herpes, hipotensiune arterială, infecții cronice ale pielii, oligurie, stomatite, urticarie.

Preparare și administrare:

- Din 2 lingurițe de plantă se măcinată se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15

GĂLBENELE



Calendula officinalis Fam. Compositae.

Denumirea populară: boance, calce, calinică, căldărușă, cilinică, coconite, crăițe, fetișcă, filimică, floare galbenă, flori oșenești, gălbenele, hilimică, năcoțele, ochi galben, ochișle, ochiul boului, ogriștene, roșioară, ruginele, rujinele, rușulițe, solomie, silinii, stâncuță, tătăiși, vâzdoage. Aurimetellum, Aurimetti în limba dacă.

În tradiția populară: florile se folosesc pentru vopsit în galben. Planta se fierbea în vin care se lua contra gălbănirii, sau fiartă în apă cu șofran. Se mai pune în scaldă copiilor, ca să doarmă. Decoctul se folosea contra bolilor de piele. Ceaiul din frunze uscate la umbră se lua în ulcer la stomac, icter, ulcer duodenal și leziuni uterine.

Compoziție chimică: florile conțin ulei volatil, saponozide, triterpenice, carotenoide, neolico-pină, rubixantină, luteină, xantofilă, flavocantină, crizantema, xantină, flavonoizi și glicozizi flavonici, substanțe amare, gumirezine, mucilagii, vitamina C, acid malic, saponine, substanțe proteice, esteri coolesterinici ai acizilor lauric, margaric, miristic și palmitic.

Acțiune farmacologică: antiinflamatoare, bactericidă, cicatrizantă, emolient, emenagogă, coleretică (mărește secreția biliară). Crește secreția sudorală, sedativ, colagog, emolient, cicatrizantă, antiinflamator gastrointestinal, antitricomonazică.

Extern: cicatrizant, antiinflamator hemoroidal, stimulează circulația sângelui la nivelul țesuturilor, emolient, cicatrizant, relaxează țesuturile și previne procesul inflamator. Realizează o bună igienă oculară.

Întră în componența ceaiului gastric și aromatizantului pentru baie.

Dacă aveți o afecțiune și nu găsiți un tratament adecvat care să se potrivească, sau ați făcut mai multe încercări cu diferite tratamente fără rezultat încercați cu această plantă și este posibil să obțineți vindecarea mai repede decât credeți.

Este planta care dă cele mai neașteptate rezultate și foarte rapid.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni oculare, arsuri, arsuri solare, amigdalită cronică, boli de ochi, cancer, cataractă, cervicită, circulația periferică deficitară, colecistită, conjunctivită, crăpăturile pielii, degerături, dischinezie biliară, dismenoree, enterocolite, erupțiile pielii, fistule anale, gastrită hiperacidă, glaucom, hemoroizi, hemoragii, hepatită acută, hipomenoree, icter, inflamații genitale, intoxicații alimentare, înțepături de insecte, leucoree, metroanexite, orgelet, plăgi, răni, rectocolită ulcero-hemoragică, reglarea ciclului menstrual în special tinctura, rupturi și întinderi musculare, scurgeri vaginale, tricomonas vaginalis, tumori cancerigene, ulcer gastric și duodenal, vaginite, varice, zona-zoster.

Preparare și administrare: 2 lingurițe de flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit, după care se va strecura. Se pot consuma astfel de ceaiuri câte 3-4 pe zi cu efecte deosebite în afecțiunile de mai jos.

- Din 4 linguri de *flori* făcute praf sau se mărunțesc, apoi se vor pune la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va folosi extern sau la spălături și gargară.

- 50 g *flori* se vor umecta cu puțin alcool apoi se vor pune într-o cratiță pe baia de apă cu 100 ml ulei de floarea soarelui sau untură de porc. Se

vor fierbe apoi timp de 3 ore pe baia de apă. Se strecoară fierbinte apoi se va pune la decantat și se va lua partea de la suprafață. Este un ulei foarte util care se poate folosi atât intern cât și extern. Cazul în care se dorește să se facă o cremă se va adăuga 20 g de ceară de albine. Se topește apoi pe baia de apă ținându-se până când se va topi ceara. Se va mesteca în permanență fiindcă are tendința de a se stratifica.

- Se va umple o sticlă cu *flori*, fără să se îndese însă. Se va umple apoi cu ulei de floarea soarelui sau de măsline (este mai bun). Se va lăsa apoi la soare pentru 4 săptămâni. Se va strecura. Se va obține un ulei care este foarte bun pentru tratamentele interne. Se poate face însă și din acesta un unguent prin adăugarea de ceară de albine apoi se va topi la baie de apă (bain-Marie), se strecoară și se folosește.

- **Tinctură:** se vor pune 20 de grame de plante măcinate fin în 100 ml alcool de 70°. Se vor lăsa apoi timp de 15 zile agitând des recipientul. După 15 zile se va strecura. Se va pune apoi în sticlule de capacitate mai mică, închise ermetic. În acest fel pot să se păstreze timp de 2 ani. Se pot lua câte 10 picături o dată sau chiar o linguriță (20 picături). Se va lua cu puțină apă. Este preferabil să se consume înainte de mese.

- Infuzia contribuie la reducerea febrei.

GĂLBINELE 1



Lysimachia vulgaris Fam. Primulaceae

Denumire populară: iarba ciorilor.

Descriere: plantă perenă, cu o tulpină puternică și ramificată ce poate atinge o înălțime de până la 1,50 m.

Frunzele, grupate câte trei-patru, sunt lanceolate, cu margini netede și pețiol scurt.

Florile, grupate și ele, sunt plasate în vârful ramurilor, fiind colorate în galben și roșu, chiar roșu închis la interior. Florile apar în iulie-august.

Fructul este o capsulă.

Răspândire: crește în flora spontană, în mari colonii, în locuri umede, mai ales în zonele joase, pe marginea lacurilor, bălților, mlaștinilor, stufărișurilor.

Acțiune farmacologică: hemostatic, antidiareic, antidiuretic, antitermic, antipiretic.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: abcese, febră tifoidă, malarie.

Preparare și administrare:

- Din tulpină se obține o tinctură galbenă, iar din rădăcină o tinctură maro. Puse pe cărbuni încinși sau pe o suprafață încinsă, aceste tincturi degajă un fum care alungă (și chiar distruge) muștele.

GĂLBINELE 2



Haplophyllum suaveolens Fam. Rutaceae.

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra gălbănării în satele din împrejurimile Galațiului.

Descriere: plantă ierboasă cu flori galbene care crește sporadic prin locurile însorite, mai ales în zonele din sud-estul țării.

GĂLBINELE DE PĂDURE



Lysimachia punctata Fam. Primulaceae.

În tradiția populară: în sudul Transilvaniei, frunzele se puneau pe răni. Se mai folosea pentru febră tifoidă.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin tufărișuri și locuri umede, umbroase, din păduri, mai ales în zonele joase.

GHEARA DIAVOLULUI



Harpagophytum procumbens sau
Harpagophytum zeyheri
Fam. Pedaliaceae.

Descrierea plantei: este o plantă ierboasă, care crește pe terenurile nisipoase și foarte aride, la altitudini de 500-1000 de metri în Africa de Sud, în Namibia și în Madagascar.

Are tulpină târătoare, care se înfinge în pământul nisipos cu rădăcini foarte puternice, tuberoase. Tulpina este acoperită de frunze alcătuite din 3-5 lobi de culoare verde, cu nuanțe de gri.

Caracteristic frunzelor este că sunt acoperite cu perișori fini, care secretă mucilagii.

Floarea este frumoasă în formă de trâmbiță, colorată pe margini în nuanțe de la roz, la violet sau la purpuriu, iar spre centru este gălbuie.

Denumirea i se trage de la fructul său spinos, care are o formă aparte: este oval și încapsulat într-o coajă lemnoasă, cu doi spini centrali mari și două rânduri, laterale de 12-16 țepi, în formă de gheară.

Părțile utile ale plantei - se utilizează în medicina tubercului (partea umflată a rădăcinii) doar de la plantele sălbatice. Aceștia se scot din pământ toamna, se usucă, se taie în bucăți mici și rotunde. Se folosesc la prepararea infuziilor, pulberilor, gelurilor și cremelor. Deoarece doar planta sălbatecă

este folosită în terapie specia este amenințată cu dispariția.

Compoziție chimică: are în compoziție harpagozide (1,5-2%) și substanțe analgezice, cu rezultate excelente în înlăturarea inflamațiilor. Cercetările efectuate au dus la identificarea compușilor responsabili de acțiunea farmacologică a acestei plante. Aceștia sunt harpagozida, procumbidul și harpagidul, compuși ce reprezintă între 0,3- 3% din medicamentul uscat. Harpagozida este cel mai activ dintre compuși, de aceea fiind recomandat să alegeți de la magazinele naturiste preparatele ce conțin 1,5-2% harpagozidă. În plus planta mai conține și fitosteroli și flavonoide.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, analgezic și stimulent digestiv.

Este unul din cele mai puternice remedii naturiste împotriva durerii. Un ajutor natural, deblochează articulațiile bolnave de reumatism, elimină durerile de cap și nevralgiile dentare, scade febra și durerile musculare ale bolnavilor de gripă, reglează glicemia și ameliorează bolile de inimă.

Rizomii de Harpagophytum au acțiune antireumatică și analgezică comparabilă cu cea a celor mai evolute medicamente clasice existente (derivații pirazolinici și fenilbutazona). Administrat în cure repetate, planta înlătură durerile reumatice și îmbunătățește mobilitatea articulară.

Se mai recomandă și în artroze, spondiloze, artrite, entorse, contuzii, tendinite, bursite, fracturi, nevralgii, mialgii, ca adjuvant în tratamentul poliartritei reumatismale și a gutei (deoarece favorizează eliminarea acidului uric).

Sportivii pot utiliza cu încredere acest produs pentru a evita tendinitele și durerile musculare și articulare provocate de efort.

Există rapoarte care susțin că planta este mai eficientă în unele cazuri de artrită decât în altele. Cercetările sugerează că acțiunea sa se datorează componentei numită harpagosid, care reduce inflamația articulațiilor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alergii, aritmie cardiacă, ateroscleroză, balonare, cistită, complicații hepatice, constipație, diabet, diskinezie biliară, dispepsie, dureri de cap, dureri de dinți, dureri de spate, dureri menstruale, entor-

se, febră, fracturi, hipertensiune arterială, indigestie, infecția cu E.Coli, infecții renale, intoxicații cu nicotină, litiază biliară, lumbago, luxații, metastaze osoase, migrene, nevralgie de trigemen, nevralgie intercostală, răceli, reumatism, sciatică, spondiloză, tromboze.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Este interzisă în sarcină și alăptare, deoarece poate provoca hemoragii și contracții uterine. Nu se va folosi la tratamente la copii.

Poate provoca diaree. Nu se recomandă persoanelor ce suferă de ulcer gastric sau duodenal, deoarece sporește secreția de sucuri acide.

Va fi evitată administrarea ei înaintea intervenției chirurgicale, deoarece are efecte antiagregante plachetare și ca atare încetinește viteza de coagulare a sângelui.

Supradozajul determină grețuri, vărsături, dispariția apetitului alimentar, dispepsii, bradicardie.

În general planta este foarte bine tolerată de către organism. Studii aprofundate, făcute mai ales în Germania, unde folosirea sa este aprobată de către comisia guvernamentală specializată în omologarea plantelor medicinale, au arătat că această plantă nu are toxicitate hepatică, sau la nivelul sistemului nervos central.

Dozajul recomandat:

Se adaugă 300 de mililitri de apă fierbinte la o linguriță de rădăcină uscată de Gheara diavolului tăiată mărunt, opărită timp de 8 ore. Acest ceai este băut de 3 ori pe zi pentru cel puțin o lună.

Pentru gustul amar se indică îndulcirea cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Mai multe companii produc capsule sau tablete ce conțin extracte standardizate ale componentului activ, harpagosid, care trebuie luate conform instrucțiunilor de pe cutie. Se recomandă o tabletă de 2-3 ori pe zi, timp de 2-3 săptămâni.

- 1 capsulă (între 300-700 mg) de 3 ori pe zi, luate cu un pahar de apă, după mesele principale, în cure de 3 luni. Pentru fazele acute dureroase doza poate fi mărită la 2 capsule de 3 ori pe zi.

Mod de administrare:

Partea cea mai frecvent folosită a plantei este rădăcina, care se recoltează la sfârșitul sezonului ploios.

Rezultate foarte bune în terapie s-au obținut însă și administrându-se planta întreagă, adică frunzele, florile și rădăcinile.

Modul de administrare cel mai frecvent îl reprezintă capsulele de Gheara diavolului. Ele sunt alcătuite dintr-un înveliș, care se dizolvă foarte rapid în sucurile gastrice, iar în interiorul său se află pulbere sau extract de plantă.

În terapie cele mai bune rezultate se obțin cu capsule cu extract de Gheara diavolului, foarte bogat în substanțe cu efecte vindecătoare, care sunt și mai ușor de asimilat decât pulberea.

În general, o capsulă conține 500 mg de extract de plantă. Se administrează zilnic câte 3-4 capsule, în cure de 4-6 săptămâni cu 30 minute înainte de a mânca, așa încât principiile active să fie foarte bine asimilate de către organism.

Capsulele se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile ficatului, rinichiului și vezicii biliare, artrită, artroză, bursite, cistită, contuzii, dureri menstruale, dureri musculare și articulare, entorse, fracturi, gută, indigestie, mialgii, migrene, nevralgii, reumatism, scolioză, spondiloză, tendinite.

Administrare:

Intern - se găsește sub formă de capsule la magazinele de profil și se iau maximum câte 6 bucăți pe zi o perioadă de maximum 30 de zile.

Extern - se poate folosi unguent care se aseamăna se găsește la magazinele de profil și se unge local de 2 ori pe zi.

Planta o linguriță de plantă uscată și mărunțită se lasă la 300 ml apă timp de 8 ore apoi se strecoară. Se împarte în 3 și se va consuma în 3 porții, preferabil înainte de masă. Tratament maxim o lună.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiunile ficatului, rinichiului și vezicii biliare - se găsește sub formă de capsule la magazinele de profil și se iau maximum câte 6 bucăți pe zi o perioadă de maximum 30 de zile. Macerat o linguriță de plantă uscată și mărunțită se lasă la 300 ml apă timp de 8 ore apoi se strecoară. Se împarte în 3 și se va consuma în 3 porții, preferabil înainte de masă. Tratament maxim o lună.

Alergii - unele persoane cu alergii cronice, care

au folosit Gheara diavolului, au relatat că în urma tratamentului cu această plantă au resimțit ameliorări puternice ale simptomelor afecțiunii. 4 capsule de Gheara diavolului, luate zilnic, o perioadă de 1-2 luni, reduc intensitatea reacțiilor adverse la nivelul pielii, reduc inflamația și catarul respirator.

Artrită, artroză - Există dovezi care atestă că planta numită gheara dracului poate ajuta la calmarea durerilor cronice și a osteoporozei. Majoritatea cercetărilor care au fost realizată pentru a dovedi eficacitatea acestei plante au avut loc în Europa. Dar mai sunt necesare și alte studii. Un studiu a fost realizat în Germania, pe un eșantion de 75 de persoane care sufereau de artrită la șold sau la genunchi.

Aritmie cardiacă - studii făcute în Italia, în 1984, sub conducerea dr. Claudiu Circota, au arătat că administrarea de Gheara diavolului are efecte pozitive în aritmiile ventriculare hiperkinetice. De asemenea tratamentul cu această plantă este eficient în tahicardie, scăzând frecvența ritmului cardiac (efect cronotrop negativ) și crescând forța contracțiilor cardiace (efect inotrop pozitiv). Se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 2 luni, urmate de 3-4 săptămâni de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Ateroscleroză - o cură de o lună și jumătate, timp în care se iau câte 3 capsule de Gheara diavolului pe zi, are un efect de reducere a nivelului colesterolului din sânge și de combatere a hipertensiunii, cele două fiind principalele premise de formare a plăcilor de aterom. De asemenea rădăcina acestei plante are efect antioxidant, prevenind oxidarea și depunerea colesterolului pe pereții vaselor de sânge. Administrarea ei este de un foarte mare ajutor pentru reglarea nivelului colesterolului, efectul său hipocolesterolemiant amplificând acțiunea unor remedii devenite clasice în acest domeniu, cum ar fi acizii Omega 3, usturoiul, leurda, uleiul de măsline ori de palmier.

Balonare - se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 2-4 săptămâni, pentru tratarea constipației, mai ales a celei atone. Acest tratament este eficient, de asemenea pentru prevenirea și combaterea balonărilor. Planta se administrează cu 15-20 minute înainte de masă, având efect

carminativ.

Cistită - se face cură de 14 zile timp în care se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, cu cel puțin 30 minute înainte de masă. Acest tratament are efect antiinflamator asupra aparatului reno-urinar, diminuând durerile și usturimea, are efect puternic diuretic (egal ca intensitate cu cel al medicamentului de sinteză furosemid). Mai mult, această plantă administrată intern alcalinizează urina, ceea ce eficientizează mult tratamentele cu antibiotice de sinteză sau cu plante antibacteriene.

- planta luată intern sub formă de macerat sau câte 3-6 capsule pe zi este un excelent diuretic și ajută la calmarea durerilor care de cele mai multe ori sunt prezente la cistită.

Complicații hepatice - administrarea acestei plante în cazurile de afectare a ficatului, prin infectarea cu virusul hepatic B sau C, ori prin ingestia repetată de substanțe toxice (cum ar fi alcoolul), încetinește procesele de distrugere a celulelor hepatice și de fibrozare a ficatului. Astfel o cură în care se administrează câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, vreme de 2 luni, ajută la prevenirea cirozei.

Constipație - se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 2-4 săptămâni, pentru tratarea constipației, mai ales a celei atone. Acest tratament este eficient, de asemenea pentru prevenirea și combaterea balonărilor. Planta se administrează cu 15-20 minute înainte de masă, având efect carminativ.

Diabet - se face o cură de 8 săptămâni timp în care se iau câte 3 capsule de Gheara diavolului pe zi, înaintea meselor principale. Studiile de medicină experimentală au arătat că această plantă are efect hipoglicemiant direct scăzând cu 5-7% concentrația de zahăr din sânge. De asemenea Gheara diavolului stimulează secreția endocrină și exocrină a pancreasului.

Diskinezie biliară - se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 10-15 zile de pauză. Acest tratament stimulează vărsarea lichidului biliar în duoden și are efect antiinflamator asupra vezicii biliare. Este eficient și ca adjuvant contra colecistitei.

Dispepsie - una din principalele utilizări a aces-

tei plante de către triburile africane din zona unde ea crește spontan este ca tonic digestiv. Administrarea internă, face să crească cantitatea de sucuri gastrice și cantitatea de bilă secretată, îmbunătățește peristaltismul tubului digestiv. Se ia câte o capsulă de Gheara diavolului cu 15 minute înainte de mesele principale, pentru îmbunătățirea digestiei, contra dispepsiei, a atoniei gastro- intestinale, a anorexiei și a gastritei hipo-acide.

Dureri articulare și musculare - Există dovezi care atestă că planta numită gheara dracului poate ajuta la calmarea durerilor cronice și a osteoporozei. Majoritatea cercetărilor care a fost realizată pentru a dovedi eficacitatea acestei plante au avut loc în Europa. Dar mai sunt necesare și alte studii. Un studiu a fost realizat în Germania, pe un eșantion de 75 de persoane care sufereau de artrită la șold sau la genunchi.

După un tratament cu gheara dracului au fost observate îmbunătățiri în eliminarea durerilor la încheieturi și a rigidității. Un alt studiu a avut loc în Franța în care au fost implicați 122 de pacienți ce sufereau de osteoporoză la șold sau genunchi. Și în cazul acestora gheara dracului a fost un remediu eficient pentru calmarea durerilor. Un alt studiu realizat la Universitatea din Heideberg, pe un eșantion de 183 de pacienți care sufereau de dureri de spate, a sugerat că planta numită gheara dracului ar putea avea efecte benefice. Se recomandă tratamentul intern dar și extern, prin masaj local cu unguente pe bază de Gheara dracului, se pot face până la trecerea durerilor.

Dureri de cap - se administrează câte o pastilă la două ore, dar nu mai mult de 6 pe zi. Este un tratament cu efect analgezic puternic, care reduce sau elimină cefaleea, fără a interfera nefast cu eventualele medicamente de sinteză, cu efect calmant al durerii, luate înainte sau după administrarea plantei.

Dureri de dinți - desigur capsulele de Gheara diavolului nu ajută la tratarea cariilor sau a absceselor dentare în schimb fac mult mai suportabilă durerea până se ajunge la medicul stomatolog. De asemenea această plantă se poate administra ca antiinflamator (ca ajutor sau chiar ca substitut la medicația de sinteză) după extracțiile dentare sau

după tratamente stomatologice. Date experimentale preliminare arată că tratamentele cu această plantă ajută și la întărirea smalțului dinților prevenind astfel formarea cariilor. Pentru combaterea durerilor de dinți se administrează 4-6 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure nu mai lungi de 5 zile.

Dureri de spate - mai multe studii făcute în Germania și în Franța au demonstrat că tratamentul intern cu Gheara diavolului ajută la eliminarea durerilor și a inflamațiilor la nivelul coloanei vertebrale. Într-un test realizat în 2006, în Germania, unor pacienți cu lombosciatică li s-a administrat 1400 mg de extract de Gheara diavolului (aproximativ 3 capsule pe zi), vreme de 6 săptămâni. Studiul a relevat scăderea în proporție de 56% a intensității și a frecvenței crizelor dureroase. În alt studiu, dintre pacienții care deja luau antiinflamatoare de sinteză (ibuprofen, ketoprofen) pentru ameliorarea durerilor de spate, mai mult de 70% au redus dozele sau au eliminat medicamentele de sinteză, cu ajutorul tratamentului cu această plantă.

Dureri menstruale - două substanțe active din această plantă, herpagozida și betasitosterolul, au o puternică acțiune antiinflamatoare, antispastică și sedativă, foarte utilă în tratarea dismenoreei. Pentru combaterea crampelor abdominale, a durerilor de ovare sau de cap care apar în timpul menstruelor, se administrează zilnic câte 4 capsule de Gheara diavolului, până la încetarea simptomelor dureroase.

Entorse - se administrează câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 4-8 săptămâni. Medicul american Wallace W. Brawley a avut ocazia să experimenteze eficiența acestei plante pe propria sa persoană, atunci când a suferit un accident la nivelul articulației cotului. El a observat că în urma administrării extractului de Gheara diavolului, i-au scăzut atât durerea cât și timpul de vindecare a articulației. Incitat de aceste rezultate pozitive a administrat Gheara diavolului la 38 dintre pacienții săi, cu diverse traumatisme osoase și la nivelul articulațiilor, supraveghindu-i și făcându-le radiografii de control pe tot parcursul tratamentului. Conform observațiilor dr Brawley, mai mult de 90% dintre pacienți au răspuns pozitiv la tratamentul

cu Gheara diavolului, care este un bun adjuvant și în afecțiunile articulare de uzură, cum ar fi coxartroza.

Febră - se administrează câte 4-6 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure nu mai lungi de 7 zile. Luate pe stomacul gol, pastilele scad temperatura corpului, ameliorează și alte simptome colaterale, cum ar fi starea de amețală, durerile de cap, senzația de durere în mușchi.

Fracturi - se administrează câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 4-8 săptămâni. Medicul american Wallace W. Brawley a avut ocazia să experimenteze eficiența acestei plante pe propria sa persoană, atunci când a suferit un accident la nivelul articulației cotului. El a observat că în urma administrării extractului de Gheara diavolului, i-au scăzut atât durerea cât și timpul de vindecare a articulației. Incitat de aceste rezultate pozitive a administrat Gheara diavolului la 38 dintre pacienții săi, cu diverse traumatisme osoase și la nivelul articulațiilor, supraveghindu-i și făcându-le radiografii de control pe tot parcursul tratamentului. Conform observațiilor dr Brawley, mai mult de 90% dintre pacienți au răspuns pozitiv la tratamentul cu Gheara diavolului, care este un bun adjuvant și în afecțiunile articulare de uzură, cum ar fi coxartroza.

Gută - luat intern contribuie la eliminarea acidului uric și totodată poate fi folosit și pentru calmarea durerilor. Se poate folosi 30 de zile.

Hipertensiune arterială - mai multe studii de medicină experimentală, precum și pe pacienți umani, au pus în evidență efectul hipotensor și puternic diuretic al acestei plante. Contra hipertensiunii arteriale se țin cure de 2 luni, timp în care se iau 3-4 capsule de Gheara diavolului pe zi, pe stomacul gol. Este un tratament eficient, mai ales în cazurile de gravitate mică și medie, dar care se poate dovedi util și în forme grave de hipertensiune, unde reduce nevoia de medicamente de sinteză.

Indigestie - una din principalele utilizări a acestei plante de către triburile africane din zona unde ea crește spontan este ca tonic digestiv. Administrarea internă, face să crească cantitatea de sucuri gastrice și cantitatea de bilă secretată, îmbunătățește peristaltismul tubului digestiv. Se ia câte o

capsulă de Gheara diavolului cu 15 minute înainte de mesele principale, pentru îmbunătățirea digestiei, contra dispepsiei, a atoniei gastro- intestinale, a anorexiei și a gastritei hipo-acide.

Infecția cu E.Coli - este un foarte bun antiinflamator și calmant, reducând suferințele, atât în cazul infecțiilor urinare, cât și în cele ale tubului digestiv. Se administrează sub formă de capsule, a câte 500 mg fiecare, din care se iau câte 4 pe zi, pentru calmarea inflamației, a durerii, a acceselor de febră. Este de preferat această plantă în locul aspirinei și a antiinflamatoarelor de sinteză, deoarece nu inhibă imunitatea organismului, nu scade febra drastic (febra fiind de un real folos în combaterea acestui microorganism), nu dă reacții adverse majore la nivelul digestiv.

Infecții renale - se face cură de 14 zile timp în care se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, cu cel puțin 30 minute înainte de masă. Acest tratament are efect antiinflamator asupra aparatului reno-urinar, diminuând durerile și usturimea, are efect puternic diuretic (egal ca intensitate cu cel al medicamentului de sinteză furosemid). Mai mult, această plantă administrată intern alcalinizează urina, ceea ce eficientizează mult tratamentele cu antibiotice de sinteză sau cu plante antibacteriene.

Intoxicații cu nicotină- administrată intern Gheara diavolului reduce pe de o parte nevoia de nicotină și în mod reflex, reduce nevoia de a fuma, iar pe de altă parte ajută la dezintoxicarea organismului de grudoane, de cadmiu și de alte substanțe cancerigene. Se ține tratament de 90 de zile, timp în care se administrează câte 4 comprimate cu această plantă pe zi, pe stomacul gol.

Litiază biliară - se administrează înaintea meselor principale câte o capsulă cu extract de Gheara diavolului. Acest remediu are efect coleretic (favorizează vărsarea lichidului biliar în duoden), crește cantitatea de bilă secretată și previne astfel formarea calculilor în colecist, ajutând și la eliminarea microcalculilor deja formați.

Lumbago - mai multe studii făcute în Germania și în Franța au demonstrat că tratamentul intern cu Gheara diavolului ajută la eliminarea durerilor și a inflamațiilor la nivelul coloanei vertebrale. Într-un

test realizat în 2006, în Germania, unor pacienți cu lombosciatică li s-a administrat 1400 mg de extract de Gheara diavolului (aproximativ 3 capsule pe zi), vreme de 6 săptămâni. Studiul a relevat scăderea în proporție de 56% a intensității și a frecvenței crizelor dureroase. În alt studiu, dintre pacienții care deja luau antiinflamatoare de sinteză (ibuprofen, ketoprofen) pentru ameliorarea durerilor de spate, mai mult de 70% au redus dozele sau au eliminat medicamentele de sinteză, cu ajutorul tratamentului cu această plantă.

Luxații - se administrează câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 4-8 săptămâni. Medicul american Wallace W. Brawley a avut ocazia să experimenteze eficiența acestei plante pe propria sa persoană, atunci când a suferit un accident la nivelul articulației cotului. El a observat că în urma administrării extractului de Gheara diavolului, i-au scăzut atât durerea cât și timpul de vindecare a articulației. Incitat de aceste rezultate pozitive a administrat Gheara diavolului la 38 dintre pacienții săi, cu diverse traumatisme osoase și la nivelul articulațiilor, supraveghindu-i și făcându-le radiografii de control pe tot parcursul tratamentului. Conform observațiilor dr Brawley, mai mult de 90% dintre pacienți au răspuns pozitiv la tratamentul cu Gheara diavolului, care este un bun adjuvant și în afecțiunile articulare de uzură, cum ar fi coxartroza.

Metastaze osoase - mai multe studii de caz arată că un tratament de mare intensitate cu Gheara diavolului, câte 6-8 capsule (a câte 500 mg de extract fiecare), pe zi, reduce durerea în cazul acestei afecțiuni. Pacienții care au luat această plantă au simțit o ameliorare a durerilor și au luat doze mai mici de preparate de sinteză. De asemenea la bolnavii de cancer care au luat rădăcină de Gheara diavolului s-a observat o îmbunătățire a apetitului alimentar, a digestiei și a eliminării.

Migrene - chinuitoarele crize de dureri de cap, însoțite de greață, de vomă ori de vertij pot fi prevenite dacă de la primele semne se iau câte 2 capsule de Gheara diavolului, la fiecare 60 minute, nu mai mult de 6 capsule pe zi. Gheara diavolului are efect analgezic direct, deblochează vezica biliară și favorizează digestia normală (doi factori de care sunt

legate multe dintre crizele migrenoase). Se poate lua și extern ungeri cu unguente.

Nevralgie de trigemen, nevralgie intercostală - durerile foarte puternice specifice acestor afecțiuni sunt ameliorate sau chiar eliminate, prin administrarea acestei plante. Se iau 3-6 capsule pe zi, până la dispariția totală a simptomelor. Mecanismul prin care principiile active din Gheara diavolului elimină durerile și inflamația traiectelor nervoase nu sunt pe deplin elucidate, dar este cert că în multe cazuri, această plantă are efecte calmante cel puțin egale cu cele ale medicamentelor clasice. Același tratament este recomandat și în dureri musculare și tendinite.

Găsim extractul de Gheara diavolului sub forma de capsule cu același nume, produse de laboratoarele Vitalia K din Ploiești.

Răceli - această plantă mirifică ar trebui introdusă în „trusa de prim ajutor“ a fiecărei case. Și aceasta, mai ales pentru extraordinarele sale efecte contra virozelor gripale, a bronșitelor și a altor forme de infecții respiratorii. 4-6 capsule de Gheara diavolului, administrate pe stomacul gol, reduc febra, elimină durerile de cap, durerile articulare și cele musculare, îmbunătățesc apetitul alimentar. Această plantă este așadar un minunat substitut pentru aspirină, paracetamol, ibuprofen sau alte antiinflamatoare folosite în caz de răceală. Numai cu Gheara diavolului, spre deosebire de medicamentele de sinteză, nu numai că nu deprimă imunitatea, ci chiar activează sistemul natural de apărare al organismului împotriva infecțiilor. Și încă o informație: pentru combaterea răcelilor și a simptomelor lor, „combinația de aur“ este cea dintre Gheara diavolului și astragalus, cele două făcând un tandem rebutabil, care pe de o parte grăbește procesul de vindecare.

Reumatism - celebritatea pe care această plantă a căpătat-o în Europa și Statele Unite se datorează, fără îndoială, efectului său terapeutic, cu adevărat fenomenal, în bolile articulare. Fie că este vorba de osteoartrită, de artroză, de poliartrita reumatoidă, Gheara diavolului și-a dovedit eficiența. Nenumărate studii clinice făcute din 1958 și până astăzi au arătat, fără dubiu, faptul că Gheara diavolului administrată intern reduce durerile articu-

lare până la dispariție, îmbunătățește mobilitatea articulară, rărește intensitatea și frecvența crizelor reumatice. Mai mult planta are efecte puternic antioxidante încetinind sau stopând procesele degenerative la nivelul articulațiilor. Se țin cure de 60-90 zile, timp în care se iau câte 4 capsule pe zi, pe stomacul gol. În cazul puseelor reumatice severe, pentru o durată limitată de timp (maximum 12 zile) se pot lua câte 6 capsule pe zi.

- 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se lasă în 300 ml apă timp de 8 ore apoi se strecoară. Se împarte în 3 și se va consuma în 3 porții, preferabil înainte de masă. Tratament maxim o lună.

Sciatică, spondiloză - se recomandă tratamentul intern dar și extern, prin masaj local cu unguente pe bază de Gheara dracului, se pot face până la trecerea durerilor.

Mai multe studii făcute în Germania și în Franța au demonstrat că tratamentul intern cu Gheara diavolului ajută la eliminarea durerilor și a inflamațiilor la nivelul coloanei vertebrale.

Într-un test realizat în 2006, în Germania, unor pacienți cu lombosciatică li s-a administrat 1400 mg de extract de Gheara diavolului (aproximativ 3 capsule pe zi), vreme de 6 săptămâni. Studiul a relevat scăderea în proporție de 56% a intensității și a frecvenței crizelor dureroase.

În alt studiu, dintre pacienții care deja luau antiinflamatoare de sinteză (ibuprofen, ketoprofen) pentru ameliorarea durerilor de spate, mai mult de 70% au redus dozele sau au eliminat medicamentele de sinteză, cu ajutorul tratamentului cu această plantă.

Un studiu în Franța în care au fost implicați 122 de pacienți ce sufereau de osteoporoză la șold sau genunchi a arătat că planta a fost un remediu eficient pentru calmarea durerilor.

Tromboze - se iau câte 3-6 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 2 săptămâni, urmate de o săptămână pauză. Acest tratament are efect antiagregant plachetar, prevenind formarea trombilor (cheaguri de sânge). De asemenea această cură are efect puternic antiinflamator, fiind un bun adjuvant în tratarea tromboflebitei.

GHIMBIR



Zingiber Fam. Zingiberaceae.

În tradiția populară: se fierbea în vin sau se plămădea în rachiou și se lua contra durerilor de stomac.

Se fierbea în vin cu alte mirodenii contra răcelilor.

Acțiunea farmacologică: înlătură greața foarte eficient, ajută la calmarea durerilor, se pare că este foarte activă în lupta contra cancerului. Calmează tusea, elimină toxinele, tonic, afrodisiac, stimulează pofta de mâncare, îmbunătățește memoria, ajută la creșterea tensiunii arteriale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni:

Alopecie- spălături cu un decoct mai concentrat.

Anorexie- ceai sau tincturi.

Artrită- se poate face atât intern cu tinctură cât și extern.

Astm- în special tinctura dar și ceaiul.

Apoplexie- ajută foarte mult indiferent sub ce formă se va folosi.

Cancer- atât preventiv cât și în timpul tratamentului chimio-terapeutic.

Circulație proastă periferică- cură cu ceai și frecții cu tinctură.

Disfuncții sexuale- este un afrodisiac.

Dureri de articulații, dureri reumatice- se poate face și o alifie.

Dureri de dinți- se va ține local până la calmarea durerii, hipotensiune.

Greață- este unul dintre cele mai eficiente mijloace de tratarea grețurilor chiar de către femeile gravide sau de către copii.

Memorie- o cură cu această plantă ajută la menținerea memoriei.

Osteoporoză, paralizie, răceli, reumatism- cataplasme calde. Tulburări digestive, tuse.

Preparare și administrare:

Se folosesc rădăcinile care au acțiune mai puternică ca restul plantei.

- Se poate consuma *rădăcină rasă* sub formă de praf, câte un vârf de cuțit care se va pune sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă.

- Decoct dintr-o linguriță de *plantă mărunțită* care se va pune la 250 ml de apă care se va fierbe timp de 2-3 minute. Se va strecura după care se poate consuma 2-3 căni pe zi.

- Tinctură- se va rade 20 de grame de rădăcină care se va pune la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa pentru 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua 10 picături până la 20 picături (1 linguriță) diluate în apă.

GHIMPE sau HOLERA



Xanthium Spinosum Fam. Compositae.

Denumirea populară: angelică, coachezi, ghimpe lat, ghimpe mare, ghimpe pădureț, iederă, mărăcină, merișor, spicul șoarecelui.

În tradiția populară: ceaiul sau decoctul se folosea contra umflăturilor, scrofulelor și dropiceii. Se mai folosea pentru alinarea durerilor pricinuite de înțepăturile insectelor.

Compoziție chimică: se utilizează părțile aeriene (Herba Xanthii spinosi) recoltate în timpul înfloririi, conține un ulei esențial, săruri de acizi grași, calciu și potasiu, acid cafeic, acid clorogenic, flavone, fitosteroli, saponine, tanin, lactone (xantina), ulei volatil.

Acțiune farmacologică: are acțiune decongestivă fermă în adenomul de prostată, putând în cazurile mai avansate să ducă la evitarea operației, aperitiv, diuretice, antiinflamator, anticongestiv, dezinfectant, diuretic, antidiabetic, antitumoral, stimulează pereții venelor.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: adenom de prostată-preventiv sau chiar în cazurile mai grave, afecțiunile aparatului urinar, ascită, boli infecțioase, cancerul prostatei, cistite, cito-pielite,

edeme, gută, hemoroizi, hipertiroidism, icter, litiază renală, microlitiază biliară, nefrite, prostatite, pilo-nefrită.

Precauții și contraindicații:

Este contraindicat ca în timpul tratamentului cu această plantă să se consume condimente, lactate fermentate, citrice, acrituri, murături, băuturi alcoolice, nici măcar vin sau bere.

Preparare și administrare:

- Din două lingurițe de plantă mărunțită sau chiar o plantă singură se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 10 minute. Se strecoară apoi se vor consuma două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și cealaltă seara înainte cu 30 de minute de masă. Se poate consuma în acest fel în cure de lungă durată.

- **Tinctură:** se va face din 20 de grame de plantă mărunțită care se va pune la 100 ml de alcool alimentar de 70°. Se va lăsa la temperatura camerei pentru 15 zile după care se va strecura. În timpul acesta de 15 zile se va agita des pentru ca alcoolul să poată să extragă principiile active din plantă. După strecurare se va pune într-o sticlă de capacitate mai mică. Se poate păstra în acest fel timp de 2 ani. Se va putea lua câte o linguriță de trei ori pe zi înainte de mesele principale cu 30 minute diluate cu puțină apă. Se poate face tratament cu aceasta timp îndelungat.

Mod de administrare pentru prostată:

Tratamentele pentru prostată se pot completa cu o serie de alte plante: pufuliță, pedicuță, semințe de dovleac, ginseng, etc.

Se va administra însă în toate cazurile și semințe de bostan sub diferite forme. Se remarcă faptul că această afecțiune survine după o anumită vârstă, atunci când nu se mai produc suficienți hormoni în organism. Acest lucru se poate compensa foarte bine cu fitohormoni care sunt naturali și orice organism îi acceptă mult mai ușor ca pe cei sintetici. De asemenea se pot face o serie de concentrate din diferite plante, dar care obligatoriu trebuie să conțină și ginseng și atunci afecțiunea va trece mult mai repede. Când este vorba despre o inflamație sau o infecție care produce această afecțiune atunci vindecările sunt surprinzător de rapide, mai ales dacă se adoptă tratamentul cu tincturi sau cu con-

centrate. Când este vorba despre o atrofiere care se petrece uneori o dată cu vârsta mai înaintată atunci este normal că se va trea vindecarea, care va veni foarte lent.

GHINȚURA GALBENĂ, GHINȚURA PĂTATĂ



Gentiana lutea, Gentiana punctata
Fam. Gentianaceae.

Denumirea populară: abrămească, cahincea, danțură, engere, fierea pământului, ghimbire de munte, hințură, ianțură, ochincea, strigoaie, țin-taură.

În tradiția populară: rădăcina plămadită în rachiul se lua contra durerilor de stomac și pentru poftă de mâncare, precum și contra frigurilor.

În unele părți se bea pentru durere de pân-tece și diaree. Se mai folosea local pentru „beșică rea“. Se fierbea în unt cu vâzdoagă (Tagetes patula), busuioc, și făină de grâu. Din fiertură se făcea o legătoare, care se punea pe bășică.

Compoziție chimică: se utilizează rizomii și rădăcinile, (Radix Gentianae) recoltate în august până toamna târziu, rădăcina- gentiopirică, genti-omarină, amarogentina (de 5000 de ori mai amară decât gentiopirina), gențiană, tanin, lipide, substanțe minerale, gentiopricozidul- principiul amar care prin hidroliză scindează în glucoză și gentiogenină. Mai conține și alte principii amare: gentia-

marina, gentiacaulina, amarogentina, care se scindează în glucoză, xiloză și izogentizina. Pigmenți xantonici liberi gentizina, etc.

Mai are glucide, pectină, sterine, zaharuri reducătoare, acizi (gentiricmascorbi), enzime și mucilaginii.

Acțiune farmacologică: tonic amar și eupeptice amar folosit în anorexia de diferite cauze, stimulând prin substanțele amare pe care le conțin receptorii gustativi și în mod reflex secreția salivară, biliară, gastrică și intestinală. Antihelmintic, stomahic, antitermic, colagog.

Întră în componența ceaiului tonic aperitiv și în formula de preparare a unor lichioruri.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, anemie, anorexie de origini diferite, ascari-doză, boli hepatice, ciroză hepatică, convalescen-ță, depresii, digestii lente sau dificile, dischinezii biliare-stimulează contracția vezicii biliare, dispepsii, febră cronică, gripă, gută, incontinență urinară-stimulează contracția vezicii urinare, intoxicații, leucopenie (scade numărul globulelor albe), nevroză, oboseală cronică, parazitoze digestive, reumatism.

Dozele zilnice recomandate sunt următoarele:

Extract fluid: 2-4 g pe zi

Extract moale: 0,5-1 g/zi

Extract uscat: 0,20 g/zi.

Preparare și administrare:

Rădăcina:

Se mărunțește și se pune în cașete pentru că este foarte amară. La o cașetă se vor pune 0,20 g care se vor lua o dată. Vezi doza indicată pentru 24 ore.

- Pentru a scăpa de paraziți intestinali se vor pune 500 ml apă la fiert cu 1 linguriță (sau două) de rădăcină timp de 15 minute, după care se va strecura. Se va bea în trei reprize: dimineața, la amiază și seara.

- 10 g de rădăcină se opăresc cu 150 g apă. După 6 ore se strecoară și se stoarce. Lichidului i se adaugă 230 g de zahăr, apoi se fierbe și se filtrează.

Tinctură:

Se vor pune 20 g de plantă la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va pune într-o sticlă preferabil de culoare închisă. Se va ține la temperatura camerei timp de 15 zile timp în care se va agita de

mai multe ori pe zi pentru a se putea extrage principiile active din plante. După această perioadă se va strecura, se pune în sticle mai mici la rece. Se poate păstra timp de 2 ani.

- Se iau 10-20 picături diluate înainte de mese.

Vin:

Se poate prepara un *vin* dintr-un litru de vin de struguri la care se va pune 50 grame de plantă mărunțită. Se va lăsa apoi timp de 8 zile agitând sticla des. După această perioadă se strecoară. Se va putea adăuga la acest vin și miere pentru a nu fi așa de amar.

- Se bea 1 linguriță cu vin înainte de mese cu 30 minute.

Sirop:

La 20 grame de plantă mărunțită se pune 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 15 minute, se strecoară după care se va adăuga la acesta 100 g zahăr. Se va fierbe apoi timp de 15 minute sau până capătă consistența unui sirop.

- Se ia 1 linguriță cu sirop înainte de mese cu 30 minute, de trei ori pe zi.

GHIOCEI



Galantus nivalis Fam. Amarylliaceae.

Denumiri populare: aișoară, clocăței de omăt, clopoței de primăvară, clocone, ghilioci, ghirele, ghiorele, luște, primăvăruță, usturoiță.

În tradiția populară: se folosea la scăldători contra reumatismului. Ceaiul se lua pentru leucoree, iar cu decoctul se făceau spălături.

Compoziție chimică: conține alcaloizi hipeastrină, masonină, nivalină, crivelină, tazetină, licoirină, nartazină, narvedină, substanțe minerale, florile conțin nivalină- o substanță cu acțiune în tratamentul paraliziei infantile, crivelină.

Proprietăți farmacologice: se folosesc bulbi, planta sau florile în tratament intern pentru efectul deosebit pe care îl au asupra nervilor periferici fiind indicată în cazurile de paralizii de diferite etiologii.

Este însă foarte periculoasă de aceea se preferă preparatele farmaceutice.

Extern se folosește contra pistruiilor și petelor de pe față.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: candidoză, hemoragii cerebrale, leucoree, miastenie, miopatii, paralizie, pareza nervilor periferici, pete pe față, pistrui, scurgeri vaginale, tromboze.

Din această plantă se prepară farmaceutic și medicamente pentru afecțiunile inimii, cu foarte bune efecte.

Precauții și contraindicații:

Atenționare! Toate părțile plantei au acțiune foarte toxică asupra organismului în cazul în care se dorește folosirea internă este indicată folosirea preparatelor farmaceutice!

Preparare și administrare:

- Se va fierbe timp de 5 minute o linguriță de plantă sau bulb mărunțit la 250 ml apă. Se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

- Extern se va face un preparat mai concentrat din 50 g de plantă care se va fierbe în 2 litri de apă timp de 20 minute după care se va strecura. Se va putea folosi la diferite spălături sau băi.

GHIZDEI



Lotus corniculatus Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: ghizdei mărunț (pentru a se diferenția de specia Lotus ulginosus- ghizdeiul mare).

Descriere: este o plantă semiculcată, înaltă de 10-70 cm, ierboasă, perenă, frecventă pe pășuni și fânețe unde, uneori, ajunge specie dominantă, spontană. Mai rar cultivată, are valoare furajeră, meliferă și oficială.

Frunzele trifoliolate se înserează pe tulpini care sunt repente la bază, apoi ascendente. La subsidiara limbului frunzelor compuse (trifoliolate) cresc stipele foarte asemănătoare foliolelor.

Florile sunt zigomorfe, galbene, portocalii, mai rar roșii, grupate în umbelule simple.

Fructele sunt păstăi mici în care se formează semințe reniforme brune.

Există o specie ornamentală de ghizdei (Lotus berthelotii), deosebit de decorativă.

Răspândire: crește de la câmpie până la munte având pretenții reduse la acido-bazicitatea solului.

Recoltare: materialul vegetal trebuie să aparțină exclusiv florei spontane și se colectează doar pe vreme însorită, după ora 10.

În scopuri medicinale se culeg florile, sau tulpinile cu frunze și flori. În timpul procesului de uscare florile se înverzesc mai mult sau mai puțin.

Compoziție chimică: Florile și frunzele sunt foarte bogate în glicozide cu structură flavonoidică. Conțin cantități apreciabile de cvercitol și gosipetol precum și derivați ai acestora.

Acțiune farmacologică: are proprietăți antispastice și sedative demonstrate științific, care confirmă utilitatea folosirii plantei în tratarea unor afecțiuni în care se constată spasme ale musculaturii netede care produc dureri viscerale, precum și în calmarea sistemului nervos central.

Ca sedativ se folosește în insomnie, astenie nervoasă, anxietate.

De cele mai multe ori este unul din componentele amestecurilor de ceaiuri.

Preparare și administrare:

- Infuzie: 1 lingură de plantă la o cană de apă. Se administrează 3 ceaiuri pe zi.

- Din florile proaspete se prepară o tinctură 20% în alcool de 50%. Se administrează 1 linguriță de 3 ori pe zi.

GINKGO BILOBA



Ginkgo Biloba Fam. Ginkgoaceae

Denumiri populare: arborele de 30 de galbeni, arborele pagodă, caisa de argint.

Descriere: Din timpuri preistorice creștea spontan în America de Nord, Europa și China. Numai în Extremul orient însă a reușit să supraviețuiască glaciațiunii. Trăiește în China de peste 2000 de ani. Din China a fost readus în America. De asemenea a ajuns în Europa în sec XVIII-lea ca arbore ornamental. Este unul din cele mai cunoscute remedii din lume. Este folosit de milenii în farmacopeea Chineză ca remediu pentru refacerea memoriei alterate din diferite cauze. Copacii bătrâni de Ginkgo sunt adorați precum zeii, în Japonia, iar pentru a le confirma sacralitatea li se leagă în jurul trunchiului o coroniță de tulpini de orez (shimenawa). În prezent s-au descoperit și alte proprietăți ale acestei plante. Arbore înalt de 30 m, dioic. Frunzele în formă de evantai, bilobate, pețiolate, pieltoase, căzătoare. Flori dioice: cele masculine solitare în formă de ameteți. Cele femele lung pedunculate, cu ovule, din care numai unul se dezvoltă. Înflorire luna V-VI. Sămânța lungă de cca 2,5 cm cu înveliș cărnos gălbui, urât mirositor. Sămânța se maturizează în sept. Este cultivat prin parcuri ca arbore ornamental. Există și în Grădina Botanică din Cluj, aproape de intrarea în Casa japoneză.

Semințele sunt urât mirositoare dar prin prăjire pot fi consumate ca aliment plăcut la gust. Numele genului Ginkgo vine din cuvântul chinezesc Ginkyo care înseamnă „caisă de argint“. Arborele a primit acest nume deoarece fructul său are mărimea și forma unei caise mici și o culoare verzui-argintie sau gălbuie. Numele speciei Biloba vine de la faptul că frunza sa, în formă de evantai, are o creștătură în mijloc, formându-se astfel doi lobi. După răspândirea sa în Europa a primit și numele de „arborele de 30 de galbeni“ dat fiind costul său extrem de ridicat din primele decenii de după aducerea sa, sau „arborele pagodă“ din cauza formei ramurilor sale. Interesant este faptul că acești arbori sunt diferențiați sexual în arbori feminini și arbori femele, întocmai ca și la oameni sau animale.

La comandă la florării se poate obține „Arborele pagodelor“ de fapt tot această plantă. Este de fapt un soi de conifer cu frunze căzătoare care crește până la 10-20 metri înălțime. Are frunze în formă de evantai. Coroana toamna se colorează în galben intens. Este o plantă medicinală foarte prețioasă. Costă în jur de 30-40 lei.

În tradiția populară: medicii chinezi utilizau frunzele de Ginkgo pentru a îngriji bolnavii cu probleme pulmonare și astmatice.

Compoziție chimică: frunzele- ginkgolidele A, B, C, J și M sesquiterpena bilobalid, camforul, flavonoidele (cu rol antioxidant), getina, taninuri, fitosteroli, glucozide, flavonoide, diterpene (ginkgolide), săruri minerale, acizi grași. Terpenele (ginkgolide și bilobalide- care au influență benefică asupra circulației și vaselor sangvine, contribuind la ameliorarea fluxului sanguin, în special cerebral și la nivelul membrelor inferioare) și polifenolii conferă plantei acțiune vasculotrofică și neutrofică.

Acțiune farmacologică: determină o importantă dilatare la nivelul arterelor. Această „relaxare“ se produce prin creșterea tonusului pereților venelor și diminuarea permeabilității vaselor capilare. Ginkgo constituie un bun remediu în „sindromul picioarelor și mâinilor reci“ cauzat de o circulație periferică deficitară. Îmbunătățește irigația cerebrală în caz de ischemie, hipoxie sau edem la nivelul celulei nervoase din creier.

Favorizează mai buna utilizare a glucozei din sân-

ge ca substrat vital pentru celulele nervoase (neuroni).

Împiedică acțiunea oxidativă nocivă a radicalilor liberi asupra tuturor celulelor (întârziind astfel fenomenele de îmbătrânire prematură a organismului).

Stopează agregarea plachetelor sangvine (trombocitelor) și obturarea arterelor și arteriolelor din organele vitale (creier, miocard) prin formarea unui trombus (cheag alcătuit din fibrină, globule albe, trombocite și săruri minerale în special calciu). Ginko Biloba, datorită componentelor sale active, ajută la controlarea alergiilor și astmului. Omoară fiind un antioxidant puternic, radicalii liberi care contribuie la procesul de îmbătrânire a organismului uman. În afară de acestea, Ginko Biloba este cunoscută pentru efectele pozitive asupra funcționării creierului. Astfel ea alungă agitația mentală, oboseala mentală, lipsa de energie și îmbunătățește memoria. Pentru toate acestea bolnavii de Alzheimer sunt primii care beneficiază de această plantă.

Nu este toxică nici în doze mari. Reacții secundare sunt minore și excepțional de rare constând în mici și trecătoare dureri de cap (cefalee), tulburări pasagere de digestie sau ușoare manifestări alergice cutanate.

Preparatele din această plantă nu sunt hipotensoare propriu zise și nu pot înlocui tratamentul hipertensiunii. Trebuie chiar administrate cu prudență bolnavilor care urmează un tratament cu : Aspirină, Ticlid, Trombostop, Plavix deoarece le potențează efectul (Antiagregate plachetare).

Sunt foarte indicate femeilor care iau tablete anticoncepționale pentru că evită și previne tulburările de circulație foarte frecvente. În mod tradițional medicii chinezi utilizau frunzele de Ginko pentru a îngriji bolnavii cu probleme pulmonare și astmatice. Dilată arterele, venele și vasele capilare inclusiv la nivelul creierului. Se indică în cazul pierderii memoriei pe termen scurt, problemele intelectuale datorate bătrâneții, țiuțuri în urechi, etc. Mai nou s-a descoperit că este util și în impotență. Este de asemenea un bun antioxidant datorită flavonoidelor care contribuie la exercitarea unei acțiuni protectoare asupra membranei celulare. Are proprietăți vasodilatatoare stimulând factorul endote-

lial și sinteza prostaciclinelor prin plachete. Ajută la creșterea producției de dopamină și noradrenalină. Ajută în astmă datorită inhibiției legăturii PAF (Platelet-activating factor) cu receptorul membranar, ceea ce duce la diminuarea cheagurilor de sânge. În plus flavonoidele diminuează răspunsul inflamator prin inhibiția proceselor inflamatoare.

Foarte puternic antioxidant, Ginko întărește pereții capilarelor, ajută la protejarea celulelor creierului (neuronii) contra leziunilor și îmbunătățește circulația sangvină cerebrală. De asemenea prin oxigenarea creierului, memoria și capacitatea cognitivă se îmbunătățesc.

Este un remediu tradițional contra tulburărilor circulatorii locale, preparat pe baza unui extract din frunzele arborelui Ginko biloba originar din China. Se poate cumpăra din orice farmacie fără rețetă. Totodată extractele de Ginko sunt introduse ca ingrediente în alimente cum ar fi iaurtul sau băuturile răcoritoare și energizante, cu promisiunea că ar oferi vitalitate, relaxare, o stare de bine și păstrarea tinereții. În produsele farmaceutice, extractul este dozat cu exactitate, ceea ce nu se poate spune despre preparatele din comerț.

Ginkgo posedă mai multe proprietăți farmaceutice decât i s-au descoperit, deoarece are influență extrem de mare în foarte multe alte afecțiuni. Astfel este capabil să dilate arterele, venele și vasele capilare. Drept urmare, poate să activeze circulația periferică a sângelui, ceea ce ar duce la o mai bună irigare cu sânge a creierului. De unde și utilizarea imediată: infuliențează tonusul mușchilor netezi prin vasele de sânge ce-i înconjoară. Pierdere a memoriei pe termen scurt, probleme intelectuale datorate bătrâneții (senilitate) și țiuțului în urechi. Pe scurt pentru a ameliora funcțiile mentale. Mai nou, de puțin timp se utilizează pentru ameliorarea problemelor de impotență cauzate de unele medicamente antidepresoare (Prozac, Luvox, Paxil, Celexa).

Ginkgo este un antioxidant puternic datorită flavonoidelor pe care le conține, ceea ce contribuie la exercitarea unei acțiuni protectoare asupra membranelor celulare, menținându-le integritatea. Posedă de asemenea proprietăți vasodilatatoare stimulând factorul endotelial și sinteza prostacicline-

lor din plachete.

Poate să exercite și un efect neuroprotector prin creșterea producției la unii neurotransmițători cum sunt dopamina și noradrenalina. Pe scurt aceste efecte vasodilatatoare și neuroprotectoare, par să explice de ce este utilizat cu unele succese la pacienții atinși de boala Alzheimer. Ginkgo este utilizat și în afecțiunile astmatice grație inhibiției legăturii PAF (Platelet- activating factor) cu receptorul membranar, ceea ce duce la diminuarea formării de cheaguri sangvine. În plus flavonoidele diminuează răspunsul inflamator, inhibă procesele inflamatoare. Aceste două activități ale acestei plante favorizează diminuarea bronho- constricției astmatice. În Europa, țări ca Germania și Franța cultivă acest copac în scopuri medicinale (extrasele sunt folosite frecvent de către doctori pacienților). La nemți de pildă este autorizată pentru tratamentul multor afecțiuni cerebrale, de la țiuitul în urechi (tinitus) până la deficiențe de memorie, de la anxietate și amețeli, până la dureri de cap și stări de nervozitate. De asemenea este folosit frecvent în tulburările circulatorii.

Efecte - preparatele de Ginko sunt propuse ca remediu tradițional, în doze de 120-240 miligrame pe zi, pentru tratarea tulburărilor de memorie și concentrare. Activarea circulației locale constituie un subiect de controversă. Studiile privind eficiența memoriei și prevenirea demenței au ajuns la concluzii contradictorii și nu s-au obținut rezultate în cazurile de tinitus (zgomote în urechi). Acțiunea antioxidantă a suplimentelor cu Ginko n-a fost pe deplin clarificată. Lipsesc cu desăvârșire dovezile care să ateste o influență pozitivă asupra sănătății a extractului de Ginko folosit ca ingredient alimentar.

În mod normal se folosește 40-40 mg de extract standardizat (24% flavonoide și 6% diterpene,) de 2-3 ori pe zi. Efectele apar după 2-3 luni. Medicina tradițională chinezească folosește de mii de ani extractele de ginkgo-biloba datorită proprietăților sale antioxidante. Flavonoizi pe care îi conține (noi avem în strugurii negrii) protejează organismul împotriva radicalilor liberi. Are efect vasodilatator, contribuie la creșterea fluxului sanguin spre creier și extremități. De aceea planta este recomanda-

tă în tratamentul împotriva pierderilor de memorie pe termen scurt și al senilității. Doza zilnică de 40- 80 mg de extract de 3 ori pe zi, este recomandat în caz de circulație sangvină periferică deficitară, vertij (amețeli), sindrom pre-menstrual, zgomot în urechi. Tratamentul cu ginkgo biloba este bun și pentru creșterea performanțelor intelectuale, migrene, stări de oboseală cronică, stări depresive și anxioase.

Planta aceasta este folosită pentru extraordinarele calități terapeutice. Are efecte în special în tulburările de memorie, dificultăți de concentrare, afecțiuni specifice circulației periferice și nu în ultimul rând, în afecțiuni cardiace. Există diferite studii care atestă eficiența acestei plante- minune. Astfel cele mai importante proprietăți terapeutice au fost reunite într-o singură formulă Ginko Biloba Naturalis (care este disponibilă în toate farmaciile din țară).

Parte folosită: Frunzele și mugurii.

Se indică în următoarele afecțiuni: accident vascular cerebral, afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni cerebrale în special cele datorate proastei circulații, afecțiuni circulatorii diverse, afecțiuni pielii, afecțiuni trombocitare, afecțiuni vasculare în creier, angină pectorală, anxietate, artrită obliterantă, astm, ateroscleroză, boala Alzheimer, boala varicoasă, bronșită, cancer de sân, capacitatea de memorare, capacitatea de concentrare, celulita, cheaguri sangvine cu diferite localizări, circulația sângelui deficitară, colesterol în exces, depresie cronică, crampe musculare, degenerescență maculară, demență, disfuncții erectile, dizenterie, dureri de sân și pelviene, dureri de stomac, efect antioxidant, flebite, gonoree, îmbunătățirea atenției, îmbunătățirea memoriei, impotență, inflamații diverse, iradiere, ischemie cardiacă, leucoree, mâini și picioare reci, memorie dificilă, menopauză, oboseală oculară, pierderea auzului, pierderile de memorie, problemele intelectuale ale bătrâneții, psoriazis, rău de înălțime, retenție de lichide, retinopatie diabetică, scleroză în plăci, senilitate, sindrom post trombotic, sindrom premenstrual, stări de iritabilitate, tensiune arterială crescută, toate afecțiunile privind circulația sângelui, țiuituri în urechi, tromboflebită, tromboze, tuberculoză, tulburări de cir-

culație cerebrală, tulburări de circulație periferică, tulburări circulatorii la nivel ocular, tumori cerebrale și mamare, ulcere varicoase, vitiligo, zgomote în urechi.

Precauții și contraindicații:

În general Ginkgo este considerat sigur, chiar administrat pe termen lung, în dozele recomandate.

Atenție! Cine dorește să ia un produs farmaceutic cu Ginkgo ar face bine să poarte în prealabil o discuție serioasă cu un medic și un farmacist. Foarte puține preparate și-au demonstrat eficacitatea în cadrul unor studii clinice.

Atenție! Deși are calități de necontestat, extractul de Ginkgo poate fi periculos.

Atenție! Cei ce au migrene frecvente, femeile însărcinate, nu trebuie să ia acest remediu decât la recomandarea specialistului. Altfel, nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Atenție! Nu se va folosi ginkgo în același timp cu usturoiul sau cu ginsengul deoarece poate să dea naștere la o serie de hemoragii în organism.

Atenție! La diabetici, Ginkgo poate provoca efecte asemănătoare rezistenței la insulină. Ei n-ar trebui să îl folosească decât sub control medical.

Atenție! Extractele de Ginkgo conțin o substanță ce împiedică coagularea sângelui. În aceste condiții pentru a evita sângerarea, pacienții care urmează să fie supuși unei intervenții chirurgicale sau stomatologice trebuie să întrerupă administrarea de Ginkgo cu 36 ore în avans. Deci se impune o supraveghere atentă a pacienților care iau anticoagulante (Warfarine, aspirină, etc).

Planta interacționează cu ibuprofenul (antiinflamator) și omeprazolul (medicament folosit pentru tratarea ulcerului).

Ginkgo nu se prescrie împreună cu medicația antidepresivă IMAO (inhibitor de mono-amino-oxidaze).

Se pot manifesta și reacții alergice, respectiv hipersensibilitate.

Pot apare și fenomene alergice precum mâncărimi, urticaria, amețeala, umflături și probleme de respirație.

Un contact cu pulpa fructului Ginkgo biloba poate să antreneze o reacție alergică care să cauzeze mâncărimi.

Nu se utilizează frunzele neprelucrate, deoarece conțin un acid care este toxic,

Doze: de la 40-60 mg de extract standardizat (24% flavonoide și 6% diterpene) de 2-3 ori pe zi. Efectele apar după 1-2 luni.

Supradozarea (peste 240 mg/zi) poate provoca neplăceri, între care amețeli, agitație, diaree, problemele gastro-intestinale moderate, crampe abdominale, greață, vărsături.

Preparate:

Pulbere - 1 linguriță de pulbere de frunze se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Extract - Se ia extractul de la magazinele de plante medicinale care conține 24% heterozide. Se ia 40-80 mg de 3 ori pe zi. Se obțin rezultate foarte bune după o cură de 3 luni.

Precauții: s-au semnalat uneori tulburări gastro-intestinale, dureri de cap și amețeli. Remediu este foarte bine să se ia împreună cu medicamentele anticoagulante.

Infuzie - 1 linguriță de frunze uscate și mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi.

Bio-biloba (capsule care conțin 60 sau 100 mg de extract de plantă) Se recomandă 1-2 capsule pe zi. Se va lua zilnic câte o capsulă timp de 3 luni.

Fiole - ce conțin 1.500 mg de extract din frunze de Ginkgo biloba și miere- câte 1-2 fiole o dată sau de 2 ori pe zi, ca atare sau diluat cu apă ceai sau suc.

Ginkgo biloba comprimate (conțin 30 mg de ginkgo, 10 mg de păducel -Crataegus monogyna și 4.13 vitamina E). Se administrează un comprimat pe zi timp de 1-2 luni.

Ginkgo biloba- Evening Primrose - gelule care conțin 400 mg ginkgo și 250 mg pulbere de luminiță de seară. Este recomandat în tulburările vasculare și în eczema atopică, sindromul premenstrual. Se ia 1-2 gelule pe zi.

Ginkgo-gelule - conțin 250 ml pudră totală din frunzele plantei. Se recomandă câte o gelulă de 3 ori pe zi în timpul meselor.

Ginkgo vasal, Ginkgophyt, Gingo biloba C, etc s unt preparate în care mai intră și alte componente.

Ginko Forte Plus - capsule care conțin 100 mg pulbere de ginko, 200 mg pulbere de Păducel-Crataegus monogyna și 150 mg pulbere de salvie -Salvia officinalis.

Ginko Prim - comprimate care conțin 30 mg pulbere de ginko și 150 mg magneziu. Se recomandă un comprimat pe zi, înainte de masa de prânz.

Memorex - 80 mg praf de frunze de ginko, 200 mg lecitină și 170 mg spirulină. Este indicat în special în deficiențele de concentrare, de memorie și în surmenaj cronic intelectual în doză de 1-2 capsule pe zi, timp de 2-3 luni.

Tanacan - este o soluție buvabilă, din care se înghite câte 1 ml de 3 ori pe zi, fie de comprimate (conțin 40 mg de extract și 6 mg terpeno-lactone. Se pot lua maximum 3 pe zi.

Tinctură - se vor lua 30 de picături de 3 ori pe zi. Se mai poate lua și 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă, o perioadă de 3 luni.

Cremă și gel - Datorită proprietăților de activare a microcirculației locale și a efectului antioxidant cremele și gemurile cu Ginko au acțiune anticelulitică. Extractul de Ginko Biloba intră în compoziția săpunurilor, șampoanelor, cremelor de față și corp.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accident vascular cerebral - un studiu de medicină experimentală demonstrează faptul că tratamentele repetate cu ginko biloba îmbunătățesc circulația cerebrală și reduc cu până la 50% gravitatea leziunilor la nivelul creierului produse de un accident vascular. Se recomandă curele de 4-8 săptămâni, timp în care se iau câte 80 mg (2 comprimate a 40 mg) de extract de 3 ori pe zi. Se fac 4 astfel de cure pe an, în momentul schimbării anotimpului.

Afecțiuni cardio-vasculare - preparatele cu ginko biloba pot fi utilizate de vârstnici, pentru prevenirea apariției bolilor cardio-vasculare și degenerative, pentru îmbunătățirea capacității de memorare și atenție. De asemenea persoanele care prezintă risc de apariție a diferitelor accidente ischemice, a trombozelor sau care aspiră la prelungirea tinereții biologice pot apela cu încredere la produsele pe

bază de Ginko Biloba.

Afecțiuni cerebrale în special cele datorate proastei circulații - un studiu de medicină experimentală demonstrează faptul că tratamentele repetate cu ginko biloba îmbunătățesc circulația cerebrală și reduc cu până la 50% gravitatea leziunilor la nivelul creierului produse de un accident vascular. Se recomandă curele de 4-8 săptămâni, timp în care se iau câte 80 mg (2 comprimate a 40 mg) de extract de 3 ori pe zi. Se fac 4 astfel de cure pe an, în momentul schimbării anotimpului.

Afecțiuni circulatorii diverse - în toate cazurile de afecțiuni circulatorii se poate face suplimentar o cură cu ginko biloba din care se vor lua câte 2 capsule (80 mg) de extract de 3 ori pe zi, o perioadă de minimum 6 săptămâni, apoi se va face o pauză de 10 zile. Contribuie foarte eficient la refacerea circulației sângelui.

Afecțiunile pielii - o serie de produse noi apărute: geluri, șampoane sau săpunuri care conțin această plantă sub diferite forme se pot folosi cu mare succes pentru refacerea circulației la nivelul pielii și chiar a celulelor lezate, datorită faptului că vor fi mai bine irigate cu sânge. Nu se folosesc la hemoragii.

Afecțiuni trombocitare - ajută la reglarea trombocitelor din organism, în special folosită pentru blocarea acestora. Vezi și trombozele.

Afecțiuni vasculare în creier - intensifică în creier nivelul oxigenului și totodată reglează neurotransmițătorii, după o cură de 30 de zile încep să se simtă efectele. De asemenea ajută la relaxarea vaselor de sânge. Se poate lua câte 2 capsule de 3 ori pe zi în cure de 2-3 luni în funcție de gravitatea afecțiunii.

Angină pectorală - reface circulația sângelui, curăță arterele de depuneri și nu mai dă voie la producerea ateroamelor. Se va folosi câte 2 capsule de 40 mg de 3 ori pe zi în cure de 3 luni urmate de pauză de 10 zile, apoi se mai poate relua dacă este cazul.

Anxietate - un studiu făcut în Germania în 1993, pe mai mulți pacienți cu depresie cronică, a pus în evidență după 8 săptămâni de tratament, timp în care subiecții au luat câte 80 mg (2 comprimate a câte 40 mg) de extract de 3 ori pe zi, o

îmbunătățire semnificativă a stării psihomentale a acestora. Pacienții care luaseră ginko biloba erau mai tonici, mai optimiști, aveau atenția mai trează și mai multă inițiativă decât cei din grupul mar-tor. Trebuie reținut însă că tratamentul cu această plantă este eficient în depresia cronică (nu și în cea sezonieră) și nu poate fi asociat cu cel cu psihotro-pe de sinteză (Prozac, Zolofit, Paxil, etc), deoarece poate da probleme cardiovasculare și neurologice severe.

Artrită obliterantă - un studiu făcut în 1998 de către dr. H. Peter de la Universitatea de Me-dicină din Karlsruhe, Germania, a pus în eviden-ță faptul că administrarea de ginko îmbunătățește circulația sanguină la nivelul piciorului, reduce frecvența crampelor și îmbunătățește performanțele fizice ale bolnavilor cu arterită obliterantă. Cei peste o sută de participanți cu această afecțiune, participanți la teste, au fost împărțiți în două gru-pe. Cei din prima grupă au luat câte 40 mg de extract de ginko, sub formă de comprimate de 3 ori pe zi, pentru 24 de săptămâni, iar cei din grupa a doua au luat un remediu placebo. După cele aproa-pe 6 luni de tratament, pacienții din lotul care a luat ginko biloba, au relatat o reducere semnificati-vă a frecvenței și a intensității crampelor la nivelul picioarelor. Mai mult distanța pe care persoanele care luaseră ginko puteau merge fără dureri crescu-te cu 44,7 metri, comparativ cu doar 21,4 m care a fost îmbunătățirea observată la grupul placebo. În opinia specialiștilor, rezultatele administrării de ginko biloba sunt mult mai bune atunci când este asociată și cu gimnastică medicală.

Astm - datorită faptului că ajută la refacerea circulației sângelui, se indică în bolile respiratorii, când nu este vorba despre hemoragii să se folosească câte 1 capsulă de 40 mg de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, contribuind și la refacerea pulmonară, datorită faptului că ajută la refacerea celor mai mici vase de sânge. S-a constatat de asemenea că crizele de astmă, bronșita cu tuse persistentă sau chiar tuberculoza se vindecă mult mai rapid dacă se ia și extract de ginko.

Ateroscleroză - administrarea de ginko biloba are efecte vasodilatatoare, reduce presiunea arte-rială și riscul de infarct. Mai mult flavonoidele din

frunzele acestui arbore împiedică oxidarea coleste-rolului și a trigliceridelor pe pereții arterelor, preve-nind astfel formarea de ateroame, care îngustează calibrul vaselor de sânge. Se ia câte un comprimat (40-60 mg de extract), de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, urmate de o lună de pauză, după care trata-mentul se poate relua.

Boala Alzheimer - produsele din această plan-tă pot să aducă reale beneficii bolnavilor de aceas-tă afecțiune, încă după prima lună de tratament cu această plantă se observă nete îmbunătățiri a stării de sănătate.

Boala varicoasă - Ginko biloba este foarte des folosită intern și chiar extern în caz de boală vari-coasă, ulcere varicoase, flebite ori sindroame post trombotic. Calmează durerile de gambe și amelio-rează senzația de mâini și picioare reci. Prin favori-zarea unei bune irigații și oxigenări la nivel cerebral, crește capacitatea de concentrare și memorare.

Bronșită - datorită faptului că ajută la refacerea circulației sângelui, se indică în bolile respiratorii, când nu este vorba despre hemoragii să se folosească câte 1 capsulă de 40 mg de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, contribuind și la refacerea pulmonară, datorită faptului că ajută la refacerea celor mai mici vase de sânge. S-a constatat de asemenea că crizele de astmă, bronșita cu tuse persistentă sau chiar tuberculoza se vindecă mult mai rapid dacă se ia și extract de ginko.

Cancer de sân - un studiu clinic făcut pe pa-ciente ajunse la climax a stabilit că administrarea de ginko reduce riscul de osteoporoză, de depresie și de boli cardiovasculare, afecțiuni specifice peri-oadei post menopauză. Mai mult tratamentul cu această plantă reduce riscul de cancer de sân la femeile care fac terapie de substituție cu hormoni estrogeni. Se iau câte 3 comprimate a câte 40 mg de extract zilnic, în cure de 2 luni, urmate de o lună de pauză, după care tratamentul se poate re-lua. Efectele sunt mai puternice dacă se asociază cu administrarea, în tandem cu ginko biloba a unei plante chinezești- ginsengul.

Capacitatea de memorare - dacă asupra me-moriei planta are o acțiune destul de lentă, asupra capacității de concentrare această plantă are efecte mult mai rapide. Extractul de ginko îmbunătățește

în scurt timp circulația sângelui la nivel cerebral și oxigenarea celulelor nervoase, ajutând la canalizarea atenției asupra unui singur subiect, cum ar fi învățatul sau munca, fără a lăsa alți stimuli exteriori sau interiori să mai interacționeze. Se administrează câte 1-2 comprimate la nevoie (dar nu mai mult de 6 pe timpul unei zile), atunci când este nevoie de putere de concentrare pentru a învăța, sau pentru focalizarea atenției asupra muncii la birou, atunci când este de făcut o operație delicată, etc.

Capacitatea de concentrare - dacă asupra memoriei planta are o acțiune destul de lentă, asupra capacității de concentrare această plantă are efecte mult mai rapide. Extractul de ginko îmbunătățește în scurt timp circulația sângelui la nivel cerebral și oxigenarea celulelor nervoase, ajutând la canalizarea atenției asupra unui singur subiect, cum ar fi învățatul sau munca, fără a lăsa alți stimuli exteriori sau interiori să mai interacționeze. Se administrează câte 1-2 comprimate la nevoie (dar nu mai mult de 6 pe timpul unei zile), atunci când este nevoie de putere de concentrare pentru a învăța, sau pentru focalizarea atenției asupra muncii la birou, atunci când este de făcut o operație delicată, etc.

Celulita - cremele cu ginko biloba sunt foarte bune pentru combaterea celulitei. Ele se folosesc cu 5 minute înaintea masajului anticelulitic sau a folosirii cremelor anticelulitice, fiind foarte bune pentru activarea microcirculației cutanate și pentru decongestionarea țesuturilor. Specialiștii afirmă că folosirea aplicațiilor externe cu ginko înaintea tratamentului propriu zis, dublează practic eficiența acestuia.

De curând au apărut și șampoane cu ginko pentru stimularea circulației la nivelul scalpului și pentru creșterea părului, precum și gelurile de duș cu această plantă, pentru reîntinerirea pielii.

Cheaguri sangvine cu diferite localizări - extractul de ginko biloba inhibă factorul de activare a trombocitelor (elementele din sânge responsabile de formarea cheagurilor), ceea ce reduce tendința spre tromboze. Pentru prevenirea, inclusiv a recidivelor acestor afecțiuni, se administrează câte un comprimat de 3 ori pe zi, în cure de o lună, urmate de 2 săptămâni de pauză. În cazul trombozelor de-

ja manifestate, administrarea acestui remediu va fi strict supervizată de medic, deoarece poate interfera cu medicația specifică.

Circulația sângelui deficitară - Ginko Biloba îmbunătățește circulația sângelui în întreg organismul aducând aceasta la parametri cât mai aproape de normal. Ajută inclusiv la circulația sângelui în interiorul creierului, în special dacă se folosește perioade mai lungi de timp.

Planta influențează în mod direct circulația prin reducerea agregării plachetelor sangvine și prin protejarea hematiilor de distrugere. Aceasta implică o eficientă distribuție a oxigenului la nivel tisular. O bună circulație la nivel cerebral poate asigura nu numai oxigenul, dar și necesarul de glucoză, principalul combustibil al creierului. Fără aceste substanțe a căror prezență la nivel cerebral este strict legată de circulație, pot apărea numeroase tulburări, cum ar fi pierderea memoriei, scăderea puterii de concentrare, amețeli, dureri de cap.

Colesterol în exces - preparatele de Ginko reduc colesterolul foarte eficient. Prin reducerea colesterolului și prin curățirea arterelor de depuneri este foarte indicată.

Crampe musculare - Ginko biloba este foarte des folosită intern și chiar extern în caz de boală varicoasă, ulcere varicoase, flebite ori sindroame post trombotice. Calmează durerile de gambe și ameliorează senzația de mâini și picioare reci. Prin favorizarea unei bune irigații și oxigenări la nivel cerebral, crește capacitatea de concentrare și memorare.

Depresie cronică - un studiu făcut în Germania în 1993, pe mai mulți pacienți cu depresie cronică, a pus în evidență după 8 săptămâni de tratament, timp în care subiecții au luat câte 80 mg (2 comprimate a câte 40 mg) de extract de 3 ori pe zi, o îmbunătățire semnificativă a stării psihomenteale a acestora. Pacienții care luaseră ginko biloba erau mai tonici, mai optimiști, aveau atenția mai trează și mai multă inițiativă decât cei din grupul martor. Trebuie reținut însă că tratamentul cu această plantă este eficient în depresia cronică (nu și în cea sezonieră) și nu poate fi asociat cu cel cu psihotrope de sinteză (Prozac, Zolofit, Paxil, etc), deoarece poate da probleme cardiovasculare și neurologice severe.

Degenerescentă maculară - flavonoidele conținute în frunzele acestui arbore protejează retina de procesele degenerative care apar o dată cu vârsta, dar și de efectele secundare ale diabetului. Tratatamentul are mai ales rol preventiv, dar sunt consemnate și cazuri în care a fost stopată, cu ajutorul său, evoluția degenerescentei maculare și a retinopatiei diabetice. Se fac tratamente cu o durată de 18 săptămâni, timp în care se iau 40 mg de ginko, de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara (după ora 19).

Demență - 1 capsulă de 60 mg zilnic timp de 3 luni și apoi urmată de o pauză de 10 zile după care se poate relua. Îmbunătățește cantitatea de sânge care ajunge la creier, îmbunătățește aportul de oxigen și de nutrienți esențiali bunei funcționări ai creierului. Este indicat pentru stoparea progresiei formelor de demență în special în maladia Alzheimer.

Deregări metabolice - ajută la creșterea eficienței metabolismului.

Disfuncții erectile - ginkgo biloba este benefic și în cazul tulburărilor sexuale, cauzate de o proastă alimentare cu sânge a organelor genitale. Administrarea de ginkgo influențează nivelul de oxid nitric, agent chimic esențial în circulația sangvină și percepția plăcerii sau a durerii. Se va lua câte o capsulă de 60 mg zilnic timp de 3 luni, apoi se face pauză timp de 10 zile și se poate relua.

Dizenterie - activitatea bacteriană a acestei plante este mică comparativ cu ale altor plante, însă datorită substanțelor active pe care le are s-a constatat că la toate afecțiunile din sfera digestivă se poate folosi poate și datorită faptului că poate reface circulația și datorită flavonelor și enzimelor conținută de plantă. Se vor lua câte 2 capsule (de 40 mg) extract de ginko de 3 ori pe zi în cure de 60 de zile.

Dureri de sân și pelviene - un studiu făcut în 1993, pe 165 de paciente cu vârste cuprinse între 18 și 45 de ani, suferind de sindrom premenstrual a stabilit eficacitatea acestei plante în această tulburare. La pacientele care au luat 40 mg de extract de ginko, de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, s-a observat o reducere a durerilor de sân și pelviene înaintea ciclului menstrual. Peste 80% din femeile

care au luat ginko au relatat o reducere semnificativă a stărilor de iritabilitate, de depresie ori de oboseală, care apăreau inițial înaintea menstruelor.

Dureri de stomac - activitatea bacteriană a acestei plante este mică comparativ cu ale altor plante, însă datorită substanțelor active pe care le are s-a constatat că la toate afecțiunile din sfera digestivă se poate folosi poate și datorită faptului că poate reface circulația și datorită flavonelor și enzimelor conținută de plantă. Se vor lua câte 2 capsule (de 40 mg) extract de ginko de 3 ori pe zi în cure de 60 de zile.

Efect antioxidant - două categorii de principii active din frunzele de ginko, flavonele și terpenele au acțiune antioxidantă, protejând organismul de așa numiții radicali liberi, care produc îmbătrânirea accelerată a țesuturilor, degenerarea ADN-ului și apariția celulelor maligne. Pentru a beneficia de efectul antioxidant al acestei plante, care încetinește procesul de îmbătrânire, se fac tratamente de 6 săptămâni, timp în care se ia câte 1 comprimat (40 mg extract) de 3 ori pe zi.

Flebite - Ginko biloba este foarte des folosită intern și chiar extern în caz de boală varicoasă, ulcere varicoase, flebite ori sindroame post trombotice. Calmează durerile de gambe și ameliorează senzația de mâini și picioare reci. Prin favorizarea unei bune irigații și oxigenări la nivel cerebral, crește capacitatea de concentrare și memorare.

Gonoree - în cazurile afecțiunilor în sfera ginecologică se va folosi săpunul sau gelul de duș cu ginko, la spălături și intern se poate folosi câte 3 capsule pe zi de 40 mg, o perioadă de 3 luni.

Îmbătrânire prematură - planta protejează membranele celulare de distrugerile provocate de radicalii liberi, distrugeri care, la nivelul creierului, reprezintă o cauză majoră a îmbătrânirii accelerate (acționează ca antioxidant natural împotriva procesului degenerativ al celulelor).

Îmbunătățirea atenției - studiile făcute pe pacienți umani arată că aproape imediat după administrarea a 40-40 miligrame de extract de ginko (sub formă de comprimat sau capsulă), atenția se îmbunătățește și dispare senzația de somnolență. Subiecții care au luat ginko aveau reflexe mai rapide, sesizau mai rapid schimbările din ambient,

aveau timpi de reacție mai scurți la diverși stimuli, ceea ce face ca acest produs să fie tot mai frecvent folosit de piloții de avioane militare, de persoane care depun activitate intelectuală intensă, care supraviețuiesc și coordonează operații dificile, dar și de cei care învață sau conduc o mașină. Acest efect de stimulare a atenției durează până la 2,5 ore după administrarea extractului și este diferit de cel al cofeinei sau al nicotinei, deoarece nu apare prin supra-stimularea sistemului nervos, ci prin îmbunătățirea circulației la nivelul creierului, în zonele care răspund de această funcție cognitivă.

Îmbunătățirea circulației venoase - limitează tulburările vasculare periferice și totodată contribuie la refacerea integrității vaselor de sânge. Se va consuma suplimentar și vitamina A naturală, prin alimentație. Eventual cu ajutorul sucului proaspăt de morcov.

Îmbunătățirea memoriei - comprimatele din această plantă nu au efect instantaneu asupra memoriei. Mai multe experimente arată că o cură de 4-18 săptămâni timp în care se administrează câte 3 comprimate zilnic, are efecte foarte bune asupra capacității de memorare. Această îmbunătățire se observă atât la memoria de scurtă durată (care ne ajută, de exemplu să ne aducem aminte unde am lăsat cheia sau tocul de ochelari), cât și la cea de lungă durată (care ne ajută pentru învățarea la examene, ori în asimilarea unor informații la locul de muncă). Ajută la creșterea fluxului sanguin, îmbunătățește aportul de oxigen și de nutrienți esențiali bunei funcționări a creierului stimulând memoria.

Un studiu american a arătat că administrarea timp de un an a 120 g extract de Ginkgo pe zi la un grup de persoane cu Alzheimer a dus la o scădere semnificativă a declinului cognitiv. Deoarece crește volumul circulației sangvine, permițând o mai bună irigare și oxigenare a creierului, planta reușește totodată să optimizeze performanțele mentale la oamenii sănătoși. Doza recomandată 120-240 mg extract standardizat, zilnic.

Impotență - această plantă este recomandată și persoanelor care vor să-și îmbunătățească performanțele intelectual, cât și acelor care au probleme de potență sexuală. Acestora le este indicat să urmeze un tratament bazat pe tinctură sau extract

uscat după următorul dozaj: 15 picături tinctură într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi, înaintea meselor. Sau 50-100 mg extract uscat de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale. Se pot folosi și în cazul infertilității la bărbați.

Inflamații diverse - datorită faptului că ajută la refacerea circulației sângelui, ajută de fapt și la diverse inflamații în special unde nu este irigat corespunzător local. Se aplică cremă local de 2 ori pe zi în strat subțire contribuind și la dispariția inflamațiilor pielii.

Iradiații - efectul antioxidant foarte puternic ar putea fi la originea acțiunii terapeutice de protecție la radiații, pe care această plantă a demonstrat-o. Testul a fost făcut în 1996-1997, pe o echipă de lucrători la centrala atomică electrică de la Cernobîl, testele confirmând, după tratamentul cu ginkgo, o reducere sau chiar o eliminare a efectelor radiațiilor asupra cromozomilor celulei umane. Se recomandă în tratamente ajutătoare, cure de câte 8 săptămâni, urmate de alte 2 săptămâni de pauză. În timpul curei, se administrează 80 mg (2 comprimate) de ginkgo biloba, de 3 ori pe zi.

Ischemie cardiacă - administrarea de ginkgo biloba are efecte vasodilatatoare, reduce presiunea arterială și riscul de infarct. Mai mult flavonoidele din frunzele acestui arbore împiedică oxidarea colesterolului și a trigliceridelor pe pereții arterelor, prevenind astfel formarea de ateroame, care îngustează calibrul vaselor de sânge. Se ia câte un comprimat (40-60 mg de extract), de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, urmate de o lună de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Leucoree - în cazurile afecțiunilor în sfera ginecologică se va folosi săpunul sau gelul de duș cu ginkgo, la spălături și intern se poate folosi câte 3 capsule pe zi de 40 mg, o perioadă de 3 luni.

Mâini și picioare reci - principală proprietate pentru care este folosită ginkgo biloba este cea de îmbunătățire a circulației sangvine periferice, combatând astfel sindromul de mâini și picioare reci. Prin efectul de reducere a vâscozității sângelui ginkgo biloba previne și apariția cheagurilor. În plus, principiile sale active ajută la dilatarea arterelor, vaselor și capilarelor, de aceea putând fi folosit ca tratament adjuvant și în cazul afecțiunilor cardio-

vasculare, arteritelor, (inflamarea arterelor), varicelor și hemoroizilor. Se va lua câte o capsulă de 60 mg pe zi timp de 3 luni.

Menopauză - un studiu clinic făcut pe pacienți ajunși la climax a stabilit că administrarea de ginko reduce riscul de osteoporoză, de depresie și de boli cardiovasculare, afecțiuni specifice perioadei post menopauză. Mai mult tratamentul cu această plantă reduce riscul de cancer de sân la femeile care fac terapie de substituție cu hormoni estrogeni. Se iau câte 3 comprimate a câte 40 mg de extract zilnic, în cure de 2 luni, urmate de o lună de pauză, după care tratamentul se poate relua. Efectele sunt mai puternice dacă se asociază cu administrarea, în tandem cu ginko biloba a unei plante chinezești-ginsengul.

Memorie dificilă - contribuie la îmbunătățirea memoriei de scurtă și lungă durată, a clarității mentale și măririi timpului de reacție.

Oboseală oculară - se ia câte un comprimat de ginko (40 mg de extract) de 3-4 ori pe zi, în cure de 6 săptămâni. Acest tratament ajută la o mai bună irigare cu sânge a ochiului, mărește acuitatea vizuală și reduce simptomele oboselei oculare.

Pierderea auzului și tinitus - datorate în special unor probleme cardiovasculare. Se ia câte un comprimat (40 mg de extract) de ginko biloba de 4 ori pe zi, în cure de 60 zile. Conform studiilor făcute de „Comisia E“ organism german de evaluare suplimentelor nutriționale, acest tratament reduce frecvența și intensitatea tinitusului, precum și alte simptome asociate cum ar fi vertijul sau pierderea echilibrului. De asemenea contribuie la refacerea auzului mai ales dacă este din cauza proastei circulații a sângelui.

Pierderile de memorie și problemele intelectuale ale bătrâneții - comprimatele din această plantă nu au efect instantaneu asupra memoriei. Mai multe experimente arată că o cură de 4-18 săptămâni timp în care se administrează câte 3 comprimate zilnic, are efecte foarte bune asupra capacității de memorare. Această îmbunătățire se observă atât la memoria de scurtă durată (care ne ajută, de exemplu să ne aducem aminte unde am lăsat cheia sau tocul de ochelari), cât și la cea de lungă durată (care ne ajută pentru învățarea la examene, ori în

asimilarea unor informații la locul de muncă).

Psoriazis - indicată datorită faptului, că poate reface circulația sângelui, și datorită efectului antioxidant și de întărire a organismului, eliminând totodată o serie de toxine din organism, este indicat în tratarea acestei afecțiuni. Se indică 80 mg adică 2 capsule standard de 3 ori pe zi în cure de 8 săptămâni urmate de 10 zile de pauză, după care se va relua.

Rău de înălțime - studii succesive făcute pe alpiști, în anii 1982- 1984 și 1996, au stabilit că administrarea acestei plante nu elimină răul de înălțime, dar în schimb îi atenuează semnificativ simptomele. Se ia câte 80 mg (adică 2 comprimate) de extract standardizat, de 2 ori pe zi, ceea ce are ca efect diminuarea dificultății în respirație, a vertijului și a durerilor de cap specifice urcării la altitudine de peste 1800 de metri.

Retenție de lichide - un studiu făcut în 1993, pe 165 de paciente cu vârste cuprinse între 18 și 45 de ani, suferind de sindrom premenstrual a stabilit eficacitatea acestei plante în această tulburare. La pacientele care au luat 40 mg de extract de ginko, de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, s-a observat o reducere a durerilor de sân și pelviene înaintea ciclului menstrual. Peste 80% din femeile care au luat ginko au relatat o reducere semnificativă a stărilor de iritabilitate, retenției de lichide, de depresie ori de oboseală, care apăreau inițial înaintea menstruelor. De asemenea o îmbunătățire a stării psihice înaintea ciclului.

Retinopatie diabetică - flavonoidele conținute în frunzele acestui arbore protejează retina de procesele degenerative care apar o dată cu vârsta, dar și de efectele secundare ale diabetului. Tratamentul are mai ales rol preventiv, dar sunt consemnate și cazuri în care a fost stopată, cu ajutorul său, evoluția degenerescenței maculare și a retinopatiei diabetice. Se fac tratamente cu o durată de 18 săptămâni, timp în care se iau 40 mg de ginko, de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara (după ora 19).

Scleroză în plăci - 1 capsulă de 60 mg timp de 3 luni urmat de o pauză de 10 zile. Combate apariția sclerozei în plăci, boală a sistemului nervos, caracterizată prin pierderea capacității de concentrare și prin apariția pierderilor de memorie.

Senilitate - comprimatele din această plantă nu au efect instantaneu asupra memoriei. Mai multe experimente arată că o cură de 4-18 săptămâni timp în care se administrează câte 3 comprimate zilnic, are efecte foarte bune asupra capacității de memorare. Această îmbunătățire se observă atât la memoria de scurtă durată (care ne ajută, de exemplu să ne aducem aminte unde am lăsat cheia sau tocul de ochelari), cât și la cea de lungă durată (care ne ajută pentru învățarea la examene, ori în asimilarea unor informații la locul de muncă).

Sindrom post trombotic - Ginko biloba este foarte des folosită intern și chiar extern în caz de boală varicoasă, ulcere varicoase, flebite ori sindroame post trombotic. Calmează durerile de gambe și ameliorează senzația de mâini și picioare reci. Prin favorizarea unei bune irigații și oxigenări la nivel cerebral, crește capacitatea de concentrare și memorare.

Sindrom premenstrual - un studiu făcut în 1993, pe 165 de paciente cu vârste cuprinse între 18 și 45 de ani, suferind de sindrom premenstrual a stabilit eficacitatea acestei plante în această tulburare. La pacientele care au luat 40 mg de extract de ginko, de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, s-a observat o reducere a durerilor de sâni și pelviene înaintea ciclului menstrual. Peste 80% din femeile care au luat ginko au relatat o reducere semnificativă a stărilor de iritabilitate, de depresie ori de oboseală, care apăreau inițial înaintea menstruelor.

Stări de iritabilitate - un studiu făcut în 1993, pe 165 de paciente cu vârste cuprinse între 18 și 45 de ani, suferind de sindrom premenstrual a stabilit eficacitatea acestei plante în această tulburare. La pacientele care au luat 40 mg de extract de ginko, de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, s-a observat o reducere a durerilor de sâni și pelviene înaintea ciclului menstrual. Peste 80% din femeile care au luat ginko au relatat o reducere semnificativă a stărilor de iritabilitate, de depresie ori de oboseală, care apăreau inițial înaintea menstruelor.

Tensiune arterială crescută - extractele de ginko contribuie la curățirea arterelor de depuneri și la o mai bună circulație a sângelui, fapt ce ajută și la normalizarea tensiunii arteriale. Se va lua suplimentar câte 1 capsulă de 40 mg de 4 ori pe zi, o

perioadă de 3 luni.

Toate afecțiunile privind circulația sângelui - în perioada august-septembrie, se începe o cură cu ginko, luându-se câte 40 mg de extract (1 comprimat) de 4 ori pe zi, pe o perioadă de 20 de săptămâni. Administrarea acestei plante are conform organismului guvernamental german de control al suplimentelor nutriționale („Comisia E”) efecte certe de îmbunătățire a circulației sangvine la extremitățile corpului, mergând de la artere și până la nivelul vaselor capilare. Ca atare tratamentul cu ginko reduce senzațiile de disconfort produse de frig, susceptibilitatea la infecții (răceli) urogenitale, susceptibilitatea la degerături.

Țiuțuri în urechi- (tinitus) - datorate în special unor probleme cardiovasculare. Se ia câte un comprimat (40 mg de extract) de ginko biloba de 4 ori pe zi, în cure de 60 zile. Conform studiilor făcute de „Comisia E” organism german de evaluare suplimentelor nutriționale, acest tratament reduce frecvența și intensitatea tinitusului, precum și alte simptome asociate cum ar fi vertijul sau pierderea echilibrului.

Tromboflebită și tromboze - extractul de ginko biloba inhibă factorul de activare a trombocitelor (elementele din sânge responsabile de formarea cheagurilor), ceea ce reduce tendința spre tromboze. Pentru prevenirea, inclusiv a recidivelor acestor afecțiuni, se administrează câte un comprimat de 3 ori pe zi, în cure de o lună, urmate de 2 săptămâni de pauză. În cazul trombozelor deja manifestate, administrarea acestui remediu va fi strict supervizată de medic, deoarece poate interfera cu medicația specifică.

Tuberculoză - datorită faptului că ajută la refacerea circulației sângelui, se indică în bolile respiratorii, când nu este vorba despre hemoragii să se folosească câte 1 capsulă de 40 mg de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni, contribuind și la refacerea pulmonară, datorită faptului că ajută la refacerea celor mai mici vase de sânge. S-a constatat de asemenea că crizele de astmă, bronșita cu tuse persistentă sau chiar tuberculoza se vindecă mult mai rapid dacă se ia și extract de ginko.

Tulburări de circulație cerebrală - un studiu de medicină experimentală demonstrează faptul că

tratamentele repetate cu ginko biloba îmbunătățesc circulația cerebrală și reduc cu până la 50% gravitatea leziunilor la nivelul creierului produse de un accident vascular. Se recomandă curele de 4-8 săptămâni, timp în care se iau câte 80 mg (2 comprimate a 40 mg) de extract de 3 ori pe zi. Se fac 4 astfel de cure pe an, în momentul schimbării anotimpului.

Tulburări de circulație periferică - în perioada august- septembrie, se începe o cură cu ginko, luându-se câte 40 mg de extract (1 comprimat) de 4 ori pe zi, pe o perioadă de 20 de săptămâni. Administrarea acestei plante are conform organismului guvernamental german de control al suplimentelor nutriționale („Comisia E“) efecte certe de îmbunătățire a circulației sangvine la extremitățile corpului, mergând de la artere și până la nivelul vaselor capilare. Ca atare tratamentul cu ginko reduce senzațiile de disconfort produse de frig, susceptibilitatea la infecții (răceli) urogenitale, susceptibilitatea la degerături.

Tulburări circulatorii la nivel ocular - se ia câte un comprimat de ginko (40 mg de extract) de 3-4 ori pe zi, în cure de 6 săptămâni. Acest tratament ajută la o mai bună irigare cu sânge a ochiului, mărește acuitatea vizuală și reduce simptomele oboselii oculare.

Tumori cerebrale și mamare - un studiu făcut la Universitatea din Georgetown, Statele Unite, dat publicității în 2006, a pus în evidență proprietățile antitumorale ale extractului standardizat din frunze de Ginko. Animalelor de experiență le-au fost implantate tumori cerebrale și mamare umane, după care au fost tratate cu extract din această plantă. Rezultatele sunt cu adevărat uimitoare: evoluția tumorilor a fost încetinită la 80% din animalele de experiență, iar în unele cazuri (mai ales de tumori cerebrale), formațiunile maligne chiar au început să scadă în volum. Cercetările pentru stabilirea exactă a celui mai eficient tratament cu ginko biloba continuă, însă efectul benefic al acestei plante în boala canceroasă este de necontestat. Se recomandă, ca adjuvant, administrarea a 80 mg de extract (2 comprimate) de 2 ori pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de 2 săptămâni de pauză.

Ulcer varicos - Ginko biloba este foarte des folo-

sită intern și chiar extern în caz de boală varicoasă, ulcere varicoase, flebite ori sindroame post trombotic. Calmează durerile de gambe și ameliorează senzația de mâini și picioare reci. Prin favorizarea unei bune irigări și oxigenări la nivel cerebral, crește capacitatea de concentrare și memorare.

Vitiligo - un studiu din 2003 al departamentului de dermatologie din cadrul Institutului de Medicină „Candigarh“ din India a stabilit faptul că o cură cu ginko stopează în 46% din cazuri evoluția acestei afecțiuni și în 30% din cazuri ajută chiar la o repigmentare a pielii. Studiul a fost făcut pe pacienți umani, printre ei fiind și cazuri de repigmentare totală. Se administrează câte 40 mg (un comprimat) de extract standardizat de ginko, de 3 ori pe zi, în cure de 90 de zile, urmate de 30 de zile de pauză.

Zgomote în urechi (tinitus) - datorate în special unor probleme cardiovasculare. Se ia câte un comprimat (40 mg de extract) de ginko biloba de 4 ori pe zi, în cure de 60 zile. Conform studiilor făcute de „Comisia E“ organism german de evaluare suplimentelor nutriționale, acest tratament reduce frecvența și intensitatea tinitusului, precum și alte simptome asociate cum ar fi vertijul sau pierderea echilibrului.

GINSENG



Panax ginseng, Panax quinquefolius
Fam. Araliaceae

O altă plantă mult utilizată și pe drept cuvânt este Ginsengul. Acesta are trei varietăți: ginsengul chinezesc, ginsengul coreean sau ginsengul siberian.

Compoziție chimică: saponozide, taninuri, principii amare, vitaminele: A, B1, B2, B5, B6, B12, D3, E, acid folic penthenat de calciu, nicotinaamide, mucilagii, ceruri, are zinc, un steroid care ajută la întărirea sistemului imunitar, etc.

Acțiune farmacologică: sporește capacitatea de apărare a organismului, normalizează funcțiile vitale. Are efecte deosebite asupra stimulării producerii de interferon. Întărește activitatea celulelor fagocitare ale organismului. Echilibrează și stopează efectele stresului asupra organismului. Ajută la producerea în organism a unor hormoni, ajutând prin acesta la împiedecarea hipertrofierii unor celule, etc.

Această plantă este una dintre plantele foarte active și este normal că este foarte des folosită tocmai pentru proprietățile deosebite care le are. Este utilă atât bărbaților cât și femeilor pentru că reface o serie de hormoni în organism.

Rădăcina de Ginseng chinezească este mult mai activă ca celelalte. Se poate aclimatiza și la noi (se înceară chiar să se cultive pe suprafețe destul de mari pentru un început).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni coronariene, afecțiuni digestive, afecțiuni dentare, afecțiuni hepatice, afecțiuni nervoase și psihice, afecțiuni pulmonare, anemie, artrită, avitaminoze, boli inflamatorii, boli mentale, cancer, convalescență, circulație cerebrală a sângelui deficitară, climacteriu, colesterol în exces, degenerescență, epilepsie, hipertensiune arterială, hipotensiune arterială-le reglează în toate cazurile, hipoglicemie, îmbătrânire prematură, impotență, imunitate, indigestii, infecții virale, insomnie-să nu se ia după ora 18, memorie deficitară, menopauză, micoze, oboseală cronică, osteoporoză, polinevrite, răni, scleroză multiplă, slăbiciune generală, stres, trigliceride în exces, tuberculoză, tulburări de circulație sangvină la orice nivel, dizolvă tumorile.

Precauții și contraindicații:

În timpul tratamentului cu această plantă nu se consumă alcool, cacao, cola sau cafea.

Preparare și administrare:

Se găsește sub formă de *cașete* (praf din rădăcină) care se vor lua conform prescripțiilor atașate.

Rădăcină:

Se găsește rădăcină care este cea mai utilă, chiar dacă costă mai mult.

Se mărunțește. La o parte de rădăcină se vor pune 5 părți de alcool alimentară de 70°. Se pune într-o sticlă care se închide ermetic. Se va lăsa apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des sticlă. După 15 zile se va strecura. Se va turna apoi acest lichid în sticlă de capacitate mai mică. Se poate păstra la rece timp de 2 ani.

- În funcție de afecțiune, se vor lua între 10 picături până la 20 picături (1 linguriță) diluate cu apă, înainte de mese, de trei ori pe zi.

- Ca tonic sexual, se ia 1 linguriță pe zi seara la orele 18, urmând să-și facă efectul la 2 ore maximum.

GOGOȘARI



Capsicum annum Fam. Solanacee.

Compoziție chimică: glucoză, fructoză, zaharoză, amidon, pectine, lipide, carotenoide, bogat în vitamina A și mai ales B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K, P, PP, enzime, precum și ulei eteric, alcaloidul capsaicină care este o substanță iritantă revulsivă în special în cel iute, substanțe colorate de natură carotenoidică (capsorubina, capsantina, zeaxantina, luteina, criptoxantina și urme de beta-carorotenă), flavonoide, substanțe minerale, etc.

Acțiune farmacologică: stimulent rubefiant, revulsiv, și lubrifiant. Ardeiul iute determină la nivelul pielii o congestie și intensifică circulația. Tonifică și îmbunătățesc vederea. De asemenea se remarcă o decongestionare în profunzime ca urmare a activării circulației. În doze mici este eupeptic iar în doze mari este purgativ. Este un excitant digestiv energic și sialogog. Crud ajută digestia în bolile de gută, artrită reumatoidă, bacili infecțioși ai intestinului, litiază renală. Extern ca rubefiant și revulsiv în dureri reumatice, nevralgii, lumbago, torticolis. Este util în caz de hemoragie urinară, dizenterie, etc.

Ardeiul iute este un afrodisiac, diminuează obo-seala și ajută la formarea oaselor, fiind util atât bă-trânilor cât și copiilor. Cei care au avut hemoragii

recente, este foarte bine să consume acest produs pentru că ajută la formarea sângelui.

Carențele în asimilarea calciului pot fi corectate prin consumarea sucului de ardei sau consumat proaspăt în diferite salate la orice masă. Conține de asemenea o cantitate mare de siliciu care ajută la fortificarea unghiilor, părului, dar și glandelor sebacee pe care le poate regla. Cei care au pielea mai închisă la culoare consumând suc de ardei li se va deschide pielea la culoare. Petele de piele la aceste persoane pot fi estompate prin consumul sucului regulat perioade de câteva săptămâni.

Este întrebuințat în industria farmaceutică sub formă de unguente, tincturi, bune în dureri reumatice, frecționând locurile dureroase. În cosmetică, ardeiul gras, mâncat în cantități mari elimină toxinele din organism, redând corpului o piele frumoasă și plină de tinerețe.

Ardeii conțin mari cantități de vitamina C, flavonoide, vitaminele B6-B9, adică exact substanțele care reduc riscul apariției și agravării bolilor de inimă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adjuvant în astm, adjuvant în cancer pulmonar, afecțiuni oculare, anemie, angine, anorexie, artrită reumatoidă, arterioscleroză, avitaminoză, boli digestive, boli osoase, boli locomotorii, colesterol în exces, colici intestinale, constipație, crampe, degenerări, dereglări metabolice, digestie dificilă, dispepsii atone, dureri reumatice, erupții alergice, fumatul activ și pasiv, gută, îmbătrânirea prematură, indigestie, infecții intestinale, inflamații, leziuni nervoase în diabet, litiază renală, lumbago, obo-seală cronică, meteorism, nevralgii diverse, prevenirea cancerului de colon, prevenirea cancerului de prostată, la pancreas, de col uterin și al vezicii urinare, prevenirea cataractei, prevenirea infarctului miocardic, psihoze, reumatism, sângerarea gingiilor, sterilitate, torticolis, tromboflebită, tromboză.

Precauții și contraindicații:

Principalul risc legat de consumul ardeilor grași este că ei pot conține mari cantități de pesticide și alte substanțe provenite din îngrășămintele chimice.

Într-un studiu publicat în 2006, ardeii intrau într-un top 12 al celor mai contaminate alimente din

supermarketuri. Deci prima grijă pe care trebuie să o avem este ca ardeii pe care îi consumăm să provină din surse de încredere, din ferme unde se folosește o agricultură pe cât posibil ecologică.

În rest, contraindicațiile la consumul de ardei grași sunt practic inexistente, fiind raportate doar câteva cazuri de iritații gastrice și intestinale, probleme cauzate de o sensibilitate individuală a pacienților.

Preparare și administrare:

Suc Se poate folosi sub formă de suc cu diferite alte combinații, obținut cu storcătorul de fructe. Se indică în special cel care este de culoare verde fiind mai activ în cazurile mai grave se poate lua câte 100 ml de suc de 3 ori pe zi. Se poate folosi singur sau în diferite combinații cu alte legume, chiar perioade foarte lungi de timp. Se poate amesteca cu sucuri de morcovi, varză, cartofi, sfeclă roșie, etc. În funcție de afecțiune și posibilități și nu în ultimul rând în funcție de toleranța individuală. Sucul este indicat să se consume înainte de mese cu 30 minute pentru ca să aibă timp să fie absorbit în totalitate înainte de introducerea alimentelor. În acest fel este extrem de eficient. Se poate folosi o perioadă de 2-3 luni urmat de o pauză de 10 zile și dacă se dorește se poate relua. Se poate pune pe acest suc și puțină zeamă de lămâie pentru ca să nu se oxideze. Sucul nu se poate păstra și este indicat să se consume în momentul preparării, însă din plante extrem de bine spălate și foarte proaspete nealterate și fără lovituri.

GORUNUL



Quercus petraea Fam. Fagaceae.

Denumiri populare: brumat, crețar, gorin, grădun, gurun, jip, stejar alb, stânjer, slodun, trifon.

În tradiția populară: scoarța se folosea ca leac la rănilor învechite, numite în Banat „gance“. Se fierbea cu frunză de nuc pisată, ori cu frunze de piersic și se țineau mâinile sau picioarele în zeama aceea.

Cu negreala din gogoșile de frunze se ungea picinginea. După ce se usca, se spăla cu oțet și tratamentul se repeta până la vindecare.

Decoctul scoarței se ținea în gură contra durerilor de dinți. Decoctul ghindei prăjite sau al scoarței se lua contra diareei.

Coaja, care conține mult tanin, a fost folosită sute de ani pentru tăbăcirea pieilor. De asemenea a fost folosită la vopsit în negru și galben în amestec cu sovârf, măr, leșie.

Recoltare: se folosește doar scoarța.

Compoziție chimică: scoarța conține foarte mult tanin, derivați flavonici, substanțe peptice, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: astringentă, hemostatică, antidiareică, dezinfectant.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie, amigdalită, arsuri, ciclu abundent, colici abdominale, degerături, diaree, dureri de dinți, faringite, hemoragii anale, hemoragii nazale, hemoragii uterine, hemoroizi, hiperhidroză, incontinență

urinară, infecții diverse inclusiv intestinale, leucoree, metrite, răni-pudră de plantă direct pe rană, răni purulente-ceai pus compresă pe pansament, stomatite, transpirația picioarelor, ulcerații cronice ale pielii, vaginite.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de coajă mărunțită se pun la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

- 4 linguri de coajă mărunțită se pun la 500 ml apă. Se fierbe timp de 15 minute, după care se strecoară. Se folosește în tratamente externe.

GRÂUL



Triticum aestivum Fam. Gramineae.

În tradiția populară: cu făina de grâu amestecată cu smântână, untură și diferite plante se făceau unsori, legături și oblojeli pentru bube, buboai, umflături, etc. La „bășica cea rea“ se puneau legături cu făină de grâu, borș și gândaci de turbă pisați și descântați.

Cu tărațe se făceau legături la scrofule, la scrântituri, contra durerilor de piept, pânțe, etc. Se mai folosea la ceaiuri contra tusei, cu zahăr și gălbenuș de ou proaspăt se lua contra răgușelii. Cu tărațe și flori de fân se făceau scăldători contra răcelii.

Compoziție chimică a semințelor: săruri minerale, calciu, magneziu, sodiu, potasiu, clor, sulf, siliciu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, arsen, amidon, beta -carotenivitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP, aminoacizii: glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina, acizi grași: acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolic, carbohidrați: fructoză, sucroză, amidon, celuloză, acid poliuronic, acid fitic, purine, steroli, fosfolipide, etc.

Germenii de grâu conțin: aminoacizii: alanina, arginina, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina. Vitaminele: retinol, caroteni, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP. Carbohidrați: glucoză, fructoză, sucroză, acid fitic. Acizi grași, minerale: sodiu, potasiu, calciu, mangan, magneziu, cobalt, fier, cupru, zinc, molibden, fosfor, bor.

Proprietăți farmacologice: indicat în toate afecțiunile cronice sau degenerative, la afecțiuni neurologice, tulburări vegetative, digestive, renale, anti-diuretic (semințele), antiinflamator (rădăcina), antimicrobian, diuretic (rădăcina), emolient, laxativ, nutritiv, reconfortant, remineralizant, tonic general, etc.

Grâul încolțit este util în toate afecțiunile cronice sau bolile grave, inclusiv cancerul, fiind un stimulator al întregului organism.

Tărațele de grâu sunt utile pentru conținutul lor în substanțe minerale, dar care mai ales ușurează digestia și fac bol alimentar, ajutând astfel defecția.

Preparare și administrare:

- **Făină de grâu** se pune sub formă de pudraje pe răni.

- **Făină de grâu** în aluat cu apă se aplică pe răni.

- Din **făină de grâu** se extrage amidonul care se folosește în mod special la diferite preparate cosmetice sau la tratamentele afecțiunilor dermatologice.

- **Pâine muiată în oțet** pentru veruci, băătăuri și multe alte afecțiuni dermatologice.

- **Tărațele de grâu** se pot măcina și consuma în curele de slăbire.

- **Borșul din tărațe de grâu** este util în multe afecțiuni. Se pot lua, în funcție de toleranță, între 1-6 linguri de borș pe zi, sau chiar mai mult dacă se suportă bine acest tratament simplu.

- **Pulbere din tărațe de grâu** 1-2 linguri pe zi se iau cu apă, sau se pun în mâncare ca remediu pentru anemii, colite, constipație, obezitate, dereglări ale sistemului digestiv.

- **Grâu încolțit** 1 lingură de trei ori pe zi în diferite afecțiuni. Această cantitate însă se poate mări tot în funcție de toleranța individuală.

Suc din mlădițe tinere de grâu

Se va culege grâul atunci când frunza este de doar 10 cm. Sunt bune mlădițele cât timp sunt verzi (dar se pot cultiva și în ghivece, chiar iarna). Se va trece apoi prin storcătorul de fructe împreună cu puțină apă.

Sucul se poate consuma așa cum este, sau în combinație cu alte sucuri din fructe sau legume. În special este bine să fie asociat cu sucul de morcovi.

- Se vor lua câte 20 ml de 3 ori pe zi în cure de 20-30 zile.

Tinctură din suc filtrat

Se adaugă 1 parte de suc și 1 parte de alcool alimentar de 40°. (Se pot face tincturi foarte eficiente și din grâu încolțit.)

- Se va lua 1 linguriță diluată cu 1 cană cu apă, de 3 ori pe zi. Tinctura se poate folosi chiar în cure de foarte lungă durată.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese- cataplasma de făină cu apă caldă sau pâine neagră muiată în apă sau lapte.

Acnee- se fac comprese cu apa în care au fiert semințele.

Afecțiuni cardiace- grâu încolțit cură de lungă durată.

Afecțiuni cutanate- pudraje cu amidon.

Afecțiuni endocrine- grâu încolțit.

Afecțiuni hepatice- cură de grâu încolțit.

Afecțiuni neurologice- cură de grâu încolțit.

Afecțiunile sistemului nervos vegetativ- grâu germinat.

Amenoree- grâu încolțit și semințe fierte.

Anemie- grâu încolțit sau semințe.

Boli intestinale- grâu încolțit.

Cancer- grâu încolțit.

Colită de putrefacție- tărațe de grâu.

Constipație- tărațe de grâu.

Demineralizare- semințe.

Depresie- grâu încolțit.

Digestie dificilă- tărațe.

Dismenoree- grâu încolțit.

Dureri de cap- tărațe sau cataplasme cu făină cu oțet aplicate local.

Eczeme ușor zemuinde- apă de pe semințe fierte.

Epidermofitie- băi cu tărațe.

Eriteme generalizate- băi cu tărațe.

Erizipel- cataplasme cu făină.

Furuncule- aluat dospit aplicat cald pentru colectare.

Gută- germeni de grâu, tărațe de grâu în alimentație.

Hipertensiune arterială- tărațe sau germeni de grâu.

Ihtioză- băi cu tărațe.

Impetigo- făină.

Impotență- grâu germinat.

Infecții cutanate purulente- cataplasma cu făină.

Intertrigo- băi cu tărațe.

Iritațiile pielii- făină pudrajă- băi cu tărațe.

Leziuni inflamatorii- băi cu tărațe.

Litiază biliară- germeni de grâu și tărațe în alimentație.

Migrene- germeni de grâu.

Obezitate- tărațe de grâu în alimentație.

Opărelă- băi cu tărațe.

Panarițiu- cataplasme cu făină cu apă caldă.

Prostatită- grâu germinat.

Psoriazis- băi cu tărațe.

Renale (diferite afecțiuni) ceai de pe semințe fierte mult.

Reumatism- băi de tărațe sau consumul grâului încolțit.

Sterilitate- grâu încolțit.

Surmenaj- semințe în alimentație sau grâu încolțit.

Tromboflebită- cură de grâu încolțit.

Tulburări vegetative- grâu încolțit.

Tumori cu diferite localizări- grâu încolțit și cataplasme cu făină muiată în apă caldă sau pâine muiată în apă sau lapte se aplică local.

Urticarie- băi cu tărațe.

Vitalitate scăzută- cură de grâu încolțit.

Tărațele de grâu

Conținutul tărațelor de grâu:

Vitamine: beta-carotene, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E (alfa- tocoferol, beta- tocoferol).

Aminoacizi: alanina, arginina, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina.

Aminoacizi grași esențiali: acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolic.

Carbohidrați: fructoză, sucroză, amidon, celuloză, acid poliuronic, acid fitic.

Purine: adenină, guanină.

Fosfolipide: fosfatidilcolina, fosfatidiletanolamina.

Steroli: beta-sitosterol.

Minerale: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, fosfor, cobalt, cupru, zinc, nichel, crom, molibden, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon.

Proprietăți terapeutice: antimicrobian, antiinflamator, reglează digestia, emolient în special pentru stomac și intestine, laxativ, nutritiv, reconstituent, remineralizant, tonic general.

Au un conținut ridicat de fibră insolubilă care asigură o bună funcționare a intestinelor. O masă bogată în fibră vă va face să vă simțiți sătui multă vreme din cauza că organismului îi trebuie mult timp să descompună fibra decât alți carbohidrați. În plus există unele dovezi zdrobitoare că ele au un rol important în combaterea diferitelor forme de cancer. Pot scădea numărul și dimensiunea polipilor intestinali. Reduce nivelul de estrogen din sânge (și estrolul și estradiolul). Împiedecă cancerul de sân reducând estrogenul.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni degenerative, adenom de prostată, afecțiuni digestive, afecțiuni endocrine (reglează glandele datorită conținutului mare în minerale, aminoacizi și vitamine), afecțiuni hepatice, afecțiuni neurologice, afecțiuni ale sistemului neuro-vegetativ, afecțiuni neuro-musculare, afecțiuni renale, anemie, ateroscleroză (se ia și usturoi zilnic), cancer, cistită, colită, constipație cronică, convalescență, depresie nervoasă, diabet zaharat, dispepsie, dureri epigastrice, fibrom uterin, hemoroizi, impotență sexuală, laringită, meteorism, nevroze, obezitate, polipi intestinali, prostatită, psihastenie, rahitism, retenție urinară, reumatism, sarcină, sterilitate.

Atenționare! Tărâțele de grâu care se vând în pungi de nailon sau celofan nu sunt indicate deoarece acestea pot să conțină mușegai, deoarece la

ambalare nu se poate să aibă umiditate 0%.

De asemenea tărâțele de la mori nu sunt nici ele indicate pentru că acestea pot să conțină alte semințe din plantele care cresc în grâu și în plus în mori se mai macină câte un șoricel sau chiar șobolan. Acestea sunt indicate numai la consumul animalelor, pentru oameni nu se indică. Se vor folosi doar tărâțele care se obțin de către producătorii de pâine, obținute prin cernerea făinii de grâu și acestea se vor măcina fin cu râșnița de cafea, cel mult pentru 3 zile o dată. Cu cât sunt mai fin măcinate cu atât sunt mai utile.

Administrare:

- Pulbere de tărâțe câte 1-2 linguri de tărâțe se poate adăuga la mâncare de 3-5 ori pe zi.

- Apă de tărâțe (mai puțin eficientă la obezitate dar utilă pentru anemii și boli nervoase). Se pune 3-4 linguri de tărâțe în 2 litri de apă și a doua zi se consumă apa.

S-a demonstrat că tărâțele de grâu conțin substanțe care atacă alimentele ajunse în stomac, făcând astfel digestia rapidă și ușoară. Luați tărâțe praf, în ciorbe, ceai sau ori ce alt lichid, principalul este să nu aibă temperaturi mai mari de 40 grade, ca să nu distrugă vitaminele. Este bine ca orice om să consume cel puțin câte 1-3 linguri de 3 ori pe zi, nu numai dacă este cu greutatea mai mare, ci și atunci când este perfect sănătos, tocmai pentru a vă păstra sănătatea.

Nu există absolut nici o contraindicație, nici măcar pentru copii și nu creează obișnuință. Acestea vor regla digestia și vă înlătură problemele gastro-intestinale.

Consumați deci cât mai multe tărâțe în favoarea organismului dumneavoastră nu numai în timpul curei de slăbire ci și după ce v-ați adus corpul la greutatea dorită. Acest lucru vă va feri de foarte multe neplăceri care ar putea să apară datorită faptului că nu ați avea suficiente oligoelemente sau vitamine în corp.

Puteți introduce de asemenea o zi pe săptămână în care să consumați numai fructe și tărâțe fără nimic altceva, în cura de slăbire.

Tărâțele de grâu pentru slăbit și constipație se vor lua în cantitate cât mai mare, dar numai măcinate foarte fin cu râșnița de cafea. Este indicat

să nu se pună în alimente care au temperaturi mai mari ca temperatura corpului. Se vor putea lua însă cu apă, lapte, ceai sau așa cum sunt. Se pot lua înainte de mese sau după mese, indiferent în ce perioadă a zilei. Cel mai bine este însă să se ia de mai multe ori pe zi. Este foarte indicat să se ia în 5-6 prize pe parcursul unei zile. Este necesar să se consume în cantitate cât mai mare, pentru că dacă nu se consumă glandele nu vor avea cu ce să regleze organismul lipsind materia primă. Se iau în special la curele de slăbire. Dacă se vor lua la început pu-se în apă și lăsate de seara până dimineața și apoi dimineața consumată numai apa timp de câteva zile și apoi ulterior după ce s-a obișnuit organismul cu ele se va amesteca și se consumă și tăratele este perfect. Se pot pune însă în orice mâncare.

Dacă se consumă suficiente tărate de grâu, bine măcinate organismului nu-i mai lipsește decât calciul care se poate lua din iaurt și câteva legume și fructe crude. În acest fel ar slăbi omul având absolut tot ce are nevoie pentru a se reface și încă în timp relativ scurt. Totul depinde deci de cantitatea de tărate care se înghit de fiecare în parte. Cu cât înghițiți mai multe cu atât este mai rapidă cura de slăbire și rezultatele sunt mai vizibile. 2 linguri de tărate pe zi, îngrășă și ce este peste 2 ajută la slăbit.

Pentru a slăbi mai repede dacă se dorește acest lucru este foarte simplu. Se va consuma pe lângă tărate și câte o cană de apă caldă înaintea fiecărei mese. Aceasta poate fi și un ceai verde. Acesta sau apa caldă luată cu 10-15 minute înaintea meselor va face să se dilueze sucurile gastrice existente în stomac care va contribui la digerarea mai înceată a alimentelor consumate și prin aceasta se obține dispariția senzației de foame. În plus alimentele vor sta mai mult timp în stomac și vor fi eliminate multe dintre ele aproape nedigerate, pentru că sucurile gastrice care ar trebui să le digere sunt diluate și nu mai pot face acest lucru în mod eficient. O dată cu aceste tărate se poate consuma zer zilnic, câte 250 ml.

În cazul în care se consumă tărate de grâu în unele cazuri apare senzația de balonare care nu vă va da voie să mai consumați prea multe alimente. Totuși organismul are suficiente minerale și vita-

mine pentru a-și putea desfășura în condiții foarte bune activitatea indiferent ce muncă se prestează. Principalul este să ingerați suficiente tărate de grâu zilnic și mai ales să fie foarte fin mărunțite (cu râșnița de cafea).

Avantajul este că după o asemenea cură se poate menține în limite normale ceea ce s-a obținut, deci nu mai există pericolul de a se pune la loc kilogramele care au fost date jos.

GRÂUȘORUL



Ranunculus ficaria Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: bășicuța porcului, calce mică, ciuboțica cucului, fetică, iarba rândunelului, salată de câmp, sălățea, sălățică, scânteiuță galbenă, untișor, untișorul vacii.

În tradiția populară: fiertura din frunze și flori, pe alocuri planta cu rădăcină cu tot, se întrebuința contra bolilor de piele. Se mai întrebuința ca leac contra hemoroizilor și scorbutului.

Descriere: este o plantă ierboasă, glabră, perennă, destul de mărunță. Partea subterană este formată dintr-un rizom foarte scurt, din care se dezvoltă rădăcini subțiri, dintre care unele sunt tuberizate.

Partea aeriană, înaltă de 15-30 cm, este alcătuită dintr-o tulpină prevăzută cu frunze încă de la colet.

Frunzele sunt pețiolate, poligonal cordate, cărnoase, întregi (nedivizate), lucitoare, cu marginile rotunjite, complet lipsite de perișori. Adesea limbul apare asimetric. Frunzele bazale sunt mai mari și lung pețiolate iar cele din etajele mai înalte sunt sensibil mai mici și cu codița scurtă.

La subțioara frunzelor de untișor se află mici bulbi (tuberule, bulbile) ovoizi, prin care planta se înmulțește vegetativ. Aceste bulbile au forma bobului de grâu, de unde derivă una din denumirile populare ale plantei (grăușor).

Floarea este solitară, galbenă, actinomorfa, având periantul alcătuit din 3 sepale alb-gălbui

sau verzi-gălbui și din 8-12 petale eliptice și lucitoare. Staminele sunt numeroase, așezate spiralat.

Înflorește la începutul primăverii, în martie-aprilie.

Fructele speciei sunt nucule cu cioc scurt. Nuculele sunt numeroase și unite la bază (polinucule).

Ciclul de viață (perioada de vegetație) ține puțin, încheindu-se în epoca de înfrunzire a speciilor lemnoase.

Răspândire: este o specie răspândită în Europa și în Asia Centrală.

Pentru flora României este o prezență relativ comună, de la câmpie la munte. Crește în păduri, tufărișuri, poieni, parcuri și grădini. Acolo undă găsește condiții prielnice, se dezvoltă în masă.

Se întâlnește și în afara arealelor naturale, fiind pretabilă culturii în scopuri ornamentale, în grupuri, în masivele arborescente.

Compoziție chimică: protide, amidon, zahăr, dextrină, grăsime, vitaminele: B, C, E. acid ficularic, ficularină după înflorire, celuloză, săruri minerale.

Partile aeriene și subpământene conțin anemonină, protoanemonină, acid ficularic, ficularină, tanin, săruri minerale.

Primăvara devreme, înainte de înflorire, în frunze se acumulează cantități apreciabile de vitamina C.

Acțiune farmacologică: se utilizează rădăcinile și planta înainte de înflorire. Are efecte deosebite în reglarea circulației venoase, vulnerar în tratamentele pielii.

Frunzele au proprietăți oficinale.

Se va folosi la următoarele afecțiuni: amigdalite, afecțiuni venoase diferite, afecțiuni cardiace, boli dermatologice, faringite, hemoroizi, tromboflebite, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Odată cu înflorirea frunzele devin toxice și nu mai este indicat să se folosească.

Administrarea organelor plantei (rădăcini, tulpini, frunze, flori, semințe) în timpul și după înflorire este contraindicată din cauza toxicității.

Toxicologie: Întreaga plantă este toxică, cu excepția frunzelor înainte de înflorire.

Toxicitatea se manifestă prin spasme ale musculaturii faciale și colici abdominale, iar în cazuri grave prin pareze și paralizii.

Alimentație:

Frunzele crude se utilizează în alimentație, însă cu precauție și numai înaintea înfloritului. În Ardeal se face primăvara ciorbă cu această plantă uneori în combinație cu vârfuri de urzici tinere atunci apărute. În acest fel este foarte eficient mai ales dacă se va consuma zilnic câteva zile la rând.

Se pot face cu această plantă cure de primăvară pentru că se găsește în cantitate mare în foarte multe locuri umbroase și umede.

Preparare și administrare:

- Toate părțile vegetale colectate trebuie să fie separate de impurități. Înainte de folosire se spală bine într-un jet de apă rece.

- Se vor pune 2 lingurițe de *plantă mărunțită* la 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se poate bea 2-3 ceaiuri pe zi.

- Se mai poate face o *alifie* caz în care se va pune 100 ml ulei și 50 g de plantă mărunțită. Se va fierbe apoi pe baie de apă timp de 30 minute după care se va strecura. Se mai poate adăuga dacă se dorește ceară de albine, caz în care se va pune din nou pe baia de apă pentru a se topi. În funcție de consistența dorită se va pune cantitatea de ceară. Se trece apoi în recipiente mai mici și se va ține la rece. Este foarte bine să se facă combinații din mai multe plante caz în care este mult mai eficientă.

GREP



Citrus decumana Fam. Rutaceae.

Compoziție chimică: calciu, clor, cupru, magneziu, mangan, glucide puține, fapt ce-l face util și la diabet, protide, lipide, alcooluri, acizi, uleiuri esențiale (limonenă, pinenă, citral), naringin, pectină în special în coajă, acid citric în cantitate destul de mare, licopenă, fenoli, flavonoidă, carotenoidă, sodiu, sulf vitaminele A, B1, B2, C, PP.

Extractul de semințe de grepfrut conține foarte mulți compuși beneficiu pentru sănătate. Dintre aceștia cei mai importanți sunt flavonoidele, aminoacizii, mineralele (calciu, cupru, magneziu, mangan), glucide (în cantitate moderată, fapt ce-l face util și la diabet), protide, pectină, lipide, alcooluri, acizi, uleiuri esențiale (limonenă, pinenă, citral), pectină (în special în coajă), acid citric (în cantitate destul de mare), sodiu, sulf și nu în ultimul rând vitaminele: A, B1, B2, C, E, și PP.

Acțiune farmacologică: tonic, aperitiv, digestiv, depurativ, drenor hepatic și renal, antihemoragic, răcoritor, hipotensor. Naringinul este un compus care poate inhiba enzimele detoxifiante ale ficatului și trebuie evitat mai ales în curele de detoxificare.

Una dintre proprietățile cele mai apreciate este cea antibacteriană. Astfel fructul ca atare și extractul de semințe sunt recomandate pentru tratarea infecțiilor bacteriene, fungice parazitare și virale. Responsabile de aceste acțiuni sunt flavonoidele și triterpenele din compoziția fructului.

În anul 2002, cercetătorii din Texas (SUA) au demonstrat prin testare „în vitro” aceste calități antibacteriene. Studii și mai recente atenționează însă că multe dintre extractele de semințe de grepfrut existente pe piață pentru comercializare conțin conservanți sintetici, fapt pentru care calitățile naturale ale acestor produse sunt puse sub semnul întrebării.

Cel mai util este grepfrutul roșu care conține și flavonoizi și mai multe minerale, întărește imunitatea, este unul dintre cei mai buni oxidanți.

Mai puțin cunoscut, dar nu mai puțin eficient în sfera tratamentelor naturiste este grepfrutul. Motivul pentru această recunoaștere târzie e faptul că inițial biologii l-au considerat o specie hibridă între un pomelo și portocal. Abia în urmă cu două secole, știința i-a făcut dreptate acestui fruct pe nedrept neglijat și din secolul XX a început să fie cultivat pe scară largă în SUA, Mexic, America de Sud, Israel, Africa de Nord, etc. Grepfrutul a atras atenția medicilor prin calitățile sale de excepție și în principal prin conținutul ridicat în vitamina C. Acest fapt îl face indicat celor cu suferințe hepato-biliare, dar și persoanelor supraponderale, grepfrutul fiind considerat un adevărat „ucigaș al grăsimilor”. Fiind rebutabil în lupta contra depunerilor de colesterol, se apreciază că persoanele care consumă un grepfrut pe zi prezintă de 2 ori mai puține riscuri de a face infarct. În plus uleiul extras din sâmburii de grepfrut constituie un antiseptic renumit, fiind folosit din acest motiv la fabricarea săpunului chirurgical.

Reducând colesterolul, pectina din grep previne apariția atacului de inimă sau cerebral. Licopena, limonena și alte substanțe biologice active se găsesc în grep și previn apariția diferitelor forme de cancer.

Vitamina C un antioxidant puternic previne apariția bolilor de inimă împiedicând oxidarea LDL-ului care poate adera la pereții arterelor. De asemenea tot această vitamină îndepărtează unele manifestări neplăcute ale răcelii. Se poate consuma în unele cazuri și coja.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni pulmonare, anorexii, artrită, avitaminoze, boli cardio-vasculare, boli hepatice și renale, boli neurologice, cancer, candida, curățirea organismu-

lui de toxine, diabet, dispepsii, febră, gripe, gută, hemoragii, hipertensiune, infecții intestinale, infecții bacteriene, infecții fungice, infecții parazitare, infecții virale, infecțiile gurii, inflamațiile gâtului, litiaze în special renale, dar și cele biliare, obezitate, oboseală cronică, osteoporoza, pleură, răceli, reumatism, remineralizare, senescentă.

Precauții și contraindicații:

Atenție la grepfrut în medicația! - Grepfrutul și sucul său pot avea efecte grave, uneori chiar mortale când se consumă în combinație cu unele medicamente.

Consumul de grepfrut sau suc de grepfrut poate antrena o creștere, sau, mai puțin frecvent o diminuare a efectelor unor medicamente. Grepfrut conține mai multe substanțe care interferează cu modul de asimilare al unor medicamente de către organism.

Se știe că aceste efecte sunt cauzate de grepfrut și de sucul său cu alte medicamente și produse de sănătate utilizate pentru tratamentul diferitelor afecțiuni interacționează producând diferite tulburări.

Dintre afecțiunile medicale al căror tratament interacționează cu grepfrut și sucul de grepfrut amintim: angina pectorală, cancerul, depresia, refluxul gastro-duodenal, infecțiile, anxietatea, convulsiile, disfuncțiile erectile, hipertensiunea arterială, Sida, ritm cardiac neregulat, probleme psihice.

Modul de interacțiune dintre grepfrut și unele medicamente

Grepfrut conține unele substanțe care pot interfera cu modul în care organismul asimilează și transformă prin metabolism unele medicamente.

Această interferență antrenează o creștere a cantității de medicament eliberată în circulația sanguină, ceea ce poate cauza reacții nedorite grave, uneori mortale.

Consumul unui pahar de suc de grepfrut (250 ml) poate antrena o creștere a concentrației unui medicament în sânge și efectele pot persista timp de 3 zile sau chiar mai mult.

Chiar dacă se bea un pahar cu suc dimineața și medicamentul se ia cu o oră înainte de culcare, concentrația în sânge a medicamentului se poate modifica.

Efectele variază în funcție de persoană, de me-

dicament și modul de preparare al sucului. Prin urmare, creșterea concentrației medicamentului în sânge este imprevizibilă și efectele pot fi uneori grave.

Reducerea riscurilor

Pentru reducerea riscurilor la maximum, contra efectelor indezirabile trebuie să respectați anumite reguli:

- Dacă luați medicament pentru una din maladiile enumerate mai sus, abțineți-vă de a bea suc de grepfrut sau de a mânca fruct de grepfrut, pentru a elimina posibilitatea apariției de efecte secundar.
- Evitați să luați orice medicament cu suc în loc de apă.
- Citiți cu atenție etichetele alimentelor și a produselor alimentare pe care le consumați, în scopul de a vă asigura că ele nu conțin grepfrut, sau suc de citrice.
- Informați imediat medicul sau farmacistul dacă apar reacții nedorite.

În acest sens în Canada se difuzează documente pentru a informa producătorii de medicamente despre posibilele interacțiuni dintre grepfrut și unele medicamente. Mai mult Ministerul Muncii din Canada colaborează cu fabricanții de medicamente care antrenează interacțiuni cu grepfrut pentru a se asigura că informațiile cerute figurează pe eticheta produselor.

Preparare și administrare:

- Fruct în consum zilnic.
- Suc obținut proaspăt și consumat îndulcit eventual cu miere dacă nu aveți diabet. Se poate consuma în funcție de toleranța individuală și perioade oricât de lungi, chiar și în combinații cu alte sucuri din legume și fructe. Cu cât se consumă mai mult suc cu atât efectul este mai rapid și mai puternic.
- Coaja fiartă timp de 15 minute în 250 ml apă și consumată dimineața la trezire.

GULIE



**Brassica oleracea var. ogyloides Fam.
Brassicaceae.**

Compoziție chimică: numeroase săruri minerale, calciu, fosfor, potasiu, magneziu, sulf, esență sulfo-azotată, iod, arsenic, zaharuri, vitaminele A, B, C, E- în plus în frunze, fier și cupru. Este foarte bogată în potasiu, acid folic și vitamina C dar nu are beta-caroten.

Acțiune farmacologică: revitalizant, diuretic, dizolvant uric, antiscorbutic, răcoritor, pectoral, emolient. Valoarea sa nutritivă și beneficiile aduse organismului sunt aproape identice cu cele ale verzei.

Vitamina C și E sunt antioxidanți. Ele pot preveni formarea tumorilor canceroase. Antioxidanții mai pot juca un rol în prevenirea formării de depuneri în artere care pot duce la afecțiuni coronare.

Vitamina C ajută să lupte contra infecțiilor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni intestinale, afecțiuni pulmonare, afecțiuni stomacale, anemie, angine, bronșite, cistite, degerături, eczemă, enterite, furuncule, gută, guturai, litiază renală, obezitate, oboseală generală, osteoporoză, tuse, ulcer stomacal.

Preparare și administrare:

- Decoct în apă sau în lapte, 100 g la litru, în afecțiunile pulmonare, guturai, angine. Excelent pentru bolnavi în general.

- Suc obținut cu ajutorul storcătorului de fructe câte 100 ml de 3 ori pe zi, în afecțiunile stomacului sau alte afecțiuni interne. Se poate folosi singură sau în amestec cu alte sucuri de legume și fructe, chiar dacă se folosește perioade foarte lungi de timp nu există efecte adverse.

- Sirop de gulie: aceleași indicații. Se pregătește scobind în gulie și umplând cavitatea cu zahăr. Siropul se formează în câteva ore. Se administrează cu lingurița.

- Contra eczemei sau acneei: se consumă zilnic puțină gulie crudă.

- Gulie fiartă este foarte digerabilă. Se va consuma cu folos și crudă, dată pe răzătoare, împreună cu alte crudități.

- Semințe măcinate: 6 g într-o infuzie de tei, contra calculilor, a răcelilor.

Extern:

- Angină: se fierbe o gulie mare, tăiată în bucăți, în 0,5 l de apă pentru gargară.

- Degerături: se coace în cuptor o gulie cu coajă (este coaptă când intră degetul în ea). O lăsăm să se răcească ușor și o tăiem în două. Frecăm degerăturile cu jumătățile ei, presând ușor, ca să iasă sucul.

- Accese de gută, abcese, furuncule: același procedeu ca pentru degerături.

GUTUIUL



Cydonia oblonga Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: alămioară, găduie, gă-tâie, gutaie, gutai, gutăi, gutăn, gutie, gutăie, gutăi, pom cotei.

În tradiția populară: ceaiul din gutui cu puțin zahăr se lua contra tusei și răgușelii. Ceaiul din frunze, în amestec cu flori de tei, se lua în amigdalite și răceli. Zeama din frunze de gutui, curpen de castravete pisate la un loc se storceau pe rănilor cu viermi. Din semințele de gutui se prepară apă pentru ochi: se luau 40 de sămburi, se puneau 100 de dramuri de apă limpede, rece, se băteau puțin, apoi se înmuia în ea cârpe curate și se puneau pe ochi.

Ceaiul din sămburi se bea cu zahăr candel sau cu tărațe de grâu contra tusei. Cu frunze de gutui, măr dulce și cimbrisor, fierte împreună, se făceau oblojeli „la cel perit“.

Ceaiul din frunze uscate se folosea la bolile de inimă, în cazurile de insuficiență cardiacă. Se mai lua în boli de ficat. Din semințele plămădite în apă se făcea un unguent pentru sâni crăpați ai femeilor care alăptau.

Frunzele se folosesc și pentru a vopsi în galben sau negru în funcție de concentrație.

Compoziție chimică: frunzele conțin apă, zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, mici cantități de grăsime, vitaminele A, B, C, PP, săruri minerale, etc.

Fructele: apă, zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, mici cantități de grăsime, zaharuri, mucilagii mai ales în semințe. Vitaminele: provitamina A, B1, B2, B6, C, E, PP, săruri minerale de calciu (55 mg), fier (4,3 mg), fosfor (95 mg), potasiu (125 mg), calciu, cupru, magneziu, sodiu (25 mg), sulf, etc. 100 g are 355 cal.

Acțiune farmacologică: fructele, semințele și florile sunt astringente, antiinflamatoare, stomachice, aperitive, analgezice, antispastice, emoliente, digestive, diuretice, expectorante, tonice, fortifiante ale ficatului, vindecă o serie de afecțiuni. Acidul malic contribuie la neutralizarea sângelui. Pectina ajută la coagularea sângelui, utilă în afecțiunile pulmonare, chiar în tuberculoză, de asemenea la afecțiunile intestinale cu diaree sau chiar dizenterie. Este tonică pentru întreg organismul și conține și vitamina care ajută la refacerea celulară. Extern se mai poate folosi chiar la prolapsul rectal sau uterin. Se fac clisme și spălături în acest caz. Ameliorează secrețiile gastrice, au acțiune asupra funcțiilor hepatice. Fiind bogat în acid citric, pectine, potasiu ajută la scăderea tensiunii arteriale. Antiinflamator, astringent, analgezic, antispasmodic, emoliente (în special semințele), digestive, diuretice, expectorante, tonice și stimulente. Medicina tibetană consideră că sucul de gutuie este cel mai bun medicament pentru bolile de urechi. Gutuile se consumă proaspete, ca hrană excelentă pentru ficat. Din fructele bine coapte se prepară tonice pentru afecțiuni digestive sau respiratorii. Ca remediu expectorant și calmant în afecțiuni precum angina pectorală, traheita, bronșita, tuberculoza, în stadiul incipient se folosesc semințele.

În Orientul Apropiat se folosește în afecțiuni digestive semințele. Toate soiurile de gutui influențează favorabil psihicul.

Semințele lăsate în apă pentru 6-8 ore sunt un foarte bun laxativ care se poate folosi cu succes la constipații în special la copii.

Se pot folosi și în diferite combinații cu alte plante fiind mai activ. Extern fructele au acțiune astringentă, semințele sunt emoliente, mucilaginoase, pulpa fructului este tonică. În lipsa fructelor se poate folosi frunza.

În timpurile noastre cercetările au pus în eviden-

ță proprietățile- dacă nu magice, cel puțin extraordinare, ale acestor fructe.

Gutuile conțin substanțe care stimulează ficatul și pancreasul, încetinesc procesele de îmbătrânire și combat incredibil de eficient cancerul. La fel hepatita poate fi ameliorată și în unele cazuri chiar vindecată cu nectar de gutui.

Asocierea taninuri-pectină face din acest fruct un factor terapeutic prețios atunci când trebuie acționat asupra mucoaselor, atât astringent cât și emolient. Este în primul rând cazul afecțiunilor digestive, precum diareea, dizenteria, colitele, etc. Remediile din gutui reduc dispepsia și stimulează funcțiile ficatului. Au și proprietatea de a reduce iritațiile, inflamațiile, sângerările, fiind cu adevărat prietenul pielii sănătoase. Sunt de asemenea recomandate în combaterea maladiilor căilor respiratorii.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: aciditate gastrică, afecțiuni bucale, afecțiuni cardiace, afecțiunile ochilor și urechilor, afecțiuni pulmonare, afte, amigdalită, anemii, angină pectorală, arsuri și iritații ale pielii, astenie, astm, balonări, boala cancerosă, bronșite, cheilite fisurate, colon iritabil, conjunctivită, constipație, convalescență, crăpături ale pielii, crăpături ale sânilor, cuperoză, degerături, diaree, distonie digestivă, distonie neurovegetativă, dureri articulare, eczeme, enterită, enterocolită, faringite, fisuri anale, fisuri mamelonare, fortificarea organismului, gât, gingivite, greață, greutate în stomac dimineata, hemoragii uterine și intestinale, hemoptizii, hemoroizi, hepatită, hiperaciditate gastrică, hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, infecții respiratorii, inapetență, insomnie, insuficiență cardiacă, insuficiență hepatică, insuficiență pancreatică, înțepături de insecte, iritațiile gastrice, iritațiile pielii, laringite, leucoree, pancreatită, pentru susținere hepatică, pentru ușurarea digestiei, prolaps rectal și uterin, ptozarea intestinelor, răceli, răni tegumentare, răgușeală, riduri, senzație de greață și greutate în stomac dimineata, stomatite, ten gras, tonificarea organismului, traheită, tratarea dispepsiei, tuberculoză, tuse, ulcer stomacal, ulceratii, vomă.

Toxicologie: Atenție! Semințele în cantitate mare consumate intern sunt **otrăvitoare**, deci nu se vor consuma de către un copil mai mult de 3-4

linguri pe zi. Pot cauza insuficiență respiratorie și chiar **moartea**.

Preparare și administrare:

Uz intern: se consumă fructul crud, suc din fruct, compoturi, paste, jeleuri, suc în sirop.

- Se taie o gutuie în felii subțiri și se fierbe într-un litru de apă, până se reduce apa la jumătate. Se strecoară prin presare. Se adaugă 50 g de zahăr. Se folosește contra enteritelor acute, a digestiilor anevoioase, în tuberculoză pulmonară (tanin).

- Sucul de gutuie obținut cu storcătorul de fructe este recomandat în anemii, boli cardiace, astmatici, afecțiunile digestive sau ale căilor respiratorii. Se bea câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Sucul se pregătește din fructe bine coapte. Are proprietăți fortifiante, antiseptice, hemostatice, astringente și diuretice. Este recomandat anemicilor, cardiacilor, astmaticilor, dar și în afecțiunile căilor respiratorii și digestive. Se bea în doze de 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor. Se poate folosi și cu alte sucuri de legume sau fructe în combinație și chiar perioade lungi.

- Fruct uscat 40 g la 1 litru de apă se fierbe în clocote 10 minute. Se folosește după dorință.

- Lichior de fructe cu alcool și zahăr:

suc de gutuie	...	1,5 litri
rachiu	...	0,5 litri
scorțișoară	...	2 g
nucșoară praf	...	1 g (cât apuci între degete)
cuișoare	...	0,8 g
migdale amare	...	0,5 g

Lăsăm să se macereze timp de 2 luni. Facem un sirop de zahăr, îl lăsăm să se răcească și îl adăugăm. Filtrăm și punem la sticlă. Se folosește contra indigestiilor, a flatulenței (gaze la intestine) și a hiperacidității gastrice.

Extern:

- Lămâia fiartă felii de mai sus fără să se pună zahăr se folosește la spălături vaginale sau clisme.

- Emulsie mucilaginoasă calmantă: o mână de sămburi de gutui pisați, macerați la $\frac{1}{2}$ pahar de apă caldă, în aplicații contra degerăturilor, a hemoroizilor, a crăpăturilor sânilor, pielii, contra arsurilor, a iritațiilor diverse.

- Cosmetică- contra ridurilor: lăsăm să se maceze timp de 15 zile cojile de gutui în puțin rachiu, pentru loțiuni cosmetice.

- Infuzia florilor 30 g la litru sau ale frunzei 50 g la litru, calmează tusea convulsivă. Cu puțină apă de flori de portocal favorizează somnul. Utilă nevropaților.

HAMEI



Humulus lupulus Fam. Cannabinaceae.

Denumiri populare: amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatec, hămei, himei, homei, măiugă, mălugă, pește de pădure, trofolean, vină de hamei, viță de hamei.

În tradiția populară: cu flori și foi se făceau cataplasme contra durerilor. Florile adunate toamna se puneau în saltele celor care nu puteau dormi. Decoctul dintr-o mână de flori, fierte la un litru de apă, strecurat și îndulcit cu zahăr, se lua contra blenoragiei.

Cu flori și frunze se făceau spălături contra „rofilor” și a altor bube pe cap, precum și scăldători pentru copii „jigăriți”. Când „se zbârcea” mâna sau piciorul, se fierbeau frunze și flori de hamei în lapte, până se îngroșa și se puneau cataplasme în locul dureros, seara, schimbându-se a doua zi dimineața. Se repeta de mai multe ori.

Se mai folosea contra tuberculozei, preparându-se așa-numita „bere de hepatică la plămâni”. Se lua un pahar de orz prăjit și unul de orz neprăjit, un pahar de hamei, un font de zahăr și apă, care se fierbeau, se strecurau și se puneau peste zahăr, luau apoi drojdie, o amestecau cu zeamă după ce se răcește; o fierbeau de seara până dimineața, apoi o puneau în sticle și beau din ea contra tuberculozei.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se întrebuințează numai conurile femele (Strobili Lupuli) recoltate când au culoarea galben-verzuie, la

sfârșitul lunii august și începutul lunii septembrie, conurile femele conțin apă, oleo rezină localizată în perii glandulari, ulei eteric, format din hidrocarburi monoterpenice, ca mircen, alfa pinen, beta pinen, limonen, hidrocarburi sesquiterpenice, ca alfa-humulon, beta-humulon, alcoolii monoterpenici ca linalol, geraniol, boreol, și oxidul monoterpenic 1,8-cineol, rășini (moi, tari, gama-rășini, etc), formate din humulonă, co-humulonă, ad-humulonă, lupulonă, co-lupulonă, ad-lupulonă (principii amare) substanțe de natură flavonică-xantohumulol, glicozide ale cvercitolului și camferolului, tanin, trimetil amină, colină, betaină, asparagină, glutamină, ceruri, mici cantități de acid oxalic, acid malic, acid citric, pigmenți carotenoidici, clorofile, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: are efect tonic-amară stomahică și aromatizantă asupra digestiei deoarece stimulează secreția gastrică, asupra vezicii biliare, antiseptic, este un antibiotic chiar și împotriva bacilului Kokh, reglează circulația, are efecte deosebite asupra sistemului nervos. Au acțiune sedativă centrală, psihotropă anafrodisiacă, antispastică, calmant nervos, somnifer, tonic amară, reduce tensiunea arterială.

Între în componența ceaiurilor calmant și sedativ.

Extern: principiile active din conurile femele au proprietăți antiseptice, antibacteriene, antiinflamatoare.

Împiedică înmulțirea microbilor, previn infecția microbiană și inflamațiile, ajută la tonifierea părului.

Se vor folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni renale, alcoolism, alopecie, amețeli, anemie, anorexie, boli de ficat, boli de stomac de origine nervoasă, boli ale vezicii biliare, cardiopatii, cefalee, contuzii, dermatite alergice, erecții prelungite și dureroase, excitații sexuale, gută, inflamații, infecții diverse microbiene, insomnii, insuficiență circulatorie, iritabilitate, isterie, mătreață, nevroze, onanie, poluții nocturne, reumatism, seboree, trichonomas, tuberculoză, ulceratii cronice ale pielii, vaginită.

Preparare și administrare:

- Se pun 2 lingurițe de *conuri mărunțite* la 250 ml

apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se vor strecura. Este foarte util să se consume 3 astfel de căni în afecțiunile venoase sau problemele de circulație.

- 2 linguri de *conuri* se pun la 250 ml apă clocotită. Se vor lăsa timp de 30 de minute acoperite, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi în afecțiunile respiratorii inclusiv tuberculoză.

- Se macină *conurile* de hamei cu râșnița de cafea transformându-le în praf fin. Se va lua un vârf de cuțit de trei ori pe zi. Acesta se va ține sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă. Este util mai ales celor care doresc o suplimentare cu fitohormoni.

- Pentru combaterea acneei și a seboreei se recomandă comprese cu o infuzie de conuri din 2 lingurițe la cană.

HIBISCUS



Hibiscus sabdariffa Fam. Malvaceae.

Denumiri populare: floarea din Jamaica, trandafir chinezesc, trandafir japonez.

Descriere: arbore tropical, existând foarte multe specii. În flora spontană de la noi crește o specie înrudită, zămoșița (*Hibiscus trionum*).

Compoziție chimică: acid citric, acid ascorbic, acid hibiscic, hibiscină, hibiscitrină, acizi (citric, ascorbic, malic, tartric, oxalic), polizaharide acide, glicozide flavonoide, ulei, vitamina C, inhibitori de enzime care blochează producția de amilaze.

Acțiune farmacologică: anti-cancerigen natural, antimicrobian, antioxidant, diuretic, tonic, confortant, laxativ.

Nu conține cafeină, reduce tensiunea arterială, colesterolul, stresul și greutatea.

Recomandat în cure de slăbire, deoarece prin blocarea producției de amilaze de către inhibitorii de enzime se reduce absorbția carbohidraților. (Amilaza rupe complexul de zaharuri și amidon.)

Combate răceala și infecțiile, întărește sistemul imunitar.

Protejează corpul împotriva atacurilor bacteriene și crește puterea mecanismelor de apărare împotriva infecțiilor.

Consumul regulat de ceai ajută la prevenirea constipației și infecțiilor urinare.

Intră în compoziția ceaiurilor fortifiante și vitalizante.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni ale inimii și probleme circulatorii, deranjamente digestive, constipație, infecții ușoare ale vezicii urinare, greață ușoară, stări de oboseală fizică și psihică prelungită, tonifierea renală și digestivă, stări febrile.

Alimentație: poate ține locul cafelei de dimineață, efectele stimulatoare fiind tot atât de mari. Este și hrănitor.

Dă gust bun băuturilor răcoritoare.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se recomandă în timpul sarcinii sau al alăptării.

Atenție! Nu se recomandă bolnavilor cărora li se administrează medicamente împotriva cancerului.

Atenție! Persoanele cu o tensiune arterială scăzută trebuie să evite consumul de ceai de hibiscus.

Atenție! Nu este indicat să folosească această plantă persoanele cu un nivel scăzut de estrogen.

Atenție! Poate afecta gradul de concentrare.

Preparare și administrare:

Din florile de hibiscus se prepară infuzii și decocturi, care se consumă atât fierbinți, cât și reci.

HREANUL



Armoracia rusticana Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: ahrean, chirean, hărean, irean, rădăcină sălbatică, ridiche sălbatică, rean, tormac, usturoi. Usturonila în limba dacă.

În tradiția populară: fructele și rizomul plantei se foloseau ca leac contra durerilor de cap, în diferite forme: fie se făceau legături pe frunte cu frunze crude sau hrean ras, fie se făceau legături în moalele capului cu hrean ras amestecat cu oțet.

Petele de pe obraz se spălau cu oțet amestecat cu hrean ras.

În alte părți, pentru petele de pe obraz, piept și mâini, se puneau o mână de hrean tăiat bucățele într-o sticlă, se turna peste el un sfert de kg de oțet bun și se lăsa 5-6 zile, apoi se muia o cârpă de in cu care se ștergeau petele în fiecare seară.

Turta de hrean ras, mălai, mei, miere de faguri și sare, toate puse pe piele de cal se puneau pe gât la gâlci. La Rășinari contra gâlcilor se mânca hrean și se bea rachiu.

La amigdalită, se rădea hreanul se amesteca cu făină de grâu și apă caldă făcându-se o pastă care se aplica la gât. Ceaiul din frunze îndulcit cu miere se lua contra răcelii. Contra durerilor de dinți se lua

hrean fiert cu vin. Pentru stomatită se lua o lingură de hrean, se puneau într-un sfert de oca de rachiu, se lăsa 24 ore, apoi se strecura și se făcea gargară de 3 ori pe zi. La răceală grea cu fierbințeală se înfășura tot trupul bolnavului cu hrean ras cu aceasta se făceau și legături la durerile de picioare și băi contra reumatismului.

Se mai folosea în legături contra oricăror nevralgii. Unii îl amestecau cu făină de grâu și miere făcând un aluat care se puneau pe locul dureros.

Tot pentru dureri- o turtă din făină de grâu cu hrean ras și oțet. Se puneau și la șale pentru durerea de rinichi.

Se mai lua pentru afecțiunile vezicii și contra pietrelor la rinichi. Era un leac obișnuit contra bolilor de plămâni.

Contra tusei se lua cu zahăr candel și hrean ras.

Dulceața de hrean ori hrean ras amestecat cu miere și pus într-o sticlă bine înfundată îngropată în pământ timp de 4 săptămâni se lua contra nădușelii și tuberculozei.

Hrean ras amestecat cu zahăr se dădea pentru durerile de inimă. Cu hrean ras se trata „boala mare și boala rea“. În prima zi se lua pe inima goală o lingură, în următoarea 2, apoi 3 și tot așa până la 29 de linguri, când se începea număratul îndărăt, până la una.

Se credea că astfel se curăța creierii de sânge și de apa care-i tulbură.

Se utilizează rădăcina și mai puțin frunzele.

Compoziție chimică: se folosește rădăcina (Radix Armoraciae) rădăcina conține protide, hidrați de carbon, zahăr, potasiu, săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, miacină, C, glicozida sinigrozida, glicozizi sulfurați, mirozină, ulei volatil, acizii: clorhidric, sulfuric, carbonic și silicic. Substanțe antibiotice (fitoncide).

Acțiune farmacologică: are acțiune antiscorbutică, uleiul volatil prin componentele sale și sinigrozida îi comunică proprietăți revulsive și rubefiante. De asemenea tot datorită acestor componente, care se elimină atât pe cale respiratorie cât și renală are efect antiseptic, antitinflamator, bacteriostatic, diuretic, excită mucoasele fiind revulsiv, rubefiant, sau chiar lacrimogen, face ca secrețiile interne să fie mai abundente, ajută la eliminarea

bilei, face ca secrețiile nazale și salivare să fie mai abundente.

Este un aperitiv pentru că determină stomacul la o mai rapidă funcționare. Este util în diferite forme de anemie sau chiar în convalescență.

Ajută ca diuretic la o mai bună funcționare a rinichilor. Extern este un revulsiv puternic ajutând la diverse cazuri în care se dorește refacerea circulației sângelui. Ajută la funcționarea normală a inimii.

Preparare și administrare:

- *Frunzele* se pot folosi legându-le pe locurile dureroase așa cum sunt sau după ce se strivesc puțin.

- *Frunzele* se pot aplica unse cu puțin ulei după ce se strivesc în diferite aplicații externe pentru rolul de calmarea durerilor.

- *Rădăcina rasă* proaspătă se va amesteca cu miere în aceeași cantitate și se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi în cure de lungă durată în afecțiunile inimii, vaselor de sânge sau alte afecțiuni indicate.

- *Rădăcină rasă proaspăt* se poate face un sirop cu puțină apă și zahăr. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi în anemii sau avitaminoze și alte afecțiuni.

- *Rădăcină rasă* se va pune la uscat și se va transforma apoi în praf care se va lua câte un vârf de cuțit de trei ori pe zi.

- *Macerat* 15-30 g la litru de apă. Se fierbe timp de 5 minute, se macerează timp de 12 ore. Se iau 2 cești pe zi între mese.

- *Rădăcină rasă*

- 50 g cu 50 g de miere de albine se amestecă și se va lua câte o linguriță înaintea meselor.

- *Sirop:* se taie rădăcina de hrean în rondele, se așează în straturi pe un tifon suspendat deasupra unei farfurii și se acoperă straturile cu zahăr. Lichidul siropos care se scurge va fi administrat în doze de 1-2 lingurițe pe zi.

- Se rade hrean proaspăt atât cât cuprinde o lingură și se amestecă cu miere de salcâm până se obține o pastă omogenă. Apoi se consumă o lingură, treptat, în fiecare dimineață, înainte de masă până la terminarea dozei preparate zilnic. Cura nu trebuie să depășească 30 zile. Este utilă în toate afecțiunile inimii sau pulmonare.

- La un litri de *vin natural* de struguri se vor rade 2-3 rădăcini mai mari de hrean (30-50 g) și se vor ține la temperatura camerei timp de 8 zile după care se vor strecura. Se va consuma câte o cantitate de 50 ml în fiecare dimineață.

- *Făină în amestec cu hrean* se face o pastă care se aplică pe locurile în care există durere și se va ține în funcție de toleranță sau până la trecerea durerilor.

- *Rădăcină rasă se va pune în alcool* alimentar (1-5 alcool) de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des, pentru a putea să extragă principiile active din plantă. Se strecoară apoi și se va consuma câte 10 picături-o linguriță în funcție de afecțiune.

- *Rădăcină rasă* o parte se va pune în 5 părți de oțet alimentar din mere și miere și se va ține timp de 10 zile după care se va strecura. Se pot folosi intern câte 10 picături la 20 picături (1 linguriță) diluate în apă sau se pot folosi extern în diluție 1:2 cu apă la spălături sau pansamente.

- *Hrean ras* (rădăcină) se va pune pe o bucată de pânză și se aplică local în cazul durerilor sau cu scop revulsiv. Se va ține în funcție de toleranța individuală.

- *Pulpa de hrean* este superioară muștarului. Se aplică cataplasme în afecțiuni pulmonare, gută, algiile reumatismale.

- *Pulpa de hrean* se mestecă în gură de mai multe ori pe zi pentru combaterea retracției gingiilor și pentru întărirea dinților.

- Se va rade puțină *rădăcină* și se va pune în alcool. Se astupă apoi bine. Se poate folosi și o sticlă mică de la un medicament (20-30 ml). Se închide ermetic.

În cazul durerilor dentare se va destupa sticlă și se astupă o nară rămânând liberă nara de partea în care este dintele dureros și se va trage puțin aer din această sticlă. Aromele care se degajă vor face ca în câteva secunde să treacă cea mai tare durere de măsele.

Util mai ales în cazul copiilor sau femeilor gravide care nu pot lua calmante puternice.

Bine înțeles că numai până se va trata de către stomatolog afecțiunea, lucru care oricum trebuie făcut.

Mod de administrare pe afecțiuni: acnee-

tamponare cu tinctură diluată sau oțet, afecțiuni cardiace, -hrean cu miere de salcâm, afecțiuni renale-tinctură, alopecie- frecții cu tinctură sau oțet, algii reumatismale-tinctură, amețeli-tinctură, anemie, arsuri, astmă, boli cardiace-cu miere, boli reumatice, bronșite acute sau cronice, cangrena picioarelor, cardiopatie ischemică, circulație periferică deficitară, congestie pulmonară, colită, constipație, debilitate, degerături, descuamarea pielii, digestie dificilă, dureri de cap- frunze puse local sau tinctură, dureri diverse, dureri reumatice, eczeme, gastrită hipoacidă, gută, guturai, hipertensiune arterială, hidropizii, imunitate scăzută, inflamații articulare, inflamații ganglionare-pulbere de rădăcină, inapetență- tinctura cu miere, înțepături de insecte - frunze aplicate local, leucoree, limfatism, litiază renală, migrene, nevralgii diferite inclusiv intercostale-tinctură, obezitate, paradontoză, paraziți intestinali, pareze faciale sau de altă localizare, peladă-frecții cu tinctură sau oțet, pete pe față-oțet, pistrui-oțet, plăgi supurate infectate, pneumonie, polipi uretrali, răni, răceli, rinită chiar cronică, rino-sinuzită, sciatică, scrofuloză, seboree, sinuzită, stomatită, tăieturi, tuberculoză, tumori canceroase, tuse, ulcerații atone, varice- cură cu tinctură sau cu miere.

În cazul suferințelor de colon iritabil sau cu aciditate gastrică se va administra cu prudență.

HRIȘCĂ



Fagopyron esculentus Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: hrișcă, rișcă, tătarcă.

În tradiția populară: în unele regiuni ale țării era folosită la vopsit în culoarea albastră.

Descriere: plantă erbacee, anuală, originară din Tibet, cu o diversitate de forme cultivată sau sălbatecă. Rădăcină pivotantă, pe alocuri scăpată din cultură și sălbătică, pe locuri virane. Era cultivată în trecut pe suprafețe întinse, fiind hrana țăranilor săraci din unele zone. Din semințele ei mici se obținea făina, din care se pregătea mămăligă. Suprafețele cultivate s-au diminuat, odată cu restrângerea întrebuințării ei în alimentație.

Este o cereală asemănătoare orezului, chiar dacă boabele seamănă cu cele de grâu.

Pentru că a luptat cu înălțimea și frigul în munții Himalaia, s-a transformat într-o plantă puternică, viguroasă, deopotrivă folosită ca aliment și medicament. Uitată și neglijată o vreme, cercetările recente îi reconfirmă valoarea.

În tradiția populară: Bobul de hrișcă, ceaiul și decoctul din iarba de hrișcă se foloseau în vindecarea răcelii, ca expectorant în tusea seacă, iar infuzia din flori și frunze era un bun remediu antisclerotic.

Compoziția chimică: fructele conțin apă, proteine brute, grăsimi, substanțe extractive neazotate din care mai ales amidon, zaharoză și dextrină, celuloză, vitamina P, săruri minerale, Ca, P, Mg, Fe, etc.

Proteinele sunt formate în cea mai mare parte din globulină și gluteină. Dintre aminoacizi sunt prezenți arginina, histidina, lizina, cisteina, triptofanul. Are gust dulce aromat.

Acțiune farmacologică: fructele sunt energetice, nutritive, ocrotitor vascular (rutina). Ca medicament trebuie să știm că tratează diabetul. Studiile recente demonstrează că hrișca, influențează procesul de toleranță la glucoză.

Hrișca este recomandată diabeticilor.

Hrișca este o cereală asemănătoare orezului, chiar dacă boabele seamănă cu cele de grâu. Are gust dulce-aromat. Hrișca se prepară la fel ca orezul sau alte cereale, prin fierbere. 200 g boabe de hrișcă, bine spălate și acoperite cu apă, după circa două ore, adică după ce se umflă, pot fi consumate ca atare, mai ales în cadrul regimurilor de detoxifiere și revitalizare. Semințele de hrișcă sunt hrănitoare și pot fi folosite ca garnitură la preparate din carne. Mai intră și în compoziția plăcintelor, budincilor, biscuiților, pilafului, sosurilor, salatelor și terciurilor. Făina de hrișcă, închisă la culoare și mai puțin rafinată, deci mai sănătoasă, dă o savoare specială prăjiturilor. Bunicile noastre mai știau să prepare și miere de hrișcă, vâscoasă și mai închisă la culoare, din care se făcea turtă-dulce. Hrișca se poate mânca și prăjită în tigaie. Ca medicament, trebuie să știm că hrișca tratează diabetul zaharat. Studiile recente demonstrează că hrișca (fructul plantei *Fagopyrum*), influențează procesul de toleranță la glucoză. O lingură de hrișcă se amestecă cu trei linguri de iaurt sau lapte, se lasă amestecul peste noapte într-un loc cald, iar dimineața se mănâncă pe stomacul gol.

Hrișca are o extraordinară calitate: întărește vasele subțiri de sânge la nivel local. Conține mai mult calciu decât grăul și este bogată în lizină, un aminoacid pe care organismul uman nu-l produce. Ceaiul de hrișcă reduce umflăturile și edemele.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: accident vascular, afecțiuni cardiace și vasculare, afec-

țiuni hepatice, afecțiunile sistemului nervos, alergii la gluten, alterarea funcțiilor mentale produsă de îmbătrânire (Alzheimer), ateroscleroză, boala canceroasă, bolile glandei tiroide, convalescență, diabet, epistaxis, expectorant, fragilitate vasculară, hepatită la alcoolici, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, îmbătrânire, îngrășare, ischemie cardiacă, lichen pe piele, lipsa magneziului, lipsa vitaminei P, litiază biliară, obezitate, osteoporoză, răceli, slăbiciune fizică, trigliceride în exces, tusea seacă.

Precauții și contraindicații:

Hrișca face parte dintre produsele alimentare pentru care nu există contraindicații. În literatura de specialitate nu există nici măcar un caz de alergii la hrișcă, care se numără, totodată și printre alimentele cele mai digerabile.

Ca precauții se recomandă ca la început- până vă obișnuți cu gustul și cu consistența sa- să consumați cantități mici de hrișcă, gătite cât mai divers. Unele persoane nu pot tolera hrișca preparată dulce, ca mic dejun, producându-le o ușoară greață. Este bine ca în acest caz să nu mai consumați vreme de câteva săptămâni acest aliment și apoi să îl gătiți doar sărat.

Alimentație - folosit în alimentație sub formă de păsat, plăcintă, ghiveci. Gust plăcut, comportare bună la fierbere. Făina servește la prepararea mămăligii și altor preparate culinare.

Preparatele din hrișcă nu trebuie să lipsească din meniul oamenilor cu probleme de sănătate și în familia cu copii. Hrișca este foarte apreciată pentru conținutul bogat în fier. Dar ca fierul să fie asimilat bine înainte de fierbere, hrișca se prăjește în tigaia uscată câteva minute, până apare un miros plăcut. Se pune apoi la fiert în apă rece cu puțină sare. Se prepară ca pilaf, se consumă cu lapte, cu sosuri, legume sau pur și simplu, cu unt. Varianta cea mai simplă de preparare: înainte de culcare se pun 200 g de hrișcă în termos, se toarnă peste ea 400 ml apă clocotită și se închide termosul. Dimineața hrișca este gata. Se poate în locul ceaiului sau apei clocotite să se pună lapte clocotit.

Se prepară la fel ca orezul sau alte cereale prin fierbere. 200 g boabe de hrișcă, bine spălate și acoperite cu apă după circa 2 ore, adică după ce se

umflă pot fi consumate ca atare, mai ales în cadrul regimurilor de detoxifiere și revitalizare. Semințele de hrișcă sunt hrănitoare și pot fi folosite ca garnituri la preparatele din carne. Mai intră în compoziția plăcintelor, budincilor, biscuiților, pilafului, sosurilor, salatelor și terciurilor. Făina de hrișcă, închisă la culoare și mai puțin rafinată, deci mai sănătoasă, dă o savoare specială prăjiturilor, se face din ea în special turtă dulce. Hrișca se poate mânca și prăjită în tigaie.

Preparare și administrare:

Înainte ca orezul să fie răspândit prin exportarea sa din zonele mai calde în întreaga Europă, hrișca era principalul ingredient pentru pilafuri, pentru sarmale, pentru budinci, etc. Așadar pentru a înțelege cum poate fi gătită hrișca, putem să ne raportăm la bucătăria de acum un secol și să o privim ca pe un strămoș și totodată ca pe un substitut mult mai sănătos, al orezului. Multe persoane, totuși, tolerează greu gustul mai aromat al boabelor de hrișcă, dar cu timpul, este posibil ca acest aliment să le placă mai mult decât s-ar fi așteptat.

Hrișca înmuiată. Boabele de hrișcă de pun la înmuiat în apă caldă de seara până dimineața (10-12 ore), după care se scurg. Amestecate cu fructe, iaurt sau lapte, pot fi consumate, la fel ca fulgii de cereale integrale, la micul dejun. De regulă boabele de hrișcă se consumă împreună cu fructe uscate (stafide, smochine, curmale) cu semințe (floarea soarelui, de susan, de dovleac), eventual îndulcite cu miere după gust.

Fiertura. Înainte de a fi preparată, hrișca se spală și se pune la înmuiat vreme de 1-2 ore. Se fierbe apoi la foc de intensitate medie o parte de hrișcă la două părți de apă, până ce boabele devin foarte moi. Durata de fierbere este de circa 20 minute. După răcire, hrișca se azonează cu zarzavat tăiat mărunt, cu ulei, sare și condimente după gust. Fiartă, hrișca poate fi introdusă în salata de crudități, alături de morcov, de salată verde, de varză, de sfeclă roșie, etc. Hrișca fiartă în lapte, la care se adaugă miere și scorțișoară se numește „kaša“ și este un mic dejun tradițional ucrainean.

Făina de hrișcă. Se obține prin măcinarea boabelor de hrișcă și este mai închisă la culoare decât cea de grâu. Se găsește în magazinele naturiste,

fiind un ingredient pentru pâine (se face din 80% grâu și 20% hrișcă) și pentru diferite produse de patiserie. În Rusia, clătitele făcute cu hrișcă sunt umplute cu caviar, constituind un aliment festiv. În Franța, din făina de hrișcă se fac, de asemenea, clătite care se umplu cu gem, în timp ce în Italia se fac biscuiți cu hrișcă, foarte gustoși, care au apărut de curând și în magazinele noastre.

În Japonia din făina de hrișcă se face o mâncare tradițională: „soba“- niște tăiței care se consumă mai ales la Anul Nou, pentru că se consideră că alungă umbra necazurilor anului ce a trecut și aduc noroc pentru noul an.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accident vascular - rutina și polifenolii conținuți din abundență de hrișcă sunt un puternic ajutor pentru menținerea rezistenței și a elasticității vaselor de sânge. Aceste substanțe, ingerate prin consumul zilnic de hrișcă (câte 50 g pe zi minim), protejează împotriva accidentului vascular.

Afecțiuni cardiace și vasculare - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Datorită faptului că aceasta are în componență o serie de substanțe foarte active s-a constatat că acest ceai poate contribui la refacerea arterelor și venelor curățându-le de depuneri, lucru verificat în special în spitalele din China. De asemenea consumul ca aliment al semințelor contribuie prin minerale conținute la o serie de afecțiuni din sfera cardiacă și vasculară.

Afecțiuni hepatice - consumul zilnic al 100 g semințe de hrișcă contribuie la eliminarea toxinelor din organism și în special ajută la drenarea vezicii biliare. Se consumă în alimentație.

Afecțiunile sistemului nervos - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se poate de asemenea consuma câte 100 g semințe zilnic contribuind și datorită faptului că sunt o serie de minerale și vitamine în compoziția lor.

Alergie la gluten - se recomandă hrișca în toate formele, deoarece acest aliment, deși are calități nutritive foarte apropiate de cele ale grâului, nu conține gluten și ca atare nu provoacă reacții aler-

gice la cei sensibili la această substanță. Mai mult se pare că hrișca reduce sensibilitatea alergică generală.

Alterarea funcțiilor mintale produsă de îmbătrânire (Alzheimer) - consumul de hrișcă previne degenerarea celulelor sistemului nervos, stimulează circulația cerebrală și favorizează menținerea funcțiilor de memorie și raționament nealterate până la vârste înaintate. Pentru a obține aceste rezultate se recomandă consumul a minimum 300 g hrișcă săptămânal, mai ales în formele puțin preparate termic. Mai multe substanțe din hrișcă, între care rutina și colina, au aceste efecte excepționale asupra sistemului nervos, fiind printre „medicamentele“ naturale care previn și pierderile de memorie și demența senilă.

Ateroscleroză - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Contribuie la curățirea arterelor de depuneri, iar semințele dacă se consumă pot contribui la refacerea mobilității articulațiilor.

Boala canceroasă - într-un studiu dat publicității în 2008, cercetătorul american dr. George Inglett afirmă că în urma testelor de laborator și de medicină experimentală, au fost puse în evidență proprietățile antitumorigene și antitumorale remarcabile ale hrișcăi. Compușii fenolici, vitaminele, oligoelementele și fibrele alimentare conținute în boabele sale au darul de a scădea semnificativ probabilitatea de a face numeroase forme de cancer, între care menționăm cancerul acolo-rectal, cancerul gastric, cancerul esofagian și pulmonar. Se recomandă consumul de hrișcă măcar de 4 ori pe săptămână, împreună cu unele cereale cum ar fi orzul, ovăzul, secară.

Bolile glandei tiroide - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Extern în cazul nodulilor tiroidei aplicat ca și compresă caldă poate contribui la micșorarea nodulilor. Se poate face un ceai mult mai concentrat cu 4 linguri de iarbă mărunțită puse la 200 ml apă clocotită. Acoperite pentru 15 minute, apoi strecurate. Se aplică comprese calde pe regiunea gâtului sau se face gargară cu acest ceai, cât

mai profund. La gargară este bine să se pună în ceaiul acesta o linguriță de sare iodată. Nu se înghețe ci după gargară se elimină, deoarece este prea concentrată.

Se mai poate rășni un pahar de boabe de hrișcă și un pahar de miez de nucă și se amestecă bine. Se adaugă un pahar de miere dacă nu aveți contraindicații (cel mai bine obținută din flori de hrișcă- se găsește în Ucraina și Basarabia). O zi pe săptămână se mănâncă preparatul astfel obținut (e foarte gustos) în loc de mic dejun, prânz și cină. Se diluează cu apă sau ceai din plante cald. Amestecul se păstrează într-un borcan cu capac în frigider.

Convalescență - se consumă zilnic în alimentație sub orice formă semințe de hrișcă în funcție de gradul de slăbiciune care îl prezintă bolnavul putând fi consumate până la 500 g de semințe pe zi.

Diabet - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Contribuie la diminuarea zahărului din sânge. De asemenea consumul de hrișcă ca aliment este foarte indicat. Cercetări recente demonstrează că hrișca ajută la menținerea nivelului de glucoză din sânge în limitele normale, chiar în condițiile consumului mai ridicat de hidrați de carbon. Într-un studiu care urmărea efectele asupra glicemiei ale produselor cu făină albă, comparativ cu cele făcute cu făină de hrișcă, s-a observat că acestea din urmă mențin nivelul zahărului din sânge semnificativ mai scăzut. Cercetătorii canadieni care au făcut aceste descoperiri le-au publicat în „Journal of Agricultural and Food Chemistry“ și au precizat că introducerea hrișcăi în alimentație este un mijloc extraordinar de prevenire a diabetului de tip II.

Într-un studiu de medicină experimentală s-a constatat că atunci când organismul este hrănit cu făină de hrișcă, glicemia scade cu 12-19% , vreme de 2-4 ore după administrare. Aceasta datorită chiro-inozitolului din hrișcă care face celulele organismului să fie mai receptive la insulină. Ca atare consumul zilnic de hrișcă mai ales crudă sau fiartă puțin timp este de natură să ajute la stabilizarea glicemiei și la o reducere semnificativă a dozelor de insulină sau a medicației anti-diabetice.

Epistaxis (sângerări nazale) - mai multe ob-

servații experimentale atestă faptul că principiile active din acest aliment întăresc și redau elasticitatea vaselor de sânge. Mai mult, substanțe cum ar fi rutina (o flavonoidă), lizina (un aminoacid), vitaminele din complexul B pe care boabele acestei plante le conțin ajută la întărirea pereților vaselor de sânge. Se recomandă cure cu o durată de 3 luni, timp în care se consumă câte 50 g de hrișcă pe zi, care este printre puținele alimente sau chiar plante medicinale care au acest efect benefic asupra vaselor de sânge.

Expectorant - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este un excelent expectorant și în cazul în care nu există contraindicații se poate îndulci cu miere polifloră după gust.

Fragilitate vasculară - mai multe observații experimentale atestă faptul că principiile active din acest aliment întăresc și redau elasticitatea vaselor de sânge. Mai mult, substanțe cum ar fi rutina (o flavonoidă), lizina (un aminoacid), vitaminele din complexul B pe care boabele acestei plante le conțin ajută la întărirea pereților vaselor de sânge. Se recomandă cure cu o durată de 3 luni, timp în care se consumă câte 50 g de hrișcă pe zi, care este printre puținele alimente sau chiar plante medicinale care au acest efect benefic asupra vaselor de sânge.

Hepatită la alcoolici - colina, o substanță conținută din abundență în boabele de hrișcă, este un excelent tonic hepatic, care ajută ficatul să se regenereze și să se curețe după excesele de alcool și/sau de alimente cu toxicitate ridicată. Efectul de tonic al ficatului este atât de puternic, încât în Extremul Orient, mai ales în Japonia, hrișca este un aliment nelipsit de la petreceri, pentru a-i ajuta pe cheflii să supraviețuiască exceselor bahice. De asemenea în Ucraina și Rusia, hrișca este un aliment tradițional folosit în pregătirea unor feluri de mâncare la petreceri, ceea ce ar explica poate rezistența incredibilă la consumul de băuturi alcoolice pe care mulți reprezentanți ai acestor nații o au.

Hipercolesterolemie - o dietă bogată în hrișcă este de natură să țină sub control nivelul colesterolului negativ (LDL) și scade procentajul de

trigliceride din sânge, sună concluzia unui studiu realizat pe o populație asiatică, numită Yi, dintr-o zonă muntoasă a Chinei. Datorită climei, hrișca este alimentul de bază în această zonă, fiecare persoană consumând în medie 100 g pe zi. Ei bine, la toți consumatorii de hrișcă investigați, nivelul de colesterol era foarte scăzut, iar trigliceridele erau de asemenea mult scăzute în comparație cu nivelul lor la persoanele din aceeași zonă, care adoptaseră deja o alimentație modernă din care hrișca era exclusă.

Hipertensiune arterială - În Basarabia se folosește următoarea rețetă: se face pulbere din semințe de hrișcă. Se prăjesc 2-3 pumni de boabe vreme de 5 minute într-o tigaie încinsă pe foc, dar fără grăsime. Se lasă să se răcească, apoi se rășnește din nou pentru obținerea unei pulberi foarte fine. Sunt mai multe variante de administrare a pulberii:

1. Se consumă de 2-3 ori pe zi câte 1 lingură de pulbere, administrate cu puțină apă înainte cu 30 de minute înaintea mesei.

2. O lingură de pulbere se amestecă seara cu 200 ml lapte bătut sau iaurt. Se consumă dimineața pe nemâncat.

3. Se amestecă 3 linguri de pulbere cu 3 linguri de scorțișoară și 5 linguri de zahăr brun sau un pahar de miere de albine (dacă nu aveți contraindicații). Se consumă câte 2-3 linguri pe zi, după masă amestecate în 100-150 ml lapte.

Îmbătrânire - un studiu japonez făcut în 1996, sub conducerea Dr Mitsuru Watnabe, a pus în evidență faptul că hrișca are o combinație unică de substanțe cu efect antioxidant, care protejează celulele de degradare și îmbătrânire. Cea mai bogată în substanțe cu efect antioxidant este coaja boabelor de hrișcă, care protejează mai ales sistemul nervos și cel cardiovascular de îmbătrânirea prematură.

Îngrășare - hrișca este printre alimentele de bază cel mai sărace în calorii și cu o bogăție în substanțe utile în reglarea greutății, care o face să semene mai degrabă cu un medicament pentru siluetă decât cu un simplu produs al câmpului. Hrișca este bogată în fibre alimentare insolubile, în lizină (un aminoacid esențial), în magneziu, în cupru organic, în vitamine din complexul B. De asemenea, conține

substanțe cu efect diuretic, care reduc excesul de apă din corp. Boabele de hrișcă fierte și amestecate cu legume (morcov, țelină, roșii, ardei) sunt printre puținele alimente care pot fi consumate și seara, putând fi mâncate în cantități mari și dând o senzație de sațietate care taie elanul gurmând al mâncăcioșilor nocturni (care sunt cei mai expuși la obezitate).

Ischemie cardiacă - flavonoidele conținute de hrișcă previn apariția și împiedică evoluția ischemiei cardiace. Aceste substanțe stopează îngroșarea arterelor coronare, previn formarea trombilor, fiind recomandate și ca adjuvant în **tromboflebită**. Se recomandă consumul de hrișcă, crudă sau fiartă, precum și al pâinii făcută cu făină de hrișcă, de măcar 4 ori pe săptămână.

Lichen pe piele - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Local se aplică compresă mai caldă.

Lipsa magneziului - o porție de 120 g de hrișcă are suficient magneziu cât să acopere necesarul unei zile întregi. În cazul deficitului acestui mineral, se recomandă o cură de 30 zile, timp în care să se consume hrișcă la fiecare mic dejun și cină, minimum 150 g zilnic.

Lipsa vitaminei P - această vitamină este foarte importantă în menținerea rezistenței vaselor capilare, în prevenirea gastritei și ulcerului gastro-duodenal. Hrișca alături de tomate și de drojdia de bere, este printre alimentele cele mai bogate în această vitamină.

Litiază biliară - hrișca nedecorticată face parte dintre alimentele foarte bogate în fibre insolubile și ca atare are un puternic efect preventiv în gormarea calculilor la colecist. Aceasta este concluzia publicată în „American Journal of Gastroenterology” în urma unui studiu realizat pe o perioadă de 16 ani, făcut pe un număr record de 69.000 de femei, care sunt de peste trei ori mai expuse la această afecțiune în comparație cu bărbații. Alături de hrișcă se mai recomandă și consumul de grâu, orz, secară și ovăz integral.

Obezitate - hrișca este printre alimentele de bază cel mai sărace în calorii și cu o bogăție în substanțe utile în reglarea greutății, care o face să se

mene mai degrabă cu un medicament pentru siluetă decât cu un simplu produs al câmpului. Hrișca este bogată în fibre alimentare insolubile, în lizină (un aminoacid esențial), în magneziu, în cupru organic, în vitamine din complexul B. De asemenea, conține substanțe cu efect diuretic, care reduc excesul de apă din corp. Boabele de hrișcă fierte și amestecate cu legume (morcov, țelină, roșii, ardei) sunt printre puținele alimente care pot fi consumate și seara, putând fi mâncate în cantități mari și dând o senzație de sațietate care taie elanul gurmand al mâncăcioșilor nocturni (care sunt cei mai expuși la obezitate).

- Timp de 5 zile, se mănâncă de 4-5 ori pe zi hrișcă fiartă, fără sare, fără zahăr și fără grăsimi. Având în vedere că monodietele nu sunt bine văzute de specialiștii în nutriție, propun o variantă mai blândă: cura de slăbire cu mai multe cereale. Sunt mai multe combinații posibile:

1. Prima zi: hrișcă, ziua a 2-a ovăz, ziua a 3-a mei, ziua a 4-a grâu sau secară, ziua a 5-a hrișcă.

2. Zilele 1, 3, 5,- hrișcă. Zilele 2 și 4 -grâu sau orez brun sau ovăz.

Osteoporoză - datorită faptului că ceaiul de iarbă de hrișcă contribuie la curățirea arterelor se vor consuma 2 ceaiuri cu infuzie și de asemenea se consumă semințe pentru faptul că au foarte multe minerale contribuind la eliminarea lipsurilor minerale din organism. Se poate consuma cu lapte care de asemenea are mult calciu în care nu aveți intoleranță la el.

- Hrișca este bună sub formă de infuzie din 2 linguri de făină din semințe la o cană de apă clocotită. Se lasă 10 minute apoi se bate amestecul cu telul foarte bine și se consumă imediat după strecurare. Se poate face de 2 ori pe zi.

Răceli - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se consumă cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații în folosirea acestei minunate substanțe.

Slăbiciune fizică - se macină cu râșnița de cafea 100 g semințe, care se vor amesteca cu 50 g semințe de nuci de asemenea măcinate. La această cantitate se adaugă miere după gust. Se va păstra în borcan cu capac la frigider. Se consumă câte 1-2 linguri din

acest preparat de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, până la refacerea organismului. Se poate ca acestea să se consume cu un pahar de lapte sau de ceai, la alegere.

Trigliceride în exces - o dietă bogată în hrișcă este de natură să țină sub control nivelul colesterolului negativ (LDL) și scade procentajul de trigliceride din sânge, sună concluzia unui studiu realizat pe o populație asiatică, numită Yi, dintr-o zonă muntoasă a Chinei. Datorită climei, hrișca este alimentul de bază în această zonă, fiecare persoană consumând în medie 100 g pe zi. Ei bine, la toți consumatorii de hrișcă investigați, nivelul de colesterol era foarte scăzut, iar trigliceridele erau de asemenea mult scăzute în comparație cu nivelul lor la persoanele din aceeași zonă, care adoptaseră deja o alimentație modernă din care hrișca era exclusă.

Tuse seacă - 2 lingurițe de iarbă de hrișcă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate consuma cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații în acest sens.

IARBA DE MARE



Fucus vesiculosus Fam. Fucaceae.

Denumiri populare: lăptucă marină, stejar marin, varec veziculos.

Compoziție chimică: iod (0,03% în praf), un ulei esențial, o materie colorată, un alcaloid (manitol), mucilagii (algină), principiu amar, vitaminele B, C, E, ergosterol, numeroase săruri minerale- potasiu, sodiu, magneziu, calciu, fier, brom, siliciu, alte săruri minerale.

Acțiune farmacologică: antigutos, combate obezitatea (absorbant al grăsimii), sporește schimburile (remediu analogtiroidinei, dar mai inofensiv).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenită, afecțiuni tiroidiene, artroză, astenie, astmă, celulită, gușă, gută, insuficiențe glandulare, limfatism, obezitate, rahitism, reumatism, scrofuloză, tulburări de circulație.

Preparare și administrare:

- Decoct o linguriță la o ceașcă. Se fierbe 5 minute. Se iau 2-4 cești pe zi, înainte sau între mese (gust neplăcut). Pentru obezitate se adaugă la fiecare ceașcă o linguriță de crușin și puțin anason verde.

- Extract hidroalcoolic în pilule de 0,05 g. 3-4 dimineța pe nemâncate.

- Tinctură se vor lua câte 20 picături dimineța și după masa de prânz. Incompatibilități: făinoase, bere.

Extern:

- Decoct în comprese: adenită, obstruări limfatice.

- Cataplasme de tărâțe și de plantă pe îngrămădirile de grăsime sau celulită și la gușă.

- Băi generale: tulburări circulatorii, obezitate, celulită, artroză, astenie, rahitism, insuficiențe glandulare.

Atenție! Băile sunt contraindicate în maladii infecțioase acute, inflamații acute, anumite dermatoze (eczemă care supurează) tuberculoză pulmonară evolutivă, decompensare cardiacă, hipertroidie, anumite maladii mintale.

IARBA DE ȘOLDINĂ



Sedum acre Fam. Soxifragacea.

Denumiri populare: buruiană de trânji, coada cocoșului, ghețișoară, iarba-ciutei, iarbă grasă, iarba fumului, iarba tutunului, iarba urechii, oloică, șerpăriță, șerpântă, trânjen, verzișoară, etc.

În tradiția populară: în multe din satele Bucovinei amestecată cu făină de porumb, se folosea la întărirea firelor de la urzeala războiului de țesut.

Contra coșurilor se sfarmă planta în palme și se întindea pe obraz. Cei care aveau dureri de picioare se duceau la o apă curgătoare, se spălau bine și apoi se frecau cu planta pisată.

Alții spuneau că dacă cel bolnav de reumatism voiește să se curețe și să se vindece, după ce s-a uns cu iarbă de șoldină, trebuie să o arunce pe o apă curgătoare, ca să nu dea alți oameni peste ea și să se îmbolnăvească și ei.

Se mai folosea descântată contra mușcăturilor de șarpe.

Compoziție chimică: alcaloizi, acid malic, rezine, tanin, mucilagii, acid formic, alcaloizi, flavone.

Acțiune farmacologică: principala acțiune este aceea că ajută la vindecarea cancerului, a bolilor de piele, are efecte rubefiante, deterșive.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: băătăuri, carcinoame ale pielii, calozități, favus, indurații ale pielii, plăgi gangrenoase, tumori nedueroase.

Preparare și administrare:

- *Plantă proaspătă* se aplică local după ce se zdrobește.

- *Suc de plantă* se pune pe băătăuri.

- La o linguriță de *plantă mărunțită uscată* se va pune 250 ml de apă clocotită. Se va lăsa apoi acoperit pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

IARBA GRASĂ



Portulaca oleracea Fam. Portulacaceae.

Denumiri populare: iarba-ciutei. Laca în limba dacă.

Compoziție chimică: mucilagii, vitaminele B, C.

Acțiune farmacologică: emolient, vermifug, depurativ, diuretic, ușor hipnotic, răcoritor, favorizează coagularea sângelui. Foarte bogat în mucilagii și este un calmant al aparatului digestiv și chiar al articulațiilor. Foarte utilă în calculi urinari sau biliari. De asemenea este foarte indicată în hidropizie prin insuficiență renală. Este un calmant nervos. Ajută la eliminarea teniei.

Se folosesc frunzele.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: ascită, cistite, hematurii, hemoptizii, hemofilie, hidropizie, litiaze urinare, inflamații digestive, inflamații respiratorii, inflamații urinare, insomnie, nevroze, oligurii, paraziți intestinali.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2-3 infuzii pe zi.

- În salate singură sau în asocieră cu alte verdețuri.

- Se pune în ciorbe.

IARBA MARE sau OMANUL



Inula helianthus Fam. Compositae.

Denumiri populare: alaut, bruscalău, holman, iară mare frumoasă, iarbă neagră, lacrimile Elenei, ochiul boului, omag, smântânică, etc. Este o plantă de cultură.

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra durerilor de cap. Ceaiul din rizomi uscați se lua contra astmului. Fiartă în vin alb, se bea de oftică, câte un pahar dimineața și unul seara, la 3 sfârșituri de lună, „după ce pișcă luna“. Se rădea, se amesteca cu miere și se lua dimineața, la amiază și seara, pe inima goală. Se mai rădea într-o ulcea cu miere, care se pune la mijlocul aluatului unei pâini; după ce se cocea în cuptor, se lua ca leac în bolile de plămâni, în primul rând pentru tuberculoză. Tot pentru tuberculoză, rădăcina de iarbă mare și tătăneasă se rădeau pe răzătoare și se amestecau cu miere, luându-se în fiecare dimineață câte o linguriță.

Rizomul plămădit în rachiu se lua în boli de stomac și vătămătură. Pentru boala cea mare se afuma casa cu iarbă mare, se fierbea rădăcina și se spăla bolnavul, iar rădăcina fiartă se pisa și se pune ca cataplasma pe pânțele. Pentru febră tifoidă se făceau abureli cu flori de fân, iarbă mare, foi de

nuc și sare. Cu iarbă mare se afumau mai demult de holeră. Rădăcinile pisate, cu zeamă de varză, se foloseau contra râiei.

În unele părți se făcea cu ele o alifie, amestecându-se cu dohot. Planta se covăsea cu sămânță de cânepă, se băteau împreună vreo jumătate de ceas și apoi se puneau la căldare vreo trei zile. Se spăla râiosul cu apă caldă, apoi se ungea cu această covăseală. Când era rănit, se ungea cu o pană de găscă.

Recoltare: se culeg părțile subterane (Rhizoma cum radicibus Inulae)- rădăcina tuberizată.

Compoziție chimică: conține inulină, helenină, și alți polimeri ai levulozei, ulei volatil, alantolactone, substanțe fitoncide, fridelină, stigmasterină, acetat de damaradienil, ulei volatil, etc. Frunzele mai conțin- alantopictină, care este un principiu amar, vitamine, săruri minerale. Florile conțin în mare parte helenină.

Florile conțin în plus helenină.

Acțiune farmacologică: principala acțiune a rădăcinii este ca antibiotic, calmant al tusei și modificator al secrețiilor bronhice, bacteriostatic, antiviral, antiinflamator, expectorant, excită vezica biliară, colagog, coleretic, antiseptic bronhic, diuretic, antihelmitic, sedativ ușor, tonic, împiedecă căderea părului și ajută la creșterea sa. Datorită acțiunii ei diuretice, elimină toxinele din corp, influențând favorabil stările reumatice, manifestările gutoase și erupțiile pielii urmate de mâncărimi.

Rădăcinile intră în componența ceaiului anti-bronșitic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile aparatului urinar, afecțiuni hepatice, afecțiuni respiratorii, alergii, alopecii -spălături cu ceai de 3 ori pe săptămână în care se folosește la clătirea ceai din acesta. Se poate doar să se clătească, arterite, anemie, ascaridoză, astmă, atonie digestivă, boli diverse cutanate în special cu mâncărimi, bronșite acute, chelie, colecistite, congestii hepatice (atât intern cât și extern cataplasme), dermatoze, dischinezie biliară cu hipotonie, dismenoree, eczeme, erizipel, erupțiile pielii inclusiv urticarie, guta, hemoroizi, intertrigo, leucoree, litiază biliară și renală, nefrite, oboseală atât fizică cât și intelectuală, oligurie, oxiurază, prurit cronic al adultului, răni

purulente, reumatism, spondiloză, traheită, tuse, ulcere varicoasă.

Preparare și administrare:

- *Ceai din rădăcină*: 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml apă care va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 astfel de ceaiuri pe zi.

- Se va pune 50 g de *plantă mărunțită* la 500 ml oțet. Se va ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se va utiliza la mâncărimile de piele.

IARBA NEAGRĂ



Calluna vulgaris Fam. Ericacea.

Denumire populară: coacăză, mârțaloagă, pernaj, tăulă, troscotăl.

În tradiția populară: ramurile și frunzele sunt folosite ca surogat la fabricarea berii în locul hameiului, la tăbăcit și vopsit.

Se întrebuința contra tăieturilor. Decoctul florilor se lua în bolile de rinichi. Locuitorii de la munte beau decoctul plantei cu flori contra diareei, dizenteriei și hemoragiei.

Compoziție chimică: ramurile și frunzele conțin arbutilină, ulei eteric, tanoizi, acizi organici, derivați flavonici, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: astringent și antiseptic în special ale căilor urinare la care se poate adăuga proprietatea de a elimina sau chiar de a dizolva unii calculi urinari.

Are proprietatea de a mări capacitatea de contracție a mușchiului cardiac fiind util în toate afecțiunile cardiace. Mărește de asemenea diureza, efect mult exploatat în multe afecțiuni.

Este mai puțin folosită cu toate că are acțiuni terapeutice remarcabile în foarte multe afecțiuni, nu numai cele enumerate în continuare, ci și în multe

alte care nu sunt prea cunoscute că se pot trata cu aceasta.

De asemenea, sunt puține magazine în care se găsește această plantă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: amigdalită, anurie, celulită, cistită, colici abdominale, constipație, diaree nervoasă, edemele gleznelor, febră, hemoragii, infecții urinare, inflamații laringo-faringiene (gargară), intoxicații, leucoree, litiază urinară, nevralgii, obezitate, plăgi, prostatite, reumatism, ulcere și ulcerăriile pielii chiar cronice.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de *plantă mărunțită* se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

- *Decoct din 2 lingurițe de plantă mărunțită*, care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute, după care se va strecura. Se vor putea și din acest ceai să se consume 2-3 ceaiuri pe zi.

Tinctura din această plantă sau chiar concentratul are un efect foarte puternic și sunt puține plante care să-i egaleze efectele tratamentului, chiar și atunci când se folosește o perioadă scurtă.

IARBA ROȘIE



Polygonum persicaria Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: ardeiași, ardeiul broaștei, buruiana viermilor, iarbă iute, iarba jermilor, iarba porcilor, iarba țânțarilor, iarbă amară, pericariță, răchițică, rușinea fetelor, tătaiș.

În tradiția populară: se folosea la coloratul lânii în galben. Frunzele se puneau între degetele picioarelor contra opărelilor.

Zeama de plantă crudă, amestecată cu zeamă de frunze de pepeni, se punea pe răni, măcar de 2 ori pe zi, până se vindecau.

Se mai folosea contra viermilor ce se făceau la rănilor infectate.

Se pisa mărunt și se punea pe rană sau se fierbea și se spăla cu decoctul, iar cu plantele rămase se oblojeau.

Se mai spunea că folosită la spălături vaginale avea efecte deosebite în dispariția fibroamelor uterine.

Compoziția chimică: puțin studiată.

Acțiune farmacologică: ajută la prevenirea infecțiilor, cicatrizarea rănilor, sau chiar la evitarea transpirației picioarelor în combinație cu alte plante.

Referitor la dispariția fibroamelor uterine, acest fapt s-ar putea adeveri. Poate pentru că activează circulația și în acest fel ajută, dar acolo la această afecțiune este nevoie și de ceva astringent, eventual o combinație cu coajă de stejar, sau coada racului, etc.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: hemoragie, metroragie-spălături vaginale, răni diverse, transpirația excesivă a picioarelor, ulceratii cronice.

Toxicologie: în primul rând trebuie spus că această plantă conține o serie de principii toxice nestudiate care afectează în primul rând ficatul, deci se va folosi doar la tratamente externe.

Preparare și administrare:

- 4 linguri de plantă se pun la 500 ml apă și se fierb 5 minute. Se strecoară. Se poate folosi la tratamente externe.

- Praf de plantă se pune pe piele sau în încălțăminte pentru a nu se mai transpira.

IARBA ȘARPELUI



Echium vulgare Fam. Boraginaceae.

În tradiția populară: este cunoscută încă din antichitate, fiind folosită la tratarea anemiei, diareiei, surmenajului, durerilor de dinți, eczemelor, împotriva epilepsiei și a mușcăturilor de șarpe.

Numele provine din greacă, „echion“ însemnând șarpe, fapt consemnat de Dioscorides și Plinius cel Bătrân, care îi menționează și întrebuintările precedente, cât și faptul că astfel era folosită de daci.

Descriere: plantă erbacee, meliferă, cu o tulpină simplă sau ramificată, ce poate atinge 1,2 m înălțime. Frunzele lanceolate, iar florile au culoare albastră, roșie sau albă. Înflorește VI-IX.

Răspândire: nativă din Europa, și din vestul și centrul Asiei. La noi crește pretutindeni.

Recoltare: pentru uz medicinal se recoltează vârfurile tinere, cu tot cu flori și frunze.

Compoziție chimică: săruri minerale (mai ales săruri de potasiu și calciu), taninuri, mucilagii.

Acțiune farmacologică: depurativ, antidiareic, stomahic.

Utilizată în reglarea activității de la nivelul stomacului și al intestinului subțire.

Preparare și administrare:

Se prepară infuzie.

- Se folosește mult și în cosmetică.

IASOMIE DE PĂDURE



Philadelphus coronaris Fam. Saxifragaceae.

Denumiri populare: ananaș, clocotici, iasomie, lemn- alb, sipică, lămâiță.

În tradiția populară: ceaiul din flori se folosea contra leucoreei.

Acțiune farmacologică: antibacterian cert, antimigrenos, anthitrichomozianic, vulnerar.

Recoltare: florile după cules se mărunțesc și se pun la uscat. Din aceste flori se obține unul din ceaiurile foarte aromate plăcute la gust și totodată utile în diferite afecțiuni.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: boli de nervi, dureri de cap, migrene, leucoree (foarte utilă sau chiar de neînlocuit, se va folosi împreună cu gălbenele), limbrici, infecții vaginale diferite inclusiv candidozice, tricomonas vaginalis.

Preparare și administrare:

- Se pun 2 lingurițe de flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă. Se lasă 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi. Se poate consuma perioade lungi de timp.

- Extern, se face un ceai din 4 linguri de flori mărunțite la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperit 15 minute după care se strecoară. Se fac spălături vaginale sau se vor aplica pe răni ca vulnerare.

- Se poate face tinctură cu o parte plantă la 5 părți alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile. Se ia intern câte 1 linguriță în diluție cu apă.

IEDERA



Hedera helix Fam. Arabiaceae.

Denumiri populare: borosțean, iarba zburătorului, fanchin, hârleț, iedera celor frumoase, iedera de pădure, iedera zânelor, sarcie, sârdar. Arborria, Arpropria, Edera în limba dacă.

În tradiția populară: lăstarii conțin o substanță colorantă galbenă cenușie, de aceea se folosea la vopsit.

Frunzele se foloseau la buboaie, umflături, uime.

Ceaiul din ramurile înflorite se lua ca leac pentru tuse și aprindere de plămâni, precum și ca febrifug contra nădufului și vătămurii. Bine fiartă, se folosea la umflături, scrântituri și fracturi, ale căror legături se fixau cu scândurele.

Se mai folosea contra răcelii și reumatismului. În Moldova, se sorocea, apoi se fierbea și se spălau bolnavii în ea. Contra durerilor de cap, se făceau legături cu zeamă din frunză de iedera și varză sărată.

Decoctul plantei întregi se lua ca astringent, contra diareei și a scurgerilor de sânge, precum și pentru năduf. Decoctul plantei se mai folosea la durerile de ficat și de burtă.

Compoziție chimică: frunzele conțin hederine, hederozidă, rutozid, rutinozid, acid clorogenic, acid etarogenic, acid cafeic, scopolamină, saponine, zaharuri, beta-caroten, alfa-tocoferoli, substanțe estrogenice, o triterpenă pentaciclică, săruri minerale. Lemnul conține: o cetona poliacetilenică, gumirezine, falacarionă, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: antispastic și expectorant pentru aparatul respirator, analgetic, depurativ, colagog, favorizează apariția menstruațiilor. Extern-analgezic, vulnerar, vasoconstrictor și hemolitic.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: abcese, adenită, arsuri, băătăuri, boli de ficat, boli de urechi cu infecții sau puroi, bronșite, celulite, crampe abdominale, edeme, erizipel, flux menstrual întârziat, fracturi, inflamații acute, insolații, luxații, mătreață, mialgii, nevralgii, obezitate, pediculoză (păduchi), parestezii, râie, reumatism, scabie, sciatică, scurgeri cu sânge, tuse, ulceratii dureroase, ulcere cronice atone rebele, vergeturi, veruci.

Preparare și administrare:

- Se vor pune 2 lingurițe de *frunze și rămurele tinere* la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se va putea bea 2-3 ceaiuri pe zi.

- 4 linguri de *frunze* la un litru de apă se vor fierbe timp de 15 minute la foc domol apoi se vor strecura. Se vor folosi extern.

- O mână de *frunze și rămurele tinere* se vor pune la 5 litri de apă. Se vor fierbe timp de 2 ore. Se vor strecura apoi în cadă, unde se va sta timp de 30 minute.

- Cu *plante fierte* se poate pune cataplasma caldă pe locurile afectate de celulită.

- Tinctură din frunze și rămurele tinere mărunțite: Se vor lua atât cât încap într-o sticlă fără să se îndese. Se va pune peste acestea alcool alimentar de 70°. Se vor ține la temperatura camerei timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După 15 zile se va strecura. Se va pune apoi în sticlute de capacitate mai mică, închise ermetic.

Se va lua din această tinctură de trei ori pe zi câte 15- 20 de picături diluate în puțină apă. Se pot face cure de mai lungă durată cu efecte foarte

bune.

Extern se poate combina tinctura cu tinctură de ardei iute. Combinația aceasta este foarte utilă în special la celulită și alte afecțiuni, dar se mai poate folosi cu mare succes și în cazul căderii părului.

Atunci se va folosi amestec în părți egale de tincturi și se va tampona zona afectată cu o vată înmuiată în această tinctură de mai multe ori pe zi.

IENUPĂRUL



Juniperus communis Fam. Cupressaceae.

Se pot folosi: fructele, frunzele, ramurile cu frunze, lemnul, scoarța a 2-a și cenușa lemnului.

Denumiri populare: anaperi, archiș, boabe de brad, brădișor, bradul ciumei, brazi pitici, butimoacă, ceatină, feniar, ghimpăr, globurău, gotsurău, helimoacă, ialovăț, ienuper, inibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, șinap, șolovăț, turtel.

Tratamente populare: frunza se pune pe jar și se afuma cu ea contra guturaiului. În țara Oltului se folosea la băi pentru reumatism.

Ceaiul din frunze se lua contra răcelilor și la vătămături. Se făceau băi cu cetină și fructe, împotriva bolilor de sânge. A fost una din plantele reputate în popor contra dropiceii și ca diuretic.

Boabele de ienupăr, rădăcina de pătrunjel și rădăcina de urzică în părți egale, se fierbea cu apă până scădea la jumătate, se strecura și se bea de mai multe ori pe zi, câte o ceașcă sau se făcea un decoct tare de boabe, se amesteca cu jumătate de lapte și se bea.

Cu alifie de ienupăr se frecau ușor părțile umflate de ascită, pe pânțe, pe picioare.

Ceaiul de jneapăn, amestecat cu coada calului, mătase de porumb și cozi de cireșe, se folosea pentru curățirea pietrelor la rinichi. Se lua părți

egale și se fierbeau, apoi se amestecau cu o cantitate egală de miere din care se luau 3 lingurițe pe zi, înaintea meselor principale. Cu boabele se mai afuma în casă, în credința că alungă bolile molipsitoare.

Compoziție chimică: se folosesc fructele mature (Fructus Juniperi sau Baccae Juniperi) recoltate începând cu luna octombrie, uleiuri volatile cu mircen, betapinen, dipenten, iuniperină, iunen, iunenol, cadinen, acizii: formic, fumaric, ascorbic, acetic, malic, oxalic, grăsimi, pectină, proteine, zahăr invertit (glucoză, zaharoză), rezine, substanțe amare ienuperina, săruri de potasiu și calciu.

Acțiune farmacologică: În special datorită conținutului în uleiuri volatile are acțiune diuretică, antiseptică, carminativă, analgetică, cicatrizantă, sudorific, stomahic, bronho-dilatator, antitusive și antispastică bronșică. Întărește rădăcina părului. În cantități mari irită căile urinare și provoacă hematurii. Intră în compoziția ceaiului antireumatic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afte, alopecie (întărește rădăcina părului și combate căderea lui), angine, ascită, boli renale, boli reumatice, bronșite acute și cronice, cancer, diabet (scade zahărul din sânge și ajută la diureză), diaree, dispepsii (activează eliminarea bilei și accelerarea eliminării sucului gastric, erupții cutanate, hidropizie, hepatită cronică, leucoree, leziuni vegetante (În special cenușa de crengi), psoriazis, stimularea circulației periferice, ulceratii canceroase, veruci. Cei cu afecțiuni grave renale nu este indicat să consume acest ceai sau plantă deoarece poate produce iritarea renală sau chiar să agraveze afecțiunea.

Preparare și administrare:

Bace:

- Se zdrobesc boabele în gură și se înghit sub formă de cură, începând cu 4 bucăți în prima zi, crescând treptat cu câte o boabă zilnic până se va ajunge la 15 boabe pe zi, după care se va scădea zilnic tot cu câte o boabă până se ajunge din nou la 4 bucăți cu care s-a început cura. Este una din curele cele mai eficiente pentru a curăți organismul de toxine și de asemenea utilă într-o serie de afecțiuni.

- Infuzie din 2 lingurițe de bace zdrobite, care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 mi-

nute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2 căni pe zi. În cazurile de anghină, afte sau când se va face gargară se poate face mai concentrată, la fel când se folosește extern.

- **Tinctură** se va face din 50 g de bace măcinate care se vor pune într-o sticlă punându-se deasupra o cantitate de 250 ml de alcool de 70°. Se vor lăsa timp de 15 zile agitând des sticluța, după care se va strecura. Se poate lua din această tinctură 20 picături de 3 ori pe zi, diluată cu puțină apă.

- Ulei din bace- se va folosi câteva picături intern 2,5-5 ml pe zi luat intern ca depurativ sau tratament, sau se pun câteva picături în cada de baie, pentru a acționa extern la diferite afecțiuni. Există la orice magazin naturist.

Frunze sau ramuri:

- Decoct din runze sau ramuri - Se va pune o mână de frunze sau ramuri în 5 litri de apă, se fierbe timp de 15 minute după care se va strecura. Se pune în cada de baie și se va sta 30 minute, este foarte util în cazul ascitei, ulcere atone, vechi infectate. Se fac băi zilnic.

- Cataplasme cu planta (fiartă aplicată caldă) așa cum este mai sus se aplică pe locurile cu edeme, într-o pânză care se aplică pe locul unde există edem.

- Decoct din lemn - O mână de ramuri se fierb timp de 30 minute, într-un litru de apă, după care se strecoară. Se poate folosi așa cum este la comprese pe răni care se vindecă greu sau la edeme sau se va face un sirop la care se mai adaugă 500 g zahăr și se va fierbe. Se poate lua în afecțiunile aparatului digestiv ca faringite, etc câte o linguriță la nevoie.

INUL



Linum usitatissimum Fam. **Linaceae**.

Denumiri populare: in de fuior, in de sămânță.

Se folosesc semințele mature.

Tratamente populare: ceaiul din semințe de in se lua pentru tuse. Cu făina de in se făcea o turtă care se punea pe răni, ca să scoată puroiul din ele și să le vindece; se schimba de mai multe.

Uleiul se punea pe o cârpă la arsuri, iar din făină de in și cartofi fierți pisați, se făceau legături la umflături și abcese, ca să coacă. Semințele fierte se puneau în legături la umflături, ori se fierbeau în lapte și se făcea o turtă care se aplica pe gât. La gâlce (adenopatii) rele cu tendința de coacere, precum și contra junghiurilor, se puneau cataplasme din făină de in cu lapte. Cu făina amestecată cu lapte și flori din grădină se făceau legături contra durerilor de burtă. O lingură de semințe se pune într-un pahar cu apă și se lua seara ca laxativ.

Compoziție chimică: se folosesc numai semințele ajunse la maturitate (Semen Lini) conțin: mucilagii, formate din acid galactouric, ramnoză, galactoză, xiloză și arabinoză, lipide formate din trigliceride ale acidului oleic, linani, linoleic, stearic,

miristic și în special linoleic, grăsimi. Protide, un heterozid cianogenetic-linmarozidul care se dedublează în acid cianhidric, glucoză și acetonă. Săruri de potasiu și magneziu. Acizi grași nesaturați Omega-3 care se întâlnesc mai mult în carnea de pește.

Acțiune farmacologică: semințele de in întregi ingerate în această stare câte 2 linguri pe zi sunt folosite în tratamentul dispepsiilor și constipației. Datorită mucilagiilor care le conține are acțiune emolientă, calmantă, laxativă, purgativă și antiseptică în special asupra tubului digestiv. Făina de in sau muciliagiul făcut prin macerarea semințelor în apă este foarte util deoarece este emolient extern foarte util. Linanii anihilează efectul unor estrogeni, de aceea este indicat în toate formele de cancer sau afecțiuni ale sânnului, sau chiar boli metabolice endocrine. Omega-3 blochează acțiunea prostaglandinelor și prin aceasta se reduce colesterolul și ajută în tratamentele cancerului. Subțiază sângele și ajută în toate afecțiunile în care acest lucru este foarte necesar.

Se indică la următoarele afecțiuni: abcese, adenopatii, arsuri, cancer, cistite, constipație, crustele scalpului, dureri diverse inclusiv reumatice, furuncule, ihtioză, inflamații intestinale și ale vezicii urinare, litiază renală, răni diverse, tuse, xeroze cutanate.

Preparare și administrare:

- O lingură de *semințe întregi* se macerează pentru o jumătate de oră în 100 ml apă la temperatura camerei. Se folosește ca băutură emolientă în afecțiunile digestive.

- 1-2 linguri de *semințe întregi* se iau seara la culcare pentru ca să regleze constipațiile, datorită acțiunii mecanice asupra intestinului. Se poate folosi o perioadă foarte lungă fără nici un pericol fiind mult mai indicată ca uleiul de parafină sau uleiul de ricin, datorită faptului că sunt și emoliente puternice și ajută chiar la refacerea mucoaselor.

- 1-2 linguri *semințe* se pun în 250 ml de apă, pentru 8 ore după care se mai adaugă sucul de la o lămâie fără pulpă. Se pot consuma 2 astfel de macerate în litiaze renale, afecțiuni ale aparatului digestiv sau alte afecțiuni unde este nevoie de refacerea celulară.

- Ceai din o lingură de *semințe* la 250 ml apă fiert timp de 5 minute se folosește pentru afecțiunile respiratorii.

- 4 linguri de *semințe* se pun în 500 ml apă se fierbe timp de 15 minute, după care se strecoară și se vor face spălături vaginale în cazul cistitelor. Se mai poate adăuga puțin pelin (o lingură), fiind mai util în mai multe alte afecțiuni ginecologice.

- *Făina de in* se poate face din ea o turtă cu puțină apă caldă și se aplică la răni sau se unge pe locurile în care există cheratoze sau ihtioză.

- *Făină de in* în amestec cu făină de muștar în diferite concentrații 1:1 sau mai mult se aplică extern în special la copii sau în locurile unde trebuie să activeze circulația sângelui. Acestea amândouă se vor fierbe în puțină apă, sau se umectează doar și apoi se va întinde pe o pânză aplicându-se pe piele.

- Cataplasme care se fac din 3 linguri de *semințe* care se vor pune în 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute, după care se va pune acesta după strecurare, pe o pânză și se aplică în cazul rănilor sau abceselor. Se poate aplica caldă, în cazul în care se dorește să se grăbească colectarea abcesului. Tot acestea se vor aplica calde, în cazurile în care gâtul este inflammat. Se pot ține peste noapte.

- Pentru înmuierea crustelor se va pune 2 linguri de *făină de in* în 250 ml apă caldă, se lasă timp de 3-4 ore după care se strecoară prin tifon. Cu aceasta se va unge locurile cu cruste, sau se pune chiar mai multă făină pe pansament pentru a rămâne o perioadă mai lungă în contact cu pielea.

- În arsuri se folosește uleiul de in în amestec cu apă de var în părți egale. Se pune totul într-o sticlă curată și se agită până la formarea unui lichid alb-lăptos, cu care se unge arsura.

Acesta are proprietatea de a calma durerile, răcorii și vindeca rana.

- În cistite (inflamația bătăcii urinare) se fac spălături calde sau băi cu fiertură din 2-4 linguri de *semințe* la 500 g apă caldă.

IPCĂRIGE



Gypsophila paniculata
Fam. Caryophyllaceae.

Denumiri populare: coroana miresii, floarea miresii, gipsăriță, iperige, piprăriță, scuturice strălucită.

Tratamente populare: rizomul și rădăcinile curățate de coajă, tăiate în bucățele și uscate la soare se pot folosi la spălat, înlocuind săpunul. În industria alimentară rădăcinile sunt folosite la fabricarea halvarei și halviței.

Ceaiul și decoctul se luau contra anemiei, astmului, reumatismului, bolilor de ficat și de stomac.

Compoziție chimică: de la această plantă se folosește rădăcina și rizomii (Radix Gypsophylae sau Radix Saponariae albae) recoltate în august-noiembrie, saponozide de natură triterpenică, gipsogenină identic cu cel din săpunăriță, ulei volatil în cantități mici, zaharuri reducătoare, gume, substanțe grase, săruri minerale. Se folosesc rizomii și rădăcinile.

Acțiune farmacologică: Acționează ca expectorant și depurativ în doze mici datorită saponinelor care au acțiune iritantă asupra celulelor, modifică permeabilitatea membranei celulare și mărește secrețiile, mărinde diureza și secrețiile biliare. În doze mari acționează iritant asupra căilor digestive. Extern cicatrizant.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni urinare (măresc diureza), boli de ficat și stomac (măresc cantitatea de suc gastric și biliar), bronșită, dermatoze, dischinezie stomacală și biliară, eczeme, escare, faringite granulare, furuncule, oxiuri, paraziți intestinali, răni, reumatism, tuse.

Preparare și administrare:

- Infuzie sau decoct din 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă, după o prealabilă macerare timp de 6-8 ore. Se folosesc intern ca expectorant până la 200 ml ceai pe zi sau decoct 5 minute se utilizează în gargarisme în tratamentul faringitelor granuloase.

- Se va face tinctură din 50 g rădăcină mărunțită. Se vor pune într-o sticlă, în care se va adăuga 250 ml alcool alimentar de 70° (sau farmaceutic). Se va ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară. Se va pune în sticlute mici la rece. Se poate păstra timp de 2 ani. Administrare: 5-10 ml pe zi diluat cu apă.

- Decoct dintr-o linguriță de *praf de plantă* la o cană de apă. Se va fierbe timp de 5 minute. Se mai poate amesteca cu săpunăriță în dischinezii biliare sau toate celelalte.

- Extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

- Este mult mai eficientă dacă se combină cu săpunăriță în cantități egale.

IPECA



Uragoga Ipecacuana Fam. Rubiaceae.

Se folosește rădăcina acestei plante.

Compoziție chimică: rădăcina de ipeca conține 2% alcaloizi din care 56-60 % emetină, 40 % cefelină, 2% psihotropină precum și cantități mai mici de emetamină și omertilpsichotrină. Dependent de zona geografică raportul între emetină și cefelină poate fi inversat.

În afară de alcaloizi mai conține acid ipecacuanic, un acid glicodizic, ipecacuanină, un glicozid scindabil în glucoză și un aglicon fenolic și ipecozidul un glicozid azotat ortodifenolic. În rădăcina de ipeca se mai află acid citric, malic, ascorbic, o saponină (2,5%), cantități mai mari de amidon și un complex glucoproteic cu caracter de alergenă.

Emetina principalul alcaloid fiind metilcefelină, cefelina fiind un produs de reducere a psicotrinei, emetina este emetină dehidrogenată.

Acțiune farmacologică: sunt întrebuințate ca expectorante sau ca emetice dependent de doză. Această acțiune se datorește emetinei care din acest punct de vedere sunt calitativ identice. Ele diferă numai în ce privește efectul cantitativ, cefelina fiind

mai iritantă și mai toxică. Ele excită direct centrul vomei la care se adaugă acțiunea iritantă locală asupra terminațiilor emetico-senzitive ale mucoasei gastrice.

Stimulează secrețiile mucoaselor, fluidifică expectorația.

Sunt recomandate în bronșite, bronhopneumonii, astmul bronșic al copiilor, deoarece nu provoacă tulburări secundare. Prin emetină ce o conțin au o acțiune amibicidă (formele histolitice) în abcesul pulmonar cu cestode.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni respiratorii, afecțiuni digestive, paraziți intestinali, în special cestode, (tenii) asupra cărora are o puternică acțiune omorându-le. Deci este util în toate formele în care sunt implicați paraziți: chistul hidatic fiind una dintre afecțiunile majore care poate să le rezolve.

Precauții și contraindicații:

Este contraindicată la cardiaci, cașetici, la bătrâni, în tuberculoză cavitară, ateromatoză, în sarcină avansată, la psihastenici, alcoolici.

Doza maximă 1 g/24 ore.

Preparare și administrare:

- În mod normal se face o tinctură la farmacie apoi se va da o anumită doză din acea tinctură în funcție de o serie de elemente de care se ține cont: vârstă, greutate, alte afecțiuni care mai sunt în organism, etc.

- Decoct- din o linguriță de plantă mărunțită care se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se strecoară. Se indică mai ales în cazurile afecțiunilor respiratorii. În afecțiunile cu paraziți este preferabil să se folosească un concentrat care îl voi descrie mai jos.

- **Concentrat pentru chisturi hidatice cu cestode:** în mod normal emetina omoră acești paraziți, necazul însă vine de la faptul că nu se poate administra în cantitate suficient de mare, deoarece este o substanță toxică destul de puternică. Eu propun o metodă prin care acești paraziți atât de periculoși se pot distruge.

Este nevoie de următoarele plante medicinale:

- rădăcină de Ipeca 50 g- din care se va face o tinctură simplă.

- rădăcină de Ferigă 50 g- din care de asemenea se face tinctură simplă.

- rădăcină de Ginseng 150 g- tinctură triplă.

- Ginkgo-Biloba- frunze 150 g- tinctură triplă.

- Anghinare- plantă 150 g-tinctură triplă.

Fiecare din aceste plante se va măcina cu râșnița de cafea separat și se va pune în felul următor:

Tincturile triple:

Faza 1- Ginseng-ul, Ginkgo-Biloba, anghinare fiecare din acestea se va face separat din câte 50 de grame, tinctură simplă. La fel se va proceda și cu celelalte. Se va eticheta întâi fiecare din sticlele în care se va pune această plantă. Se va pune apoi 50 g plantă într-o sticlă și se va turna deasupra alcool de 70°. Se va lăsa apoi la temperatura camerei timp de 15 zile, timp în care se va agita puternic de mai multe ori pe zi pentru a se putea extrage principiile active din plante. Se va avea grijă ca aceste sticle să fie ermetic închise. Se vor lăsa apoi timp de 15 zile. După această perioadă se vor strecura. Se va lăsa pentru 24 ore la decantat la rece în sticlă închisă. După 24 ore se va scurge cu grijă lichidul de la suprafață, fără să se ia reziduul care se va arunca. Tincturile simple se vor păstra fiecare separat și se țin până la terminarea tincturilor triple.

Faza 2- Se vor folosi în continuare doar cele care se indică tincturi triple. Se va pune tinctura din prima fază într-o sticlă de 250 ml și se va completa până la 250 ml cu alcool farmaceutic sau alimentar de 40 de grade. Se vor pune în sticlă cu etichetă din nou 50 grame de plantă fiecare separat și se va pune peste ele alcoolul din sticluța de 250 ml. Se va mai lăsa 14 zile la temperatura camerei tot închis ermetic la temperatura camerei agitând des. După 15 zile se strecoară se filtrează, se decantează și se va pune într-o sticlă de 250 ml ceea ce s-a obținut.

Faza 3- Se va completa de data aceasta cu apă distilată până la 250 ml ceea ce s-a obținut din faza 2-a. Se va ține la temperatura camerei agitând des timp de 14 zile. Se filtrează. Se va lăsa din nou la decantat apoi se va pune fiecare din cele trei plante separat în sticlule cu eticheta care scrie data când s-a făcut și ce plantă este.

Tincturile simple se fac ca în prima fază fără a mai trece prin celelalte și se fac cu alcool de 70 de grade alimentar. Se pun și acestea în sticlule

separat cu etichetă fiecare.

Nu o să iasă prea mult concentrat pentru că în general plantele prin uscare își pierd din apă și în medie ajung de 5 ori mai ușoare. Ori se folosesc plante uscate care absorb tot 5 părți, deci aproape tot alcoolul.

Avantajele care decurg din acest concentrat sunt că este un preparat foarte concentrat și se va putea folosi diluat. De ce am ales această formulă ? În principal- ginseng-renumit revitalizant, repară, vindecă, Ginkgo-Biloba reface nervii. Anghinarea ajută la drenarea fierii și a organismului eliminând din toxine. Ipcărige și ferigă omoară cestodele datorită conținutului.

Preparare și administrare: din fiecare tinctură se va pune cantitate egală de tinctură în aceiași sticlă. Nu se indică să se facă amestec mai mult de 100- 200 ml. Restul se păstrează neamestecat. Se va mai depune la fundul sticlulelor reziduuri oricât le veți filtra, dar acestea nu influențează tratamentul.

Administrare: se va pune din fiecare plantă concentrat sau tinctură o cantitate egală, măsurată cu o seringă într-o sticlă de 100 ml. Adică 20 ml din fiecare soi de preparat. Se ia apoi și se golește acesta într-o sticlă de un litru. Se va completa cu apă fiartă și răcită sau cu apă distilată până la umplerea sticlei.

Se poate încă păstra acest lichid maximum 90 de zile la rece. În mod normal tinctura sau concentratul se poate păstra timp de 2 ani, dar dacă se diluează se mai poate păstra timp de 90 de zile.

Se va ține deci la rece, se agită înainte de a se lua, pentru că are tendința să se decanteze. Se va lua apoi câte o lingură de 3 ori pe zi preferabil înainte de mese. Se va face acest lucru timp de 60 de zile minimum.

În acest timp cestodele sunt omorâte indiferent în ce fază sunt sau cât sunt de multe. Nu sunt omorâte brusc ci lent și nu se poate întâmpla să se producă anumite evenimente nedorite, de nici un fel. La fel se va întâmpla și cu ouăle acestora.

Ca măsură de precauție se va lua suplimentar tinctură de propolis câte 2 picături la fiecare 5 Kg/corp, de trei ori pe zi. Acestea se vor pune pe o bucată de pâine se mestecă bine în gură și se

înghit. În orice alt mod ați lua tinctura aceasta de propolis se va depune pe cană, linguriță, etc, doar ce este mai bun. Verificați cât va rămâne pe linguriță de exemplu. Cu pâine se poate ca tot cât doriți să se ia, fără să se piardă.

Este singurul tratament care se poate face în cazul chisturilor hidatice cu rezultate surprinzător de bune în multe cazuri. Se poate spune că poate să rezolve peste 50% din cazurile de chisturi hidate renale, hepatice sau de alte localizări. Se poate încerca eventual înainte de operație.

Este sigur că omoară foarte multe cestode care sunt în organism ceea ce evită pericolul recidivelor chiar dacă se va produce o nouă infestare. Este posibil să se facă acest tratament și după operație de chist pentru a evita recidiva. Nu spun că este ieftin, pentru că nu este ieftin deloc, dar vă ferește de o nouă operație care oricum ar costa mai mult plus ar mai fi și o serie de traume care rămân după orice operație. Vă va lua de asemenea puțin timp să-l preparați, dar este sigur că ceea ce ați făcut ați făcut singuri și este de calitate.

După o cură din aceasta se va verifica cum a reacționat organismul și în cazul în care mai este nevoie se mai poate face încă una sau chiar 2 cure din acestea.

ISOPUL



Hyssopus officinalis Fam. Labiatae.

Denumiri populare: cimbru de cel bun, cimbru de grădină, culecel bun.

Tratamente populare: ceaiul se lua contra tusei și a bolilor de plămâni, precum și în reumatism și scrofuloză.

Compoziție chimică: se recoltează în timpul înfloririi numai părțile nelignificate (Herba Hyssopi) părțile aeriene ale plantei conțin peste 2% ulei volatil format din timol, pimen și pinocamfen, flavonoide, sesquiterpene, carvocrol, hidrocarburi terpenice, compuși oxigenați, ulei gras format din acid linoleic 54-62% alfa stearic, oleic și linolic. O substanță amară (hisopina) de natură lactonică numită marubiină, acid ursolic, beto-sitosterină, tanin, hisopină, gumi-rezine, zaharuri, lipide, substanțe minerale: calciu, natriu, fosfor, fier, cupru, sulf, molibden, mangan, aluminiu, alte săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: are o puternică acțiune antiseptică fiind un bun antibiotic, tonic-amară, astringentă, antisudorific, cicatrizant, antispastic asupra mucoasei netede și sedativ asupra sistemului nervos central, mai ales a centrului respirator. Produce de asemenea o ușoară bronhodilatare fiind și expectorantă. E tonic amar, astringent,

carminativ, împiedică infiltrarea grasă a ficatului, favorizează eliminarea apei din țesuturi.

Ușurează expectorația producând eliminarea mucozităților de pe căile respiratorii și produce transpirație. Previne balonările. Este și astringent extern. Stimulează pofta de mâncare, reglează funcțiile digestive. Ajută în durerile de urechi sau de dinți.

Scade tensiunea arterială. Slab diuretic. Dilată arterele. Antiseptic bronhic. Scade fragilitatea capilarelor.

Ameliorează durerile reumatice. Cicatrizant al rănilor. Tonic nervos general. Calmant în cefalee. Vermifug.

Întră în compoziția ceaiurilor antiastmatice, pectoral nr 2 și sudorific.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, amenoree, anorexie, anxietate, ascită (favorizează evacuarea apei), astm, bronșită, calculoză renală și biliară, cearcăne, cicatrizant al rănilor, colici, contuzii, echimoze, faringite, gastrite, gripă, guturai, hipertensiune (scade presiunea arterială a sângelui prin dilatarea arterelor), indigestii, infiltrarea grasă a ficatului mai ales la alcoolici, iserie, laringite, leucoree (în special trichonomas), nevroze, oboseală fizică și intelectuală, răni infectate purulente, răceli, ulcere varicoase, tuse.

Administrare: se poate lua câte un vârf de cuțit de praf de plantă de trei ori pe zi. Se va ține sub limbă timp de 5 minute după care se va înghiți cu puțină apă.

- *Infuzie:* O linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura și se pot consuma până la 4 căni pe zi.

- *Tinctură:* Din 50 g de plantă mărunțită se va pune în ea 250 ml alcool alimentar preferabil de 70°, apoi se va lăsa timp de 15 zile agitând des. Se strecoară după aceea și se va putea folosi câte o linguriță diluată de 3 ori pe zi, sau doar ocazional la balon sau alte afecțiuni mai minore.

Se mai folosește în atomoterapie și se mai face și uleiul volatil care și el se poate folosi la o serie de afecțiuni din cele de mai sus.

IZMA BROAȘTEI



Mentha aquatica Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: izma de baltă.

Descriere: este o plantă perenă, meliferă, ce poate ajunge până la o înălțime de 1,20 m, cu o tulpină în patru muchii, deseori ramificată.

Frunzele au pețiol și sunt sub formă de elipsă.

Florile, dispuse în spic în vârful ramurilor, au culoare roz. Înfloresc din iulie până în octombrie.

Răspândire: se întâlnește în locuri umede, chiar mlăștinoase, lacuri de pădure, bălți, malurile râurilor.

Recoltare: frunzele (uneori și florile).

Acțiune farmacologică: carminativ eficient, aromatic.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: tahicardie, colici abdominale și în reglarea funcționării sistemului gastro-intestinal.

Preparare și administrare:

Se administrează infuzie în afecțiunile enumerate.

IZMA SĂLBATECĂ



Mentha longifolia Fam. Lamiaceae.

În tradiția populară: frunza se fierbea în apă până se obținea un ceai verzui, care se lua ca leac pentru tuse, răceli și gripă. Plămădită în rachiu, se lua contra durerilor de stomac. Plantele se puneau în băi contra reumatismului, iar fierte, în cataplasme contra umflăturilor.

Descriere: izmă spontană care crește prin locurile umede, substituind în multe părți pe cea cultivată.

Restul ca la Mentă.

JNEAPĂNUL



Pinus mugo Fam. Pinaceae.

Denumiri populare: cătan, cățim, cătine, cetină strâmbă, dârzău, gneapăn, indorsăi, jep, jipel, jip, jip mare, jup, molift mic, pehin, pin pitic, pin de piatră, pin strâmb, pin târător, sucapău, șneapăn.

Tratamente populare: aceleași ca ienupărul.

Compoziție chimică: cetina și mugurii conțin ulei volatil 0,3%-0,6%, format din alfa pimen, beta pimen, beta- felandren, limonen. Mici cantități de aldehydă anisică și caproică, alcooli secundari monociclici, aldehyde și cetone sesquiterpenice, alcooli, terpeni terțiari, etc. Tanin, rezine, vitamina C sub. Minerale.

Conținutul cel mai mare se află în rămurele tinere înainte de deschiderea mugurilor.

Acțiune farmacologică: mugurii, extractul, uleiul volatil din această plantă este antiinflamator, antiseptic în special al căilor respiratorii folosindu-se pentru că ușurează expectorația, urinare distruge o serie de germeni patogeni, în dermatologie în special ca vulnerar, diuretic, antireumatic, antiseptic și cicatrizant al rănilor.

Se poate folosi și uleiul volatil care se găsește la plafar acesta administrându-se conform prospectului.

Uleiul de terebentină produce hiperemie și este utilizat extern ca rubefiant.

Prin distilare uscată se face Pix lichida care se folosește la veruci sau în alte cazuri la dermatologie când se dorește cauterizarea unei răni.

Se utilizează în următoarele afecțiuni: bronșită (expectorant), calculoză renală, cistite, dureri reumatice (băi), eczeme zemuinde infectate, infecții cutanate, inflamațiile renale sau genitale, laringite, pielite, plăgi, răni, tenuri iritate înroșite, traheite, tuse, ulceratii infectate, uretrite.

Preparare și administrare: se va face decoct din 2 lingurițe de muguri sau cetină mărunțită fiartă timp de 10 minute la 250 ml apă. Se vor strecura și se poate consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Aburul se pot face cu el inhalații care ajută în special la afecțiunile respiratorii. Se poate folosi uleiul de la plafar conform prospectului în funcție de firma producătoare și de concentrație. Pix lichida și celelalte nu se pot realiza în gospodărie dar se pot achiziționa de la farmacie care le prepară.

LAPTELE CÂINELUI



Euphorbia cyparissias Fam. **Euphorbiaceae**.

Este o plantă toxică.

Denumiri populare: aior, alior, aleur, aribi, buruiană de friguri, buruiană de negi, buruiană de râie măgărească, buruiană măgărească, lapte broștesc, laptele câinelui, laptele lupului, lilinăr.

Tratamente populare: se folosea pentru vopsit în nuanțe de galben. Sucul scurs din tulpinile crude era leac contra negilor, pecingine și petelor de pe față, precum și pentru unghii stricate. Se mai ungeau cu latex bubele.

Bătrânii spuneau că în timpul războaielor unii puneau latexul pe răni, ca să împiedece vindecarea și să nu-i trimită pe front.

În Muntenia, fetele se spălau pe cap cu decoctul plantei, ca să le crească părul, sau să nu le cadă. Sămânța și planta întreagă, se întrebuința ca vomitiv și febrifug.

Din laptele stors îngroșat cu făină de grâu, se făceau hapuri, care se luau ca vomitiv.

Compoziție chimică: planta conține în latex: euphorbion, cauciuc, gumă, amidon, albumină, tannin, rășină, uleiuri grase, uleiuri eterice, alcooli triterpenici, pentaciclici, etc. Substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: planta fiind otrăvitoare nu se va folosi intern. Extern ajută la o serie de afecțiuni prin aceea că poate distruge țesuturile și prin aceasta este utilă la veruci, negi, etc. În popor se folosesc semințele ca purgativ, dar este extrem de toxică, așa că este total contraindicată.

Se poate folosi la: eczeme, negi, pecingine, pe-te pe piele, vermifug, veruci.

Preparare și administrare: se folosește doar latexul care se aplică extern în afecțiunile enumerate mai sus.

LAVANDINUL



Lavandula hybrida Fam. Labiatae.

Descriere: este un hibrid natural între *Lavandula angustifolia* și *Lavandula spicata* (*latifolia*), absolut steril. Înălțimea tufei variază între 0,7-1,2 m, iar diametrul acesteia este cuprins între 0,7-1,4 m. Florile sunt albastre-violacee, grupate în inflorescențe formate din 5-15 verticile, iar în fiecare verticil sunt grupate câte 6-16 flori. Lavandinul înflorește cu 12-20 zile mai târziu decât lavanda, conține mai mult ulei volatil și este mult mai slab rezistent la îngheț. Este mult mai productiv decât lavanda, conține mai mult ulei volatil dar conținutul în acetat de linalil este mult mai scăzut. În condițiile de producție de la Fundulea, conținutul în ulei volatil a fost de 0,9-1,1%. Vezi și levănțica pentru că efectul asupra organismului este identic.

LĂCRĂMIOARE sau MĂRGĂRITARUL



Convallaria majalis Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: cercezuși, clopoței, coada-cocoșului, curpină de pădure, dumbrăvioară, floarea turcului, flori domnești, georițe, iarba lui Sfântu Gheorghe, iarba mărgăritarului, lăcrămiță, lăudaș, lilion bun, mărgărit, mărgăritare, mărgea, păhăruțe suflate, umbrăvioară.

Tratamente populare: tulpinile florifere se folosesc la ceaiuri, contra durerilor de piept. Se pun nou în scaldătorile copiilor slabi, anemici, să se întărească.

Ceaiul din flori se folosea la poală albă (leucoree). Se mai prepara din ele o apă de obraz, în credința că cine se spală cu ea va fi alb ca laptele.

Roua strânsă din flori se întrebuița, ca picături în ochi, contra conjunctivitei.

Florile plămădite în oțet se miroseau contra durerilor de cap, iar ceaiul, preparat din planta verde sau uscată, se lua la boli de inimă.

În Tg. Ocna, părțile aeriene se foloseau la boli de nervi și ficat. Se mai foloseau pe alocuri și la hidropizie, apoplexie și epilepsie.

Compoziție chimică: se folosesc frunzele pe cât posibil fără pețiol în momentul înfloririi (Folium Convallariae), se folosesc frunzele și florile sau numai florile. Conține heterozide cu

acțiune cardiotonică 0,1% glucozide totale, glicozide ale k-strofantidinei, convalatoxida, convalozidul, degluco-cheirotoxina, glucoconvalozidul, convalatoxolozidul și convalamarina, saponozidoconvalarina.

Aceste glicozide se găsesc răspândite în toate organele plantei, unele se găsesc mai ales în flori (convalamarina în proporție de 2%), altele în semințe (convalozidul), majoritatea în frunze. În timp ce unele glicozide sunt lipsite de activitate cardiotoxică (convalamarina), altele sunt mult mai active decât digitoxina (convalatoxina).

Mai conține Convalaria (convalamarogenina) o saponină neutră. Mai conține săruri minerale și altele care nu au importanță terapeutică.

Acțiune farmacologică: preparatele de Convalaria au o acțiune cardiotonică asemănătoare strofantinei-k, și sunt utilizate din cele mai vechi timpuri. Prezența celor două heterozide și a saponozidelor comunică produsului proprietăți cardiotonice cu efecte rapide și de scurtă durată, de asemenea are și acțiune diuretică.

Principalele indicații ale preparatelor de Convalaria:

- insuficiență cardiacă ușoară sau medie, precum și în tratamentele prelungite ale formelor cronice când este necesară o terapie lipsită de efecte secundare.
- în tulburările de conductibilitate a stimulilor și alte tulburări nervoase ale activității cardiace.
- în leziunile cardiace.
- în leziunile cardiace la sportivi.
- în insuficiența aortică și mitrală
- în infarctul cardiac și în scleroza coronarelor.
- Se recomandă de asemenea la bătrâni cu forme bradicardice de insuficiență cardiacă.

Se mai poate folosi la: afecțiuni cardiace, afecțiunile urechii, amețeli, aritmie, artroză, ateroscleroză, bradicardie, conjunctivite, dilatația inimii, dispnee cardiacă, dureri de cap, dureri uterine, edemele gleznelor, epilepsie, extrasistole, hidropizie, hipodinamie circulatorie, hipotonie arterială, infarct miocardic, leucoree, leziuni cardiace, migrene de natură nervoasă, palpitații, paraplegii, prurit vaginal și vaginal, scurgeri ale ochilor și urechilor,

tahicardie, tulburări funcționale ale inimii, tulburări nervoase, vertij.

Precauții și contraindicații:

Sunt contraindicate în infarct miocardic recent, la bolnavii decompensați, cu stază pulmonară, la bolnavii cu gastroenterite catarale, cu afecțiuni acute ale ficatului, rinichiului și splinei, în degenerescență grasă a miocardului.

Toxicologie:

Fructele roșii sunt **toxice** și uneori sunt tentante pentru copii.

Simptomele intoxicației cu aceste fructe sunt: greață, vomă, tahicardie, aritmie cardiacă, diaree, diureză excesivă.

Ca tratament în aceste intoxicații cel mai activ este cărbunele medicinal sub formă de praf care se va lua în funcție de cantitatea de fructe care s-au consumat și de vârstă.

Preparare și administrare:

- Este indicat să se facă tinctură și să se administreze 2 ml o dată și maximum 6 ml pe zi. Se mai poate folosi ca infuzie făcută dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se vor consuma maximum 2 căni pe zi, preferabil împărțite în cursul întregii zile.

- Ca tonic cardiac, recomandat în cazul de intoleranță a digitalei sau în tratamentul digitalic sub formă de infuzie 6- 10 g la 180 mg se ia o lingură de 3-4 ori pe zi. Se utilizează numai cu avizul medicului.

LĂMÂIUL



Citrus limoniu Fam. Rutaceae.

Denumiri populare: alămâi, chitră, citronă, lemonie, liman, măr de țitron, țitrom, țitron.

Compoziție chimică: apă 86-88%, proteine, hidrați de carbon, acid citric, acid malic, citrat de calciu, citrat de potasiu. Substanțe minerale: fosfor, fier, siliciu, mangan, cupru, calciu. Vitamine: A, B1, B2, B3, D, E, PP. Citrații de sodiu și potasiu. Uleiul volatil din coajă este compus din limonen, pinen, camfor, felandren, sesquiterpene, linalol, acetat de linalol, terpene (ajută la controlul colesterolului din sânge), flavonoide, limonen, acetat de granic, citronelol, citral, aldehyde.

Acțiune farmacologică: antiseptic, astringent, anticanceros fiind un antioxidant puternic, bactericid (meningococ, bacilul Eberth, bacilul Löffler, pneumococ, stafilococ), activator al globulelor albe în apărarea organismului. Răcoritor, febrifug, tonic al sistemului nervos central și al sistemului nervos simpatic. Tonicardic, antiinflamator, calmant, cicatrizant, fortifiant, alcalinizant.

Limonena micșorează tumorile canceroase. Diuretic, antireumatismal, antigutos, antiartritic, calmant, antiacid gastric, antiscleros (prevenirea senescentei), antiscorbutic, tonic venos, hemostatice.

Întărește imunitatea organismului, scade hipervâscozitate sangvină, fluidizant sangvin, hipoten-

sor, redă echilibrul biologic, depurativ, remineralizant, antianemic, stimulează secrețiile gastro-hepatice și pancreatice, hemostatic, carminativ, vermifug, antiveninos, antipruginos.

Ajută la slăbit, coaja este tonifiantă, vitaminizată, carminativă. Semințele antihelmitice, febrifuge, fiind un antioxidant puternic poate preveni cancerul. Flavonoizii ajută organismul să lupte cu diverși viruși.

Reface parenchimul hepatic. Ajută la fixarea calciului și calmează crizele acute Tonic cardiac. Reduce cantitatea de colesterol din sânge. Vitamina C este unul din cei mai puternici antioxidanți care poate lupta contra infecțiilor și chiar în lupta contra cancerului.

Extern: antiseptic, antitoxic, astringent, antisolar (fotoprotector), cicatrizant, curăță dinții albindu-i, diminuează intensitatea petelor și pistruiilor, antipruginos, antiveninos, cicatrizant. Întărește unghiile, tonifică gingiile, oprește căderea părului, întreține pielea, îndepărtează negii și verucile.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, afte, amigdalită, anemie, angine, arterioscleroză, ascite, astenie, astm, bronșită, blefari-te, blenoragie, cancer, cefalee, congestie hepatică, convalescență, creștere, degerături, demineralizare, diabet, diaree, diateză urică, dispepsii digestive (digestii anevoioase), dizenterie, enteroragii, epitaxis, erupții cutanate, febră, flebite, fragilitate capilară, furuncule, gastrite hiperacide, gastralgii, glosite, gripă, gută, guturai, hemofilie, hemoragii, herpes, hepatite, hiperaciditate, hipertensiune, Hipervâscozitate sangvină, icter, inapetență, infecții diverse, îngrijirea corporală, insuficiență hepatică și pancreatică, insuficiență corticosuprarenală, înțepături de insecte, întreținerea pielii, litiază urinară și biliară, maladii infecțioase, meteorism, migrene, negi, obezitate, otite, oxiuri, paludism, paraziți intestinali, pete pe piele, picioare sensibile, pistrui, plăgi infectate putride, pletoară, prevenirea cancerului și a epidemiilor, prevenirea ridurilor, reumatism, scorbut, seboree, senescentă, sifilis, stomatite, tuberculoză pulmonară și osoasă, ulcer stomacal, unghii sfărâncioase, varice, viermi intestinali, vomă.

Preparare și administrare: se folosește cel

mai mult sucul de lămâie care se ia diluat cu apă și în afară de diabet se va îndulci nu cu zahăr ci cu miere preferabil polifloră, pentru că are mai multe vitamine. Acest lucru se va face după gust și după toleranța individuală.

Consumul lămâii crude chiar cu coaja albă din interior cu tot este de asemenea utilă în aproape toate afecțiunile de mai sus, mai ales dacă se face o perioadă mai lungă.

Lămâile se pot lua și sub formă de cură. Se va începe cura cu o lămâie din care se va consuma doar suc, îndulcit cu miere și diluat cu apă, în prima zi. A doua zi se vor consuma 2 lămâi și apoi se va adăuga câte o lămâie zilnic în plus. Se poate face până se ajunge la maximum 10 lămâi pe zi, în special în obezitate sau în cazurile cu calculi urinari sau biliari. Dar se poate face folosind și doar 5 lămâi maximum, în funcție de toleranța individuală. După ce s-a ajuns la cantitatea maximă de lămâie dorită se va începe să se scadă treptat câte o lămâie zilnic până se va ajunge din nou la o lămâie. Este una dintre cele mai utile cure în foarte multe afecțiuni.

De asemenea se poate folosi un ceai făcut în felul următor: se va tăia lămâia în două, după care se va stoarce suc din ea separat. Se va tăia apoi lămâia în felii și se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe până când se va muia coaja de la lămâie. Se va lua de pe foc apoi și se va lăsa să se răcească. După ce s-a răcit (nu înainte) se va turna acest ceai strecurat peste suc, care s-a obținut anterior. Se poate îndulci cu miere polifloră dacă nu cumva este vorba și despre diabet. Este foarte util și acest ceai pentru că ajută în special la curățirea organismului, la curățirea vaselor de sânge, etc. Se va putea face zilnic consumându-se timp de 10 zile cel puțin în afecțiunile de mai sus.

- Lămâie se va tăia felii și se va lăsa pentru 24 ore în oțet și apoi se va aplica pe bășături sau keratozele pielii.

Coaja de lămâie se folosește la frecarea dinților pentru a se albi.

Pentru spălături externe- se va pune puțin suc de lămâie în apa cu care se clătește. Este foarte util pentru că pielea va rămâne acidă după spălare lucru care contribuie la imposibilitatea înmulțirii

microbilor.

La viermi intestinali se vor da semințele mărunțite, o linguriță dimineața pe stomacul gol.

La otită suc de lămâie se va introduce în ureche călduț.

La afecțiunile ochilor- suc de lămâie diluat cu apă și puțină miere.

La afecțiuni nazale- suc în fiecare nară, câteva picături.

Notăm faptul că lămâia și suc de lămâie introdus în organism se transformă și va prezenta o reacție alcalină ajutând în cazul acidității gastrice stomacale.

LĂSNICIOR



Solanum dulcamara Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: buruiiană de bube rele, buruiiană de dalac, lăsmuitor, losnicioară de ceas rău, pătlagină de dalac, poama câinelui, umbra nopții, vița ovreiului, zârnă.

Se aseamănă cu zârna ca efecte, de fapt este din aceeași familie, zârna fiind *Solanum nigrum* (umbra nopții, zârnă).

Fructele sunt roșii și sunt toxice.

Compoziție chimică: frunzele și fructele conțin solanină, acizii dulcamarie, dulcamaretic, saponozide steroidice, vit. C, săruri minerale, celuloză, puțină glucoză.

Se folosesc de la această plantă: fructele, florile, frunzele.

Acțiune farmacologică: expectorant, laxativă, antimitotică, diaforetică, mărește secrețiile renale și biliare. Are o acțiune slab narcotică. Extern ajută la vindecarea unor afecțiuni metabolice.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile vezicii urinare, antrax, astm, bolile splinei, bronșită, eczeme cronice, furunculoză, gută, impetigo, psoriazis, reumatism, scrofuloză.

Preparare și administrare:

- Se pregătesc cașete în care se pune praf de plantă uscată în doze de 0,1 g. De 3 ori pe zi se va înghiți 1 cașetă cu puțină apă.

- *Decoct* din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită care se va fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară și se va consuma câte o ceașcă dimineața și una seara.

- **Tinctură** se vor lua câte 15-20 picături de 3 ori pe zi diluate cu puțină apă. Tinctura se va face din 50 g praf de plantă care se va pune cu 250 ml alcool 70° timp de 15 zile în care timp se va agita des ținându-se recipientul la temperatura camerei. Se strecoară apoi și se poate folosi. Este bine ca această tinctură să se pună într-un recipient de culoare închisă pentru că este sensibil la lumină și de asemenea se indică să fie ținut bine închis pentru a nu se evapora. Este preferabil să se țină la întuneric și atunci se poate păstra o perioadă de 2 ani.

LEMN CÂINESC



Ligustrum vulgare Fam. Oleaceae.

Denumiri populare: caprifoi, călin, cașie, cireș de pădure, cornățel, corn, cununiță, lemnul cânelui, mălai negru, mălin, mirtoi, salbă moale, tulichioară.

Tratamente populare: scoarța se folosea la vopsit în galben și negru, amestecată cu măcrișul iepurelui. În Dolj se vopsea cu ea borangicul în verde. Se frecau în palmă, se fierbeau apoi până se făcea o spumă verzuie în care se punea piatră acră și după ce se topea, se introducea borangicul.

Ceaiul din ramuri și fructe se folosea contra constipației și hemoroizilor. Coaja se întrebuința ca antiscorbutic. Cu decoctul ei se spălau contra râiei. Fierți cu soc și brustur, frunzele se puneau la umflături.

Compoziție chimică: frunzele, florile și scoarța conțin tanin, vitamina C glicozidul ligustrina și ligulină. Ligulina poate servi ca turnesol, are culoarea roșie în mediul acid și verde în mediu alcalin. Ligustrina este un principiu heterozic cu gust amar.

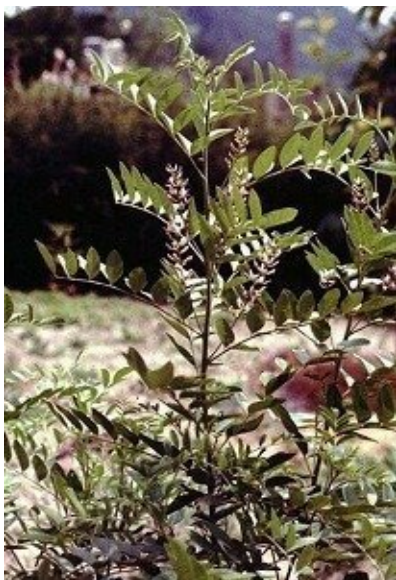
Acțiune farmacologică: astringente datorită taninului, antidiareic, antiseptic, antiparazitar, cicatrizant, deterziv. Fructe sunt și laxative.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afte, angine, dermatite, diaree, escare, feto bucal, hemoroizi, inflamații bucale sau ginecologice,

leucoree, metroragii, răni greu vindecabile, râie, ramolism, reumatism, stomatite, ulcerații dermice chiar putride.

Preparare și administrare: se va face un decoct din 2 lingurițe la o cană de apă și se va fierbe timp de 10 minute. Se va putea consuma 2 căni pe zi din acest ceai. În cazul în care se va folosi extern se va dubla cantitatea de plantă.

LEMN DULCE



Glycyrrhiza echinata (glabra)
Fam. Leguminoase.

Denumiri populare: ciorâng, ciulungraf, firu-
ță, iarba lui Daraboi, iarbă dulce, iarbă tare, plu-
titoare dulce, rădăcină dulce, reglisă, unghia găii,
zelisnec.

În tradiția populară: rizomul se bea contra
tusei și durerilor de piept.

Compoziție chimică: rizomul- conține 5-15%
glicozide: glicozide tip saponine triterpenice al că-
ror aglicon este înrudit cu acidul oleanolic: gliciri-
zina substanță cu gust dulce pronunțat, mucină și
glicozide flavonice: liquiritozidul, licviridina, izo-
licviritină, coloranți galbeni. Mai conține zaharuri
reducătoare, saponine hemolitice, acid glucuronic,
asparagină, rezine, o substanță cu acțiune estroge-
nă (hormon estrogen), zaharuri, manitol, celuloză,
lignină, vitamine din grupa B.

Acțiune farmacologică: antispasmodică, slab
diuretică, ușor expectorantă prin fluidificarea secre-
țiilor bronhice, antispastică, antihistaminică, anti-
acetilcolinică, acțiune tampon a acidității gastrice,
acțiune antitusive, acțiune asupra metabolismului

hidric-salin, acțiune anorexică, acțiune antiestroge-
nă, cardiovasculară, bacteriostatică, antitoxică fa-
ță de toxina tetanică, acțiune difterică și asupra
stricninei, antihemoroidală, ușor laxativă, estroge-
nă, antiulceroasă și antidismenoreică. Reduce in-
flamațiile gastrice, protector al mucoasei gastrice.
Nu este indicat să se folosească de către cei care au
hipertensiune pentru că reține sodiul în organism
și prin aceasta face să crească tensiunea arterială.
Ajută la inflamațiile articulare.

Preparare și administrare: în plus mai putem
spune că și aceasta și cea de mai sus se mai poate
folosi sub formă de pulbere care se va lua câte un
vârf de cuțit o dată putându-se lua de 3 ori pe zi.
Are acțiune deosebită la hemoroizi, putându-se face
și supozitoare pentru acest caz.

Pentru aceasta se va pune praf de rădăcină 50
g în 250 ml ulei vegetal sau altă grăsime (untură,
lanolină, vaselină, etc) pe baia de apă cu praf de
plantă și se va fierbe apoi timp de 3 ore. După cele
3 ore se va strecura.

În cazul în care se dorește să se facă o cremă mai
consistentă se va pune în aceasta după strecurare
ceară de albine (50 g) și se topește din nou pe baia
de apă, până se topește toată ceara. Se ia de pe
foc și se va lăsa la răcire amestecând încontinuu,
pentru că are tendința de a se stratifica prin răcire.

În cazul în care nu convine consistența cremei și
se dorește mai moale se mai adaugă prin încălzire
ulei, iar dacă este prea moale se va adăuga ceară de
albine.

De asemenea se mai poate face o **tinctură** care
se va face din 50 g de plantă mărunțită care se va
pune cu 250 ml de alcool alimentar de 70° și se
va lăsa timp de 15 zile agitând des, după care se
va strecura și se va trece într-o sticlă de capacitate
mai mică.

Se va putea lua câte 20 picături sau chiar o lingu-
riță, o dată putându-se lua de 3 ori pe zi în diluție
cu apă simplă sau ceai, se poate lua o perioadă mai
lungă.

**Indicațiile pentru afecțiuni sunt identice
cu cele de la Lemnul Domnului.**

LEMNUL DOMNULUI



Artemisia abrotanum Fam. Leguminoase.

Denumiri populare: alimancă, focșor, lămâiță, lemn domnesc, lemn dulce, lemnușor, pelin domnesc, rosmalin, țipruș.

În tradiția populară: ramurile se fierbeau și decoctul se ținea în gură contra durerilor de dinți. Cu frunzele uscate, pisate mărunț, amestecate cu ceară curată se făceau turțițe contra durerilor de ochi. La cel perit se foloseau în mai multe feluri. Se uscau bine frunzele bine, se frecau în palmă până se făceau ca făina și apoi se presărau la „cel perit“. Se amesteca făina din frunze cu grosior dulce și cu acesta se ungeau. Unii trăgeau făina din frunze pe nas, ca tutunul. Contra „plesnelor“ la copiii mici, frunzele se pisau mărunț, în palmă, se cerneau cu o sită deasă, se amestecau cu miere și apoi se ungea cu ea pe buze și gingii. Se mai puneau în scaldă copiilor mici, ca să fie plăcuți ca el. Ramurile se puneau în apă sau rachiu și apoi se luau contra durerilor de stomac.

La copii mici se puneau scoarța pisată în laptele mamei și așa li se da. Ceaiul din ramurile uscate se mai lua contra „nădușelii“. Decoctul lor se folosea contra frigurilor. Se mai întrebuițau la băi de picioare.

Fierț în vin, se puneau, cât se putea suferii de erbinți, la junghiuri. Fierț cu iarbă creță și rostopască se luau contra durerilor la nașteri. Decoctul plantei se folosea contra tusei cronice.

Compoziție chimică: se folosesc părțile subterane adică rizomii și rădăcinile (*Radix Liquiritiae*) fie primăvara fie toamna, un alcaloid toxic în cantitate mică abrotina. Mai conține: alfa și beta pinen, camfen, terpinol, triterpenoide, geraniol, limonen, alfa-felandren, fenoli, licviridina, borneol, ulei volatil, tanin, flavone, substanțe amare, purine, umbeliferonă, scopolen glicirizina, un hormon estrogen de natură steroică, rezine, zaharuri, manitol, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: afrodisiac feminin, antihelmitic, antiputrid, antiseptic urinar, antiulceros, antiluetic, antiinflamator, antispasmodic, analgezic, antimicrobian, antibacterian, tonic amar, stimulent gastric, insecticid, diaforetic, expectorant, slab diuretic, ușor expectorant prin fluidificarea secreției traheo-bronșice și faringiene, ușor laxativă, estrogenă, antiulceroasă, antidismenoreică, emenagog, nematocid. Favorizează reținerea sodiului ceea ce duce la hipertensiune și deci nu prea este indicat celor cu această afecțiune.

Întră în compoziția ceaiului antireumatic, laxativ nr.2 și pectoral.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni respiratorii, anemie, afrodisiac feminin, artrite, boli de stomac și ficat, bronșită (fluidifică sputa), buze crăpate, calculoză renală și biliară, cangrene, constipație, dereglări hormonale, dismenoree, dispepsie de fermentație, dureri de ochi, dureri de dinți, dureri de picioare, dureri de piept, edeme, faringită, inapetență, înțepături de insecte, malarie, menstruații dureroase, plăgi vechi sau ulcerate, traheită, tuse (fluidifică secrețiile), ulcer stomacal, ușurarea durerilor la naștere.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se folosește de hipertensivi.

Preparare și administrare: se folosește rădăcina și rizomii.

- *Macerat la rece* 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă și se va lăsa timp de 8 ore după care se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi chiar perioade lungi.

- *Decoct:* 2 lingurițe de plantă se va fierbe în 250 ml apă timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 căni pe zi.

- *Infuzia:* în cazul în care se dorește un concen-

trat mai slab se va pune 2 lingurițe de plantă în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 căni pe zi și din această infuzie.

LEURDĂ



Allium ursinum Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: ai ciorăsc, ai de pădure, aiurdă, aiuți, aliu de iunie, leordă, usturoi sălbatec, usturoi de pădure, usturoiul ursului, usturoiță.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită până în regiunea montană. Rădăcini firoase pornite dintr-un bulb ovoidal, îngust. Tulpină floriferă dreaptă, înaltă de 10-50 cm, cu poziție laterală față de frunze. Frunze ovate lanceolate, cu 2 nervuri paralele, lung pețiolate. Flori albe, extinse în stea, grupate câte 5-20 într-o inflorescență umbeliformă. Înflorire IV-V. Fruct capsulă de obicei cu câte o singură sămânță în fiecare lojă. Semințe negre, subglobuloase, cu tegument zbârcit. Planta are miros de usturoi. Trăiește în locurile cu semiumbra din pădurile noastre.

În terapeutică se recoltează frunzele Allii ursinii folium și bulbul Allii ursinii bulbus.

Răspândire: Leurda crește mai ales în pădurile rărite, unde are suficientă lumină și căldură, preferând pădurile de stejar și de pin, care sunt mai deschise. Crește mai ales în Muntenia, Transilvania și în sudul Moldovei.

În tradiția populară: ceaiul din frunze se lua contra bolilor de rinichi. Se mai folosea ca depurativ, antiscorbutic și diuretic. În toată Europa, de la nord la sud această plantă sălbatică este bine cunoscută ca o plantă de leac din timpuri imemorabile. Descoperirile arheologice arată că celții o foloseau în scopuri medicinale și ritualuri acum mai bine de 3000 de ani. Dăci o numeau aibubă și o foloseau pentru bolile de rinichi și ca depurativ. Medicul grec Dioscoride prescria acum două milenii leurda ca detofiant de primăvară, pentru curățirea sângelui, a plămânilor și a tractului digestiv, la fel și medicii din Imperiul Roman. Din evul mediu până în zilele noastre, au folosit-o foarte mult germanii, care au descris-o în tratatele lor încă din anul 1562 pentru ca după 430 de ani să o declare planta anului (în 1992) și să o facă din nou cunoscută în toată lumea.

Recoltare: De la leurdă se culeg frunzele și mai rar bulbul. Frunzele se taie primăvara devreme, în martie, aprilie, înainte ca planta să înflorească și apoi se prepară imediat ori se depozitează la rece, pentru că altfel se alterează repede. Bulbul, deși este mai activ în unele boli, nu se recomandă a fi recoltat din flora spontană, deoarece leurda este o plantă perenă (răsare din bulb de la un an la altul) și prin recoltarea rădăcinii sale, ea ar fi practic stărpită foarte rapid de pe suprafețele unde este culeasă.

Compoziția chimică: este insuficient studiată. Conține ulei eteric, levuloză, combinații sulfurate (sulfură de alil), săruri minerale.

Acțiune farmacologică: principiile active intervin hipotensiv, hematostatic în hematurie, antiseptic intestinal, antiseptic pulmonar, bacteriostatic și bactericid, diuretic, depurativ, stomahic, antisclerotic (dizolvă acidul uric, fluidizant sanguin), antitoxic (combate intoxicația cu nicotină), activează peristaltismul intestinal, vermifug, febrifug. Frunzele de leurdă sunt deseori folosite pentru curățirea sângelui, distrugerea viermilor intestinali și pentru efectul depurativ asupra aparatului digestiv de la stomac la intestine. Are proprietăți detoxifiante și este indicat persoanelor cu imunitatea scăzută, pentru prevenirea virozelor respiratorii. În plus reduce nivelul colesterolului și previne bolile

cardiace.

În prezent leurdă este considerată de câteva ori mai puternică în terapie decât usturoiul, căruia numai în ultimele decenii i-au fost consacrate câteva studii, care îi obiectivează eficiența în vindecare. Față de usturoi, însă leurdă are o concentrație de principii active de câteva ori mai mare, iar efectele sale vindecătoare sunt tot mai puternice.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: accidente vascular, afecțiuni cardiace, afecțiuni intestinale, afecțiuni respiratorii, afecțiuni stomacale, amnezie, anemie feriprivă, arterioscleroză, articulații dureroase, artrită, artrită reumatoidă, astenie, astmă, astmă alergic, ateroscleroză, boli cardiovasculare, bronșită cronică, cancer, cardiopatie ischemică, cistite hemoragice, colesterol mărit, colită de fermentație, combaterea efectelor antibioticelor, constipație, convalescență, deficiențe de magneziu, diaree acută și cronică, dureri și contractură musculară, emfizem pulmonar, flebită, flora intestinală perturbată, gripă, gută, hematurie, hemoroizi, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, infecții cu Candida, infecția reno-urinară, insomnie, întărirea imunității, intoxicație cu nicotină, mamite hemoragice, mastite, micoză vaginală, micoza unghiilor, paraziți intestinali, pneumonii recidivante, prevenirea arteritei obliterante, prevenirea infarctului, răceală, refacearea florei intestinale, reumatism, senzații de neliniște, tromboflebită, varice, viermi intestinali, viroze respiratorii.

Precauții și contraindicații:

Leurdă este contraindicată în perioada alăptării deoarece poate dăuna calității laptelui și poate provoca colici sugarului.

La pacienții cu gastrită hipoacidă, cu dispepsie și cu colită, leurdă se va administra cu prudență, în doze mici la început. Aceasta deoarece poate produce în cazuri particulare, ce țin de o predispoziție individuală, atonie, balonare, stări de greață, tulburări digestive.

Alimentație: Adesea este folosită în loc de usturoi. Se consumă primăvara ca salată și în loc de spanac, pregătindu-se din frunze supă, ciorbe, piure. În Germania se folosește la prepararea untului din verdețuri. În unele țări se conservă pentru

iarnă.

Preparare și administrare:

Este bine să se consume în lunile aprilie-mai frunze proaspete înainte de înflorire. Se adună frunzele fragede și se consumă crude. În general dacă sunt spălate și tăiate mărunț, frunzele pot fi presărate pe alimente, la fel ca și în cazul pătrunjelului. Frunzele mici de leurdă pot fi folosite la salate iar planta poate fi preparată ca și spanacul sau poate fi gătită sub formă de ciorbă de leurdă.

- 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 căni pe zi. Extern se aplică compresă.

- Salată- se spală temeinic un mănunchi generos de frunze proaspete, în apă caldă, apoi se taie mărunț și se pun într-un castron. Se adaugă o linguriță de oțet de mete, un xvrăf de cuțit de sare și o jumătate de linguriță de ulei de măsline. Consumați salata la maximum 30 de minute de la preparare, preferabil dimineața la prima oră, la prima masă practică. Se va face o cură de 10 zile. Este foarte bine tolerată de către ficat și nu dă respirației izul neplăcut pe care-l dă usturoiul, datorită conținutului ridicat de clorofilă. Se urmează o cură verde pentru detoxifierea organismului, regenerarea și întărirea celulelor, pentru curățirea rinichilor de impurități. Leurdă favorizează urinarea.

- Bulbii se pot consuma ca atare- De asemenea se consumă planta proaspătă în orice cantitate este tolerată de organism.

- Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Este bine să fie consumat înainte de orice altă mâncare și apoi să nu se mai consume nimic 30 minute. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile. Se poate folosi de asemenea și cu alte sucuri de legume și fructe în combinație în funcție de preferință.

- Tinctură se pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se agită des și apoi după trecerea timpului se strecoară și se pune în sticlule mici la rece. Se iau câte 10-15(se

poate lua până la o linguriță o dată, dar tot diluat) picături diluate în 100 ml apă de 3-4 ori pe zi. Se face în acest fel o cură de minimum 3 săptămâni.

- Vin de leurdă- se toacă o legătură de frunze și se opăresc puțin în 250 ml vin alb. Se bea zilnic câte un păhăruț, fiind bun pentru ușurarea respirației și fluidificarea secrețiilor bronhice.

- Ulei de leurdă- în 500 ml ulei de măsline extra-virgin se pun 150 g frunze de leurdă bine zvântate și apoi tocate fin. Se lasă acest amestec să macereze la soare vreme de două săptămâni, după care se filtrează iar preparatul astfel obținut se lasă să stea într-un vas nemișcat 6 ore, apoi se ia cu o linguriță impuritățile care s-au ridicat la suprafață. Extractul limpede și omogen se trage într-o sticlă închisă la culoare, care se păstrează în locuri întunecoase și reci. Se administrează câte 2 lingurițe de ulei de leurdă de 2-3 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accidente vascular - Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile.

Pentru prevenirea accidentelor vasculare, faceți o cură cu salată de Leurdă, două săptămâni, consumând o porție în fiecare dimineață. Continuați tratamentul cu tinctură încă două luni: o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 4 ori pe zi, luate pe stomacul gol.

Afecțiuni cardiace - se pune o linguriță de plantă la 250 ml de apă la temperatura camerei. Se ține apoi timp de 4 ore, după care se strecoară. Se poate consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, eventual îndulcite cu miere de albine dacă nu aveți contraindicații. Cura durează 12 zile pentru prevenirea afecțiunilor cardiovasculare și 30 de zile minim pentru cei cu afecțiuni cronice.

Afecțiuni intestinale - Bulbii se pot consuma ca atare- De asemenea se consumă planta proaspătă în orice cantitate este tolerată de organism.

- Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de

4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri.

Afecțiuni respiratorii - Tinctură se pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se agită des și apoi după trecerea timpului se strecoară și se pune în sticlute mici la rece. Se iau câte 10-15 picături diluate în 100 ml apă de 3-4 ori pe zi. Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile. Vin de leurdă- se toacă o legătură de frunze și se opăresc puțin în 250 ml vin alb. Se bea zilnic câte un păhăruț, fiind bun pentru ușurarea respirației și fluidificarea secrețiilor bronhice.

Afecțiuni stomacale - Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile.

Anneeie - tinctură câte 10-15 picături de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă sau ceai. Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile. -1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 căni pe zi. Extern se aplică compresă.

Anemie feriprivă - se face o cură de primăvară cu salată de leurdă, din care se consumă vreme de 3 săptămâni, câte 2 porții zilnic. Două sute de grame de frunze proaspete de leurdă asigură mai mult decât necesarul zilnic de magneziu pentru un adult. Aceiași cantitate asigură și dublul necesar de fier, leurdă fiind un adevărat panaceu și contra anemiei feriprive.

Arterioscleroză - adenzina, o substanță din compoziția frunzelor de leurdă, împiedică formarea plăcilor de colesterol și sclerozarea vaselor de sânge. Această plantă este foarte utilă în menținerea elasticității și a permeabilității vaselor de sânge. Se fac tratamente cu o durată de 3 luni, urmate de o lună de pauză, timp în care se administrează câte o linguriță de tinctură și câte o linguriță de ulei de leurdă, de 4 ori pe zi. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea accidentului vascular.

Articulații dureroase - frunze proaspete de leurdă se zdrobesc pe o planșetă de lemn cu ajutorul ciocanului pentru șnițele, apoi se înfășoară pe articulația dureroasă și se lasă vreme de o oră. În paralel se face o cură cu leurdă consumată intern, sub formă de salată, câte 100 g pe zi. Acest tratament are efecte antiinflamatoare articulare, calmează durerea și redă mobilitatea articulațiilor afectate.

Artrită - frunze proaspete de leurdă se zdrobesc pe o planșetă de lemn cu ajutorul ciocanului pentru șnițele, apoi se înfășoară pe articulația dureroasă și se lasă vreme de o oră. În paralel se face o cură cu leurdă consumată intern, sub formă de salată, câte 100 g pe zi. Acest tratament are efecte antiinflamatoare articulare, calmează durerea și redă mobilitatea articulațiilor afectate.

Artrită reumatoidă - frunze proaspete de leurdă se zdrobesc pe o planșetă de lemn cu ajutorul ciocanului pentru șnițele, apoi se înfășoară pe articulația dureroasă și se lasă vreme de o oră. În paralel se face o cură cu leurdă consumată intern, sub formă de salată, câte 100 g pe zi. Acest tratament are efecte antiinflamatoare articulare, calmează durerea și redă mobilitatea articulațiilor afectate.

Astenie - Tinctură se pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se agită des și apoi după trecerea timpului se strecoară și se pune în sticlule mici la rece. Se iau câte 10-15 picături diluate în 100 ml apă de 3-4 ori pe zi. -1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 cani pe zi. Extern se aplică compresă.

Astm - se recomandă cura de salată de leurdă, consumată zilnic, pe o perioadă de timp cât mai îndelungată. Substanțele volatile ingerate din leurdă

ajung în mare măsură în plămâni, de unde sunt eliminate gradat, exercitându-și efectele ușor bronhodilatatoare, expectorante (elimină excesul de mucus din arborele bronșic) și antiseptice.

Astm alergic - se recomandă cura de salată de leurdă, consumată zilnic, pe o perioadă de timp cât mai îndelungată. Substanțele volatile ingerate din leurdă ajung în mare măsură în plămâni, de unde sunt eliminate gradat, exercitându-și efectele ușor bronhodilatatoare, expectorante (elimină excesul de mucus din arborele bronșic) și antiseptice.

Ateroscleroză - adenzina, o substanță din compoziția frunzelor de leurdă, împiedică formarea plăcilor de colesterol și sclerozarea vaselor de sânge. Această plantă este foarte utilă în menținerea elasticității și a permeabilității vaselor de sânge. Se fac tratamente cu o durată de 3 luni, urmate de o lună de pauză, timp în care se administrează câte o linguriță de tinctură și câte o linguriță de ulei de leurdă, de 4 ori pe zi. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea accidentului vascular.

Împotriva aterosclerozei, urmați o cură de 2 luni, cu două săptămâni de pauză cu tinctură de Leurdă. Luați câte o linguriță de extract alcoolic diluat în puțină apă, de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale. Primăvara este bine venită o cură cu salată de Leurdă de minimum 2 săptămâni.

Boli cardiovasculare - Tinctură se pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se agită des și apoi după trecerea timpului se strecoară și se pune în sticlule mici la rece. Se iau câte 10-15 picături diluate în 100 ml apă de 3-4 ori pe zi. Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile.

Bronșită cronică - se recomandă cura de salată de leurdă, consumată zilnic, pe o perioadă de timp cât mai îndelungată. Substanțele volatile ingerate din leurdă ajung în mare măsură în plămâni, de unde sunt eliminate gradat, exercitându-și efectele ușor bronhodilatatoare, expectorante (elimină excesul de mucus din arborele bronșic) și antiseptice.

Cancer - din păcate un studiu de amploare cu extracte de leurdă folosite pentru prevenirea și combaterea cancerului încă nu s-a făcut, dar datele preliminare indică această plantă ca pe o mare speranță contra acestei afecțiuni. Leurda stimulează sistemul imunitar care este gardianul ce distruge celulele maligne prezente în permanență în organism. Apoi anumiți compuși pe bază de sulf secretați de leurdă din belșug (alicina, ajoena) au o acțiune antitumorală directă foarte puternică pusă în evidență de mai multe teste de laborator făcute în Japonia, India și China. În plus leurda conține germaniu și seleniu în formă organică, două substanțe rar întâlnite în mediul vegetal, cu efecte antitumorale excepționale. Ca atare se recomandă frunzele de leurdă proaspătă în consum, minimum 100 g pe zi, în cure cât mai îndelungate posibil. Se recomandă în următoarele tipuri de cancer: bucal, pulmonar, de esofag, de colon, tiroidian, cancerul testiculelor, cancerul genital la femei (uterin, ovarian), cancerul urinar.

Cardiopatie ischemică - administrarea uleiului de leurdă și a tincturii este un foarte bun tratament pentru prevenirea și combaterea ischemiei cardiace, ce apare pe fondul valorilor crescute ale colesterolului, hipertensiunii și trombozelor. Se țin cure de câte 8 săptămâni, timp în care se administrează câte 2 linguri de ulei de leurdă și câte 4 lingurițe de tinctură de leurdă pe zi. Este important să fie administrate ambele preparate, pentru că ele conțin principii active diferite, extrase din leurdă. Astfel uleiul din această plantă conține principii active ce țin sub control valoarea colesterolului și împiedică sclerozarea arterelor, în timp ce tinctura previne hipertensiunea, formarea trombilor și migrarea lor pe artere.

Cistite hemoragice - Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile. Oprește sângerările. -1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se

pot consuma intern 3 cani pe zi. Extern se aplică compresă.

Colesterol mărit - un studiu publicat în Germania arată că mai multe substanțe conținute de leurdă, cele mai importante fiind Ajoena și adenzina, au efecte de scădere a colesterolului negativ (LDL) din sânge. Primăvara sunt recomandate curele cu o durată de minimum 3 săptămâni timp în care se consumă două porții de salată de leurdă pe zi. Pe parcursul anului se recomandă patru cure, cu o durată de o lună fiecare cu ulei de leurdă din care se consumă câte 2 lingurițe de 4 ori pe zi, înainte de masă. Aceste cure se recomandă să fie practicate la sfârșitul fiecărui anotimp, ele având rolul de a ține sub control valorile colesterolului și de a preveni afecțiunile produse de acesta.

Colită de fermentație - anumite zaharuri conținute de frunzele de leurdă ajută la restabilirea florei intestinale normale, fiind un extraordinar ajutor în multe cazuri de colită de fermentație sau de constipație cronică. Se recomandă cura cu salată de leurdă, din care se consumă 100-150 g zilnic. Tratamentul cu leurdă va fi abordat, totuși cu prudență de persoanele cu colită, care în primele 3-5 zile vor lua doze mici (10 g) din această plantă. Aceasta deoarece în 10% din cazuri s-a remarcat o sensibilitate particulară la principiile active ale leurdei, unele persoane prezentând simptome de atonie digestivă ori de balonare după ingestia plantei.

Combaterea efectelor antibioticilor - se recomandă consumul de leurdă sub formă de salată, minimum 100 g pe zi. O substanță secretată de această plantă (adenozina) acționează direct asupra sistemului nervos central, favorizând relaxarea musculară.

Constipație - anumite zaharuri conținute de frunzele de leurdă ajută la restabilirea florei intestinale normale, fiind un extraordinar ajutor în multe cazuri de colită de fermentație sau de constipație cronică. Se recomandă cura cu salată de leurdă, din care se consumă 100-150 g zilnic. Tratamentul cu leurdă va fi abordat, totuși cu prudență de persoanele cu colită, care în primele 3-5 zile vor lua doze mici (10 g) din această plantă. Aceasta deoarece în 10% din cazuri s-a remarcat o sensibilitate particulară la principiile active ale leurdei, unele

persoane prezentând simptome de atonie digestivă ori de balonare după ingestia plantei.

Convalescență - Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile.

Deficiențe de magneziu - se face o cură de primăvară cu salată de leurdă, din care se consumă vreme de 3 săptămâni, câte 2 porții zilnic. Două sute de grame de frunze proaspete de leurdă asigură mai mult decât necesarul zilnic de magneziu pentru un adult. Aceiași cantitate asigură și dublul necesar de fier, leurda fiind un adevărat panaceu și contra anemiei feriprive.

Diaree acută și cronică - Bulbii se pot consuma ca atare- De asemenea se consumă planta proaspătă în orice cantitate este tolerată de organism.

- Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri.

- 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 cani pe zi. Extern se aplică compresă.

Dureri și contractură musculară - se recomandă consumul de leurdă sub formă de salată, minimum 100 g pe zi. O substanță secretată de această plantă (adenozina) acționează direct asupra sistemului nervos central, favorizând relaxarea musculară.

Emfizem pulmonar - se recomandă cura de salată de leurdă, consumată zilnic, pe o perioadă de timp cât mai îndelungată. Substanțele volatile ingerate din leurdă ajung în mare măsură în plămâni, de unde sunt eliminate gradat, exercitându-și efectele ușor bronhodilatatoare, expectorante (elimină excesul de mucus din arborele bronșic) și antisepice. Se vor lua suplimentar și 2 linguri de ulei de leurdă zilnic.

Flebită - leurda are efecte fluidifiante sanguine și antiagregante plachetare, motiv pentru care

este folosită cu mare succes contra tromboflebitei și trombozelor în general. O echipă de cercetători de la Universitatea din Leipzig, Germania, condusă de dr. Stefan Dhein, a dat publicității, la sfârșitul anului 2008, un studiu care arată că administrarea de extract de leurdă împiedică formarea trombilor (cheagurilor de sânge) și migrarea lor prin vasele de sânge. Leurda are efecte comparabile cu ale clopidogrelului, un medicament de sinteză utilizat contra problemelor cardiovasculare produse de cheagurile de sânge și de rigidizarea arterelor. Pentru prevenirea și combaterea acestor afecțiuni se recomandă curele cu leurdă proaspătă (minimum 150 g zilnic, făcute pe o perioadă de 3-6 săptămâni, pe timpul primăverii. În timpul anului, se administrează tinctura de leurdă, câte 2 lingurițe luate de 4 ori pe zi în cure de 4 săptămâni, urmate de 10-14 zile de pauză.

Flora intestinală perturbată - anumite zahăruri conținute de frunzele de leurdă ajută la restabilirea florei intestinale normale, fiind un extraordinar ajutor în multe cazuri de colită de fermentație sau de constipație cronică. Se recomandă cura cu salată de leurdă, din care se consumă 100-150 g zilnic. Tratamentul cu leurdă va fi abordat, totuși cu prudență de persoanele cu colită, care în primele 3-5 zile vor lua doze mici (10 g) din această plantă. Aceasta deoarece în 10% din cazuri s-a remarcat o sensibilitate particulară la principiile active ale leurdei, unele persoane prezentând simptome de atonie digestivă ori de balonare după ingestia plantei.

Gripă - consumul frunzelor proaspete și administrarea de tinctură de leurdă, câte o linguriță de 4-6 ori pe zi, are efect antiviral și antibiotic. De asemenea leurda reduce febra, combate tusea și ajută la o vindecare rapidă a virozelor respiratorii. Studii făcute în Germania arată că principiile active din această plantă activează microfagele, celule ale sistemului imunitar care distrug bacteriile sau diferite particule străine din organism.

Gută - Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante.

Hematurie - Suc de plantă obținut cu storcă-

torul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile. Oprește sângerările. -1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 căni pe zi. Extern se aplică compresă.

Hemoroizi - se recomandă ca anual să fie făcută o cură cu o durată de minimum, 3 săptămâni, timp în care se consumă salată de leurdă câte 100-200 g pe zi. Este un tratament cu efecte antiinflamatoare asupra venelor, care, conform unor studii în curs de desfășurare, tonifică peretele venos, favorizând chiar reducerea în volum a varicelor.

Hipercolesterolemie - se pune o linguriță de plantă la 250 ml de apă la temperatura camerei. Se ține apoi timp de 4 ore, după care se strecoară. Se poate consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, eventual îndulcite cu miere de albine dacă nu aveți contraindicații.

Hipertensiune arterială - Tinctură- se pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se agită des și apoi după trecerea timpului se strecoară și se pune în sticlute mici la rece. Se iau câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă de 3-4 ori pe zi. Tratamentul se face timp de 2 luni, cu 2 săptămâni pauză după care poate fi reluat.

Îmbătrânire prematură - studiile făcute de dr. H. Torok de la Central Research Laboratory din Pecs Ungaria, arată că extractul alcoolic (tinctura) de leurdă este un excelent remediu contra radicalilor liberi, substanțe instabile, care atacă permanent membrana celulelor organismului, prin aceasta viciind materialul genetic al acestora și producând ceea ce noi numim îmbătrânire. Ei bine, curele cu tinctură de leurdă, câte 4 lingurițe luate zilnic, vreme de 60 de zile, încetinesc acest proces neutralizând radicalii liberi.

Infecții cu Candida - consumul tincturii de leurdă câte 4 lingurițe pe zi contribuie la distrugerea candida foarte eficient. Este suficient să se consume 30 de zile și indiferent de localizare acesta va

dispărea.

Infecția reno-urinară - se administrează tinctură de leurdă câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de o lună de zile, urmate de 12 zile de pauză. Acest tratament are efecte antibiotice, stimulează diureza și nu în ultimul rând, stimulează imunitatea organismului. În medicina populară, rezultate foarte bune se obțin prin aplicații externe cu frunze de leurdă, zdrobite și puse pe zona vezicii urinare sub formă de cataplasme, care se țin vreme de 4 ore zilnic.

Insomnie -Bulbii se pot consuma ca atare- De asemenea se consumă planta proaspătă în orice cantitate este tolerată de organism.

- Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri.

Întărirea imunității - se pune o linguriță de plantă la 250 ml de apă la temperatura camerei. Se ține apoi timp de 4 ore, după care se strecoară. Se poate consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, eventual îndulcite cu miere de albine dacă nu aveți contraindicații.

Intoxicație cu nicotină - frunzele de leurdă au efecte antitoxice se pot consuma în orice cantitate în special proaspete, având efecte deosebite.

Mamite hemoragice - Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante. Dacă se face cură cu acest suc ajută și la remineralizarea organismului, trebuie ținută 15-20 zile. -1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 căni pe zi. Extern se aplică compresă.

Mastite - se pune cataplasma cu frunze proaspete apoi se pune deasupra un nailon. Se poate ține pentru 8-10 ore.

- 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 căni pe zi. Extern se aplică compresă.

Micoză vaginală - se dizolvă 2 linguri de tinc-

tură de leurdă într-o jumătate de cană de apă, iar cu soluția obținută se fac spălături vaginale. Este un remediu mai puțin plăcut ca miros, dar cu un efect foarte puternic de combatere a infecțiilor cu diferite specii de Candida. De asemenea același tratament previne și combate suprainfecțiile bacteriene care pot apărea după o candidoză severă. Este recomandat ca adjuvant și în cancerul uterin (endometrial), în fazele precanceroase la nivelul genital.

Micoza unghiilor - pe zonele afectate se pun comprese cu tinctură de leurdă ne diluată. Se acoperă cu folii de nailon (pentru a nu se evaporă alcoolul), iar apoi se lasă vreme de 2-4 ore pe zi. Tinctura de leurdă astfel aplicată înmoaie unghiile și permite îndepărtarea zonelor afectate (se face cu ajutorul unei pile de manichiură), distruge ciupercile parazite, favorizând creșterea unei unghii noi, neafectate de micoză.

Paraziți intestinali -Bulbii se pot consuma ca atare- De asemenea se consumă planta proaspătă în orice cantitate este tolerată de organism.

- Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se consumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri.

Pneumonii recidivante - se recomandă cura de salată de leurdă, consumată zilnic, pe o perioadă de timp cât mai îndelungată. Substanțele volatile ingerate din leurdă ajung în mare măsură în plămâni, de unde sunt eliminate gradat, exercitându-și efectele ușor bronhodilatatoare, expectorante (elimină excesul de mucus din arborele bronșic) și antiseptice.

Prevenirea arteritei obliterante - adenzina, o substanță din compoziția frunzelor de leurdă, împiedică formarea plăcilor de colesterol și sclerozarea vaselor de sânge. Această plantă este foarte utilă în menținerea elasticității și a permeabilității vaselor de sânge. Se fac tratamente cu o durată de 3 luni, urmate de o lună de pauză, timp în care se administrează câte o linguriță de tinctură și câte o linguriță de ulei de leurdă, de 4 ori pe zi. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea accidentului vascular.

Prevenirea infarctului - administrarea uleiului

de leurdă și a tincturii este un foarte bun tratament pentru prevenirea și combaterea ischemiei cardiace, ce apare pe fondul valorilor crescute ale colesterolului, hipertensiunii și trombozelor. Se țin cure de câte 8 săptămâni, timp în care se administrează câte 2 linguri de ulei de leurdă și câte 4 lingurițe de tinctură de leurdă pe zi. Este important să fie administrate ambele preparate, pentru că ele conțin principii active diferite, extrase din leurdă. Astfel uleiul din această plantă conține principii active ce țin sub control valoarea colesterolului și împiedică sclerozarea arterelor, în timp ce tinctura previne hipertensiunea, formarea trombilor și migrarea lor pe artere.

Răceli - consumul frunzelor proaspete și administrarea de tinctură de leurdă, câte o linguriță de 4-6 ori pe zi, are efect antiviral și antibiotic. De asemenea leurda reduce febra, combate tusea și ajută la o vindecare rapidă a virozelor respiratorii. Studii făcute în Germania arată că principiile active din această plantă activează microfagele, celule ale sistemului imunitar care distrug bacteriile sau diferite particule străine din organism.

Refacerea florei intestinale - Leurda este recomandată și pentru refacerea florei intestinale datorită folosirii perioade lungi de timp a antibioticelor, de asemenea contribuie și la refacerea imunității, de asemenea previne infecțiile cu Candida, care apar foarte frecvent la cei care consumă frecvent și repetat antibiotice.

Reumatism Chiar și degenerativ - Tinctură se pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se agită des și apoi după trecerea timpului se strecoară și se pune în sticlute mici la rece. Se iau câte 10-15 picături diluate în 100 ml apă de 3-4 ori pe zi.

- 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 căni pe zi. Extern se aplică compresă.

Faceți o cură cu suc de Leurda de 3 săptămâni, timp în care consumați câte 2 pahare de suc pe zi, dimineata pe stomacul gol. În paralel urmați un regim alimentar vegetarian.

Senzații de neliniște - Suc de plantă obținut cu storcătorul de fructe din plantă proaspătă se con-

sumă câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale, eventual se poate lua în combinație cu alte sucuri. Are efecte diuretice și detoxifiante

Tromboflebită și tromboze - leurdă are efecte fluidifiante sanguine și antiagregante plachetare, motiv pentru care este folosită cu mare succes contra tromboflebitei și trombozelor în general. O echipă de cercetători de la Universitatea din Leipzig, Germania, condusă de dr. Stefan Dhein, a dat publicității, la sfârșitul anului 2008, un studiu care arată că administrarea de extract de leurdă împiedică formarea trombilor (cheagurilor de sânge) și migrarea lor prin vasele de sânge. Leurda are efecte comparabile cu ale clopidogrelului, un medicament de sinteză utilizat contra problemelor cardiovasculare produse de cheagurile de sânge și de rigidizarea arterelor. Pentru prevenirea și combaterea acestor afecțiuni se recomandă curele cu leurdă proaspătă (minimum 150 g zilnic, făcute pe o perioadă de 3-6 săptămâni, pe timpul primăverii. În timpul anului, se administrează tinctura de leurdă, câte 2 lingurițe luate de 4 ori pe zi în cure de 4 săptămâni, urmate de 10-14 zile de pauză.

În caz de tromboflebite și tromboze beți două pahare de suc de Leurda pe zi, pe stomacul gol în cure de 20 de zile. În extrasezon, continuați tratamentul cu tinctură: o linguriță diluată în 100 ml apă de 4 ori pe zi în cure de câte o lună cu o săptămână pauză.

Varice - se recomandă ca anual să fie făcută o cură cu o durată de minimum, 3 săptămâni, timp în care se consumă salată de leurdă câte 100-200 g pe zi. Este un tratament cu efecte antiinflamatoare asupra venelor, care, conform unor studii în curs de desfășurare, tonifică peretele venos, favorizând chiar reducerea în volum a varicelor.

Viermi intestinali - se consumă câte 1 linguriță de tinctură de leurdă de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale contribuind la distrugerea viermilor intestinali din organism.

Viroze respiratorii - se pune o linguriță de plantă la 250 ml de apă la temperatura camerei. Se ține apoi timp de 4 ore, după care se strecoară. Se poate consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, eventual îndulcite cu miere de albine dacă nu aveți contrain-

dicații.

- Consumul frunzelor proaspete și administrarea de tinctură de leurdă, câte o linguriță de 4-6 ori pe zi, are efect antiviral și antibiotic. De asemenea leurdă reduce febra, combate tusea și ajută la o vindecare rapidă a virozelor respiratorii. Studii făcute în Germania arată că principiile active din această plantă activează microfagele, celule ale sistemului imunitar care distrug bacteriile sau diferite particule străine din organism.

LEUȘTEAN



Levisticum officinale
Fam. Umbelifere sau Apiaceae.

În tradiția populară: frunzele se puneau în legături contra durerilor de cap. Se frecau cu ele la bubă și contra „blânderelor de ploaie“, iar pisate se puneau la răni. Ceaiul din frunze se lua în tuse cu guturai și tuse măgărească. Rădăcina pisată și opărită se punea caldă la junghiuri, fiind muștarul săracului, în multe părți. Ceaiul preparat din semințe se lua contra durerilor de stomac și în indigestii, iar decoctul frunzelor, ca diuretic. A fost între leacurile obișnuite contra febrei tifoide. În Prahova, se muia un cearceaf în oțet de vin, fiert cu rădăcină de leuștean și se înfășura bolnavul cu el. În alte părți se făcea abur, cu o cărămidă fierbinte, peste care se turna oțet de vin, fiert cu usturoi și leuștean. La Nereju se folosea cu frunze de nuc, ulm și pelin.

În nordul Moldovei, frunzele se uscau, se pisau, se puneau în borș cu tărate de porumb și cu acesta se spăla mușcătura de șarpe la vite.

Compoziție chimică: toate părțile plantei conțin ulei volatil constituit din terpinol și alte terpe-

ne, derivați terpenici cumarinici și furanocumarinici precum și derivați ai acidului ftalic, ulei esențial (oleum levistici) care conține butil-ftalidenă, ombeliferon și bergapten, rezine, hidrocarburi acizi numeroși între care acidul acetic și benzoic. Vitamina C.

În special în părțile subterane sunt prezente grăsimi, gumirezine, taninuri, săruri minerale și diferiți acizi organici, între care alcooli terpenici și esterii lor care au și veroridol.

Partea folosită - frunzele, semințele și rădăcina.

Acțiune farmacologică: diuretică eliminând clorul și compușii azotați. Hipotensiv, sedativ neurogen. Mărește secrețiile salivare și gastrice. Are un conținut bogat în taninuri și acizi organici ajutând la mărirea diurezei, favorizând eliminarea clorului și a compușilor azotați din corp, ajutând la reglarea funcțiilor intestinului gros și de asemenea ajutând la eliminarea gazelor din intestin.

Reglează ciclurile menstruale, deci are un efect emenagog și totodată calmează durerile. Expectorant pulmonar, normalizează scaunele și contribuie la reglarea digestiei. Rădăcina de leuștean are o acțiune diuretică și de reglarea funcțiilor digestive și de aceea face parte din multe diete de slăbit.

Tratamentul cu preparate din leuștean ajută și în cazul bronșitelor, favorizând și expectorația. Se mai poate folosi cu mare succes la enterocolite fermentative și parazitare, intoxicații alimentare. Ajută la creșterea secreției gastrice și de asemenea la artrite și chiar în reumatism. Principiile active pe care le conține au o puternică acțiune asupra aparatului respirator, a aparatului reno-urinar, asupra sistemului endocrin și a celui imunitar. Este un excelent remediu pentru prevenirea bolilor, atunci când este consumat sistematic, ca aliment putând deveni la nevoie și un remediu eficient într-o multitudine de boli.

Leușteanul are multă vitamina C și alte oligoelemente, lucru care era cunoscut de marinarii care atunci când aveau drumuri lungi de făcut consumau leuștean fiert și scăpau de avitaminoze în special scorbut de care sufereau majoritatea celor care nu consumau leuștean.

Acesta este un bun diuretic, stimulează pofta de mâncare, grăbește digestia, calmează colicile, este

eficient în intoxicațiile cu tutun și alcool și de asemenea contribuie la reducerea tensiunii arteriale.

Frunzele proaspete aplicate pe răni calmează durerile și contribuie la dezinfectia rănilor fiind anti-septice și ajutând la grăbirea cicatrizării. De asemenea ajută la calmarea tusei.

Ajută la refacerea copiilor debili. Este un carminativ.

Rădăcina decoct scade tensiunea arterială și ajută expectorația în bolile bronșice. În cazul unor tulburări cardiace și de isterie se ia de 3 ori pe zi câte un vârf de cuțit de praf de rădăcină (obținut cu râșnița de cafea din rădăcină uscată) fiind un calmant nervos. Se ține sub limbă pentru câteva minute, apoi se înghite cu apă. Cei cu reumatism pot să calmeze durerile făcând frecții cu un decoct din rădăcină uscată măcinată pusă la fiert în oțet de mere (1 linguriță de pulbere la 200 ml oțet fiert 5 minute).

Recent studii farmacologice realizate în Italia, Statele Unite, Turcia și Spania au arătat că leușteanul este mai degrabă un medicament decât un zarzavat. Principiile active pe care le conține au o puternică acțiune terapeutică asupra aparatului respirator, urinar, sistemului endocrin și a celui imunitar. Este un excelent remediu pentru prevenirea bolilor, atunci când este consumat sistematic ca aliment, putând deveni la nevoie- atunci când este dozat corespunzător- și un remediu eficient într-o multitudine de boli.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, afecțiuni ale glandelor salivare, afecțiuni renale, alergii, amenoree, amigdalită, anorexie, arsuri de gradul I și II, balonare, bronșite, calculi renali, cicluri menstruale dereglate, cicluri menstruale dureroase, circulație periferică deficitară, cistită, colici abdominale și intestinale la copii, colecistita, colită, constipație, debilitate, diaree, dischinezie biliară, dismenoree, dispepsie, dureri de cap, dureri de gât, edeme cardiace și renale, faringită, febră, febră intermitentă, gastrită, gaze intestinale, gingivită, greață, gripă, gută, hipertensiune arterială, inapetență, indigestie, isterie, înțepături de insecte, laringită, litiază renală, migrene, miros neplăcut al transpirației, pancreatita, pete pe piele, pofta de mâncare exagerată, reacție aler-

gică la nivelul pielii, răceală, retenție azotată, retenție de apă în țesuturi, retenție de urină, reumatism, sindromul colonului iritabil, spasme digestive, stres, tahicardie, traheită, tulburări de ciclu, tuse convulsivă, tuse productivă, ulcerații tegumentare, ulcerații în zona bucală.

Precauții și contraindicații:

Nu se folosește în perioada sarcinii și se folosește în cantități moderate (maxim 3 g pe zi de frunze proaspete) în timpul alăptării.

Foarte rar s-a observat un efect iritativ al leușteanului, administrat în cantități mari și perioade lungi de timp, în infecțiile renale.

Preparare și administrare:

- *Frunzele proaspete* se aplică pe ulcerațiile externe ale pielii.

- Intern se poate consuma ca plantă proaspătă în salată sau în diferite produse alimentare ca și condiment.

- Ceai din plantă proaspătă sau uscată: o linguriță de plantă la 100 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit 10 minute, se strecoară și se vor putea consuma 3-4 astfel de ceaiuri pe zi. În cazul în care nu este diabet, se va folosi îndulcit cu miere polifloră.

- Suc: câteva legături de leuștean bine spălate se pasează cu ajutorul mixerului electric. Sucul se diluează cu apă sau se amestecă cu alte sucuri de legume (morcovi, țelină sau pătrunjel) este bun și ca aport vitaminos, dar tratează și anorexia. Licoarea astfel obținută este bine să fie consumată imediat sau să fie păstrată la frigider, dar nu mai mult de 4 ore. De obicei nu se administrează singur ci diluat cu suc de morcovi. De regulă se iau de 4 ori pe zi câte 3-4 lingurițe de suc de frunze de leuștean, diluat cu un sfert de pahar de suc de morcovi. Se poate face tratament perioade lungi în acest fel.

LEVĂNȚICA



Lavandula angustifolia Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: aspic, lavand, levănțică de grădină, levănțică de pădure, livanț, livanțică, livan, spichinel, spichinat.

Descriere: este o plantă perenă, un subarbust aproape globulos, cu rădăcină lignificată, groasă până la 2-3 cm. În anul I după plantare, lavanda dezvoltă rădăcina principală mai mult în profunzime, ajungând, în funcție de tipul de sol, până la 1,20 m iar după 5 ani până la 2,80 m la plantele obținute prin butași înrădăcinați și până la 2,20 m adâncime la răsadul produs pe cale germinativă, prin semințe.

În anul doi de vegetație lavanda își dezvoltă sistemul radicular secundar în plan orizontal, ajungând până la 50 cm de la colet, iar cea mai mare parte a sistemului radicular se află amplasat până la 20 cm adâncime, fiind protecția tufei aeriene în sol. Profunzimea și bogăția sistemului radicular conferă lavandei rezistență la secetă.

Tulpina, ramificată puternic de la bază, formează o tufă aproape globuloasă, semisferică, înaltă de 30-70 cm sau mai înaltă. Tulpina bătrână este brună, cu scoarța exfoliată, iar tulpinile (ramificațiile)

tinere sunt patrunghiulare, pubescente. Ramificațiile care poartă inflorescențele sunt lungi de 25-35 cm și prezintă frunze numai în partea inferioară.

Frunzele opuse, sunt liniar-lanceolate, acute pe margini ciliate, cele inferioare cenușii, de 1-2 cm lungime și 1,5-2 mm lățime, pe ambele fețe păroase, cu peri ramificați, stelați, cele superioare cenușii verzui, de 2-3,5 cm lungime și 3-6 mm lățime, mai puțin păroase. Frunzele lavandei nu cad toamna la sfârșitul vegetației.

Florile de tipul labiatelor, cu miros aromatic datorită glandelor oleifere, sunt grupate într-o inflorescență spiciformă, cu lungimea de 3-5 cm, mai rar până la 8-10 cm, compusă de fapt din 4-5 până la 12 pseudoverticile suprapuse. Bracteele sunt lat ovate, cu vârful brusc acuminat, de culoare galbenă-brună, pe margini ciliate, având lungimea de 3-5 mm. Bracteele florilor sunt liniare, de circa 1 mm lungime.

Florile prezintă un caliciu lung de 5-6 mm, cilindric, ușor lățit spre vârf, cu 4 dinți scurți, obtuși și cu un lobișor lat-ovoid de cca 1 mm. Caliciul este des păros și glandulos, albastru cenușiu. Corola lungă de cca 10 mm, este de culoare violetă-albăstruie, uneori albastră deschis până la albă și prezintă un labiu superior adânc bilobat și un labiu inferior cu 3 lobi înguști. Androceul este format din 4 stamine, protejate de tubul corolei, cu filamente de cca 1,5 mm, și antere de aproximativ 1 mm lungime. Ovarul superior, are la bază o glandă nectariferă disciformă, de 0,5 mm cu stil cu lungimea de 3-3,5 mm și un stigmat inegal bifurcat.

Fructele sunt 4 nucule, situate la baza caliciului persistent, alungit ovate, de 2 mm lungime și de 1 mm grosime, cu suprafața brună sau cenușie, netedă și lucioasă. Greutatea a 1000 semințe este de 0,873 g.

Înflorește în luna iunie.

Levănțica crește spontan în părțile de vest ale bazinului mediteranean până în Jugoslavia și Grecia. Cele mai importante stațiuni se găsesc în Alpii Francezi, pe versantele sudice, la altitudinea cuprinsă între 700 și 1880 m. Marea majoritate a producției mondiale provine din culturi.

În tradiția populară: se întrebuițea ca stimulent, antispastic, tonic și la combaterea bolilor apa-

ratului respirator. Plămădeala cu un pumn de flori într-un litru de rachiu de drojdie tare, ținută timp de 2 săptămâni și apoi strecurată, se pune în comprese, ca să aline durerea din căzături și vânătăile, să vindece rănilor și arsurile, precum și contra căderii părului. Câteva picături de ulei de levănțică se puneau în vasele din care se adăpau animalele, pentru pofta de mâncare.

Istoric și întrebuințări: lavanda este o plantă aromatică cunoscută și utilizată încă din antichitate. În domeniul medical Lavanda a fost utilizată de Pedacius pe timpul grecilor și egiptenilor antici. Romanii foloseau lavanda pentru a-și parfuma băile și se consideră că originea cuvântului „lavandula” vine de la latinescul „lavare” a spăla. Dioscoride menționează existența acestei plante, care este răspândită pe coastele Galiei, în insulele Stoechas, de unde și sinonimul *L. stoechas* pentru *L. latifolia*. Se știe că prima listă de plante și utilizările lor medicale a fost întocmită de medicul grec Dioscorides care a trăit în primul secol după Hristos și a scris cea operă grandioasă despre: „Despre Materia Medica” unde este menționată Lavandula stoechas.

Prima mențiune a speciei *L. angustifolia* pare a fi făcută de Hildegard (1098-1179) în cartea „Materia Medica” în care se găsește un capitol întreg intitulat „Despre lavandula”.

În secolul XVI John Gerard (1545-1607), scrie renumita carte „Herbal” în 1597. Acesta s-a ocupat peste 20 de ani de grădinile lordului Burghley și a acumulat bogate cunoștințe despre proprietățile terapeutice ale plantelor și ierburilor.

Trecerea în cultură a lavandei însă începe după aproape 5 secole, de-abia după războiul prim mondial. Cu toate acestea, până în deceniul al II-lea al sec. nostru aproximativ 90% din producția mondială de ulei provenea din flora spontană și numai 10% din culturi, pentru ca numai 3-4 decenii mai târziu acest raport să se inverseze în favoarea culturilor.

Cultura lavandei în țara noastră este relativ recentă. Primele tufe de lavandă și în special de lavandin se găsesc răzlețe în jurul capitalei și au fost probabil aduse de grădinarii de origine bulgară. În anul 1949, Evdochia Coiciu inițiază primele experiențe cu lavandă la Măgurele lângă Brașov, utili-

zând semințe din Bulgaria. Mai târziu, după 1955, Tatiana Săveanu începe la Moara Domneasă primele lucrări de studiere a variabilității populației de lavandă în scopul obținerii unui soi autohton. Prima cultură industrială de cca 50 ha, a fost realizată de către IIS Nivea-Brașov, în anul 1950 la Feldioara, cu material importat din URSS. Această plantație s-a deteriorat la puțini ani după înființare, ca urmare a condițiilor climatice nefavorabile acestei culturi, dar mai ales exploatarea necorespunzătoare.

Uleiul volatil, obținut prin distilarea inflorescențelor proaspete de lavandă și lavandin, este produsul principal al acestei plante și are largi utilizări în industria parfumurilor și cosmetică. Astfel datorită mirosului și notei de prospețime ce o imprimă, se utilizează la obținerea unei largi game de colonie, diferite creme pentru față, săpunuri și detergenți.

Uleiul volatil de lavandă servește de asemenea la prepararea unor produse farmaceutice și este preferat în aromatizarea diferitelor unguente, iar florile uscate intră în compoziția unor ceaiuri.

Recoltare: Se culeg florile înainte de deschiderea lor completă și se usucă la umbră. Pentru obținerea uleiului volatil, industria valorifică inflorescențele proaspete în faza înfloririi complete. Materialul recoltat se supune imediat distilării, deoarece prin conservare pierde din cantitatea de ulei volatil. Experimental s-a constatat că la 3 ore de la recoltare, inflorescențele pierd aproape 24% din uleiul volatil, după 24 ore în medie 26% iar prin uscare 30%.

Compoziție chimică: la lavandula *angustifolia* se folosesc în special inflorescențele proaspete sau uscate *Flores Lavandulae angustifoliae*.

Principiul activ al florilor este uleiul volatil al cărui conținut în inflorescențe proaspete variază între 1-7%. Componentul principal al uleiului volatil este 1-linalcoolul. Acesta se găsește în uleiul volatil atât liber, cât și parțial esterificat sub formă de acetat de linalil. În medie, valorile conținutului în linalil variază între 30-40%, iar conținutul în linalool variază între 40-60%.

În uleiul volatil se mai găsesc și alți alcooli liberi ca geraniol, borneol, citosterol, alcool cuminic, alfa bisabolul doar urme, 2-metilbuten-3-ol, alcool amilic și izoamilic.

S-a semnalat și prezența unor esteri ca acetat de geranil, de bornil, de neril, de lavandulil, de izogeranil de n-hexil ș.a. după unii autori esterii provin din combinația alcoolilor cu acizii izovalerianic, valerianic, capronic.

În uleiul volatil s-au găsit acizi liberi ca acidul acetic, cumaric, benzoic, și alții, fenoli (timol și eugenol), aldehide ca citral și citronelal, cetone ca criptonă, carvonă, urme de camfor, urme de furfural, 1,8-cineol. Sau mai identificat hidrocarburi terpenice ca alfa-cimen, beta-mircen și alfa și beta pinen, dipenten, camfen, felandren, p-cimen, alfa terpinen, alfa și beta pinen, dipenten, camfen, felandren p-cimen, alfa terpinen și alții. Cumarinele sunt reprezentate prin cumarină și herniarină sub formă glicozidică, acid rozmarinic. De asemenea mai conține tanin și un principiu amar.

Acțiune farmacologică: materia vegetală datorită uleiului volatil și componentilor pe care-l conține are acțiune sedativă asupra sistemului nervos central, antiseptică, antimicrobiană, coleretică, colagogă, cicatrizantă, diuretică, carminativă, neurotonică. Se folosește în tratarea migrenelor, cefaleelor, afecțiunilor cardiace cu substrat nervos, etc.

Este un remediu clasic de înlăturare și de calmare a sistemului nervos, înlăturând anxietatea, insomniile depresive și chiar durerile musculare. Are efect de relaxare asupra corpului și minții. Calmează sistemul nervos, atenuează stările de stres și migrenele de suprasolicitare prin creșterea rezistenței la excitanții externi. Ridică pragul de excitabilitate al sistemului nervos, protejându-l în acest mod. Are de asemenea o influență benefică asupra tulburărilor cardiace de natură nervoasă, în stările anxioase și depresii, în insomnii. Ajută la calmarea colicilor digestive, contribuie la eliminarea gazelor în cazurile balonărilor, este calmantă în diaree, în fermentații digestive parazitare, dispepsii și grețuri. Are acțiune de drenare a vezicii biliare, mai ales prin acțiunea sa antispastică, în dischinezii cu componentă nervoasă. Stimulează de asemenea contracțiile bilei leneșe. Mărește diureza, secreția biliară, dar se poate folosi și în amestec cu alte ceaiuri în special în bolile de ficat și rinichi.

Intră în componența țișărilor antiastmatice.

Masca contra seboreei și porilor dilatați este foar-

te eficientă. Florile de Levănțică amestecate cu sulfină alungă moliile și dau un miros plăcut hainelor.

Când s-a dovedit științific utilizarea Lavandei și în special al uleiului de Lavandă, s-a înțeles de ce existau atât de numeroase referiri despre utilizarea Lavandei, încă din antichitate.

Uleiul de lavandă - e cel mai renumit pentru acțiunea lui asupra sistemului nervos central în depresii, apatie, insomnie, tensiune nervoasă, isterie. Mai este indicat în tratarea stărilor de panică, de stres, iritabilitate, treceri bruște de la o stare la alta, depresie, epuizare nervoasă. În plus alungă gândurile negative. În anul 1995 s-a efectuat un experiment la spitalul Hinchinbrooke din Huntingdon, pentru a verifica eficiența uleiurilor esențiale în prevenirea tulburărilor postnatale la femei.

S-a pornit de la credința tradițională conform căreia calitățile terapeutice ale uleiului de lavandă adăugat în apa de baie le ajutau pe femei la naștere.

Cercetătorii au efectuat un test clinic pe un număr de 635 de femei. Pacientele au fost împărțite în 3 grupe:

- La grupa I s-a folosit ulei de lavandă pur.
- La grupa a 2-a s-a folosit ulei de lavandă sintetic.
- La grupa a III-a s-a utilizat o substanță inertă.

Uleiurile s-au utilizat zilnic timp de 10 zile, imediat după naștere. S-au urmărit rănila perianale, precum și datele referitoare la durata stării de disconfort.

Rezultatele au arătat că acele paciente care au folosit uleiul pur de lavandă, au înregistrat punctele cele mai joase în zilele a III-a și a V-a ale testului, acestea fiind zilele când, în mod normal disconfortul perianal este maxim. Studiul s-a încheiat cu concluzia clară că uleiul de Lavandă este un adjuvant eficient în ameliorarea disconfortului postnatal.

Ulterior au mai fost făcute numeroase studii pentru tratarea diferitelor afecțiuni, mai grave sau mai puțin grave, care au arătat cum Lavanda poate elimina disconfortul produs de tulburările fizice sau psihice.

Oțet - este un oțet aromatic care se poate folosi în frecții în cazul răcelilor. Se face cu 1 litru de oțet în care se pune 50 g flori de levănțică, 10 g

frunze de mentă, 10 g frunze de salvie, 10 g petale de trandafir, 10 g cimbrisor, 10 g ienupăr. Se lasă acoperit pentru 10 zile agitând des acest amestec. Se strecoară apoi și se completează din nou cu oțet la un litru, apoi se pune în sticle ermetice închise.

Băi - se pot face băi cu levănțică aromate atât pentru parfumul lor plăcut cât și pentru acțiunea ei calmantă, antiseptică și cicatrizantă a rănilor. Se pune în 2 litri de apă clocotită, 50 g flori de levănțică și se acoperă pentru 30 minute apoi se strecoară în cadă, unde se va sta pentru 30 minute la 37 de grade. Nu este nevoie ulterior să se mai clătească. De asemenea se pot pune și 10 picături de ulei în cadă dacă nu se preferă ceaiul cu același efect.

Utilizări practice în gospodărie.

Utilizarea Lavandei se cunoaște din antichitate până în timpurile moderne, în forme specifice multor zone geografice, însă conform cercetărilor din ultimii ani, lavanda își va descoperii noi valențe în viitor.

Balsam pentru aer.

Aerul în care s-a pulverizat ulei volatil de Lavandă dă senzația de răcoare. Uleiul de Lavandă, în bucătărie, în sufragerie, în dormitor sau baie elimină mirosul neplăcut nu numai prin parfum, ci și prin combaterea bacteriilor care sunt responsabile de degajările urate mirositoare.

După stropirea cu ulei de Lavandă a ștergătorului de la ușă veți avea nu numai surpriza mirosului plăcut, ci și a eliminării sau reducerii posibilităților de îmbolnăvire și păstrarea unui tonus benefic în activitatea dumneavoastră.

Este cunoscut efectul binefăcător asupra sistemului nervos. Situații multiple au arătat că și viața de familie este mai atrăgătoare mai plăcută, prin calmul și răbdarea pe care o instalează Lavanda în sufletele noastre. Parfumați batista cu două picături de Lavandă și două picături de Mentă și puneți-o în buzunarul de la pijama, seara la culcare, pentru a avea un somn ușor, o respirație lejeră, pentru a fi odihnit și bine dispus dimineața.

Dezinfectant.

Se știe demult că pentru chiuvete și băi se poate obține dezinfectantul ideal astfel se pune floare de Lavandă în apa fiartă, se filtrează și se combină cu

săpunul sau detergentul dvs. Sau mai simplu, la 100 ml apă se pun 5 picături de Lavandă, mentă și Salvie. După spălarea băii, chiuvetei, Wc-ului cu acest amestec nu veți mai cunoaște mirosuri neplăcute provocate de degradarea substanțelor organice. Cu același amestec puteți să curățați faianța din bucătărie sau baie eliminând bacteriile, mirosuri neplăcute și astfel vă păstrați o sănătate bună.

Spălarea rufelor.

Din antichitate se folosea la spălat în amestec cu diverse cenuși făcând o leșie plăcut mirositoare. Atunci când folosiți mașina de spălat la programul de clătiri este bine să adăugați câteva picături de ulei de Lavandă, iar mirosul rufelor va fi mult mai plăcut. Un amestec de 3-5 picături de ulei de Levănțică sau 3-4 picături de ulei de Salvie va face ca rufe să fie purtate cu plăcere. De asemenea acest amestec se poate pune în sacul cu rufe pentru spălat pentru a nu se dezvolta bacterii sau anumite substanțe urate mirositoare.

Lustru pentru lemn.

Nici un alt produs nu poate egala ușurința cu care uleiul de Lavandă dă lustrul cel mai plăcut mobilei dumneavoastră, indiferent cât de fină este aceasta.

Un amestec de lustruit: 1:1:1 ceară de albine, rășină de pin și ulei de Măslină șterge inegalabil mobila dumneavoastră. Se poate pune și puțin ulei de Lavandă.

Detergent pentru geamuri.

Într-un borcan plin cu oțet se pun frunze și flori de Lavandă și de Mentă și se lasă la macerat 3 zile. Acest amestec inițial intens colorat se deschide încet la culoare și va spăla impecabil geamurile.

Mijloc de îndepărtare a țânțarilor.

Lavanda și mai ales uleiul esențial de Lavandă este un mijloc excelent de îndepărtare a țânțarilor din casă și din grădina unde se cultivă.

Când clima este caldă și umedă, iar țânțarii sunt în plină activitate, Lavanda își face datoria. Dacă folosiți *Trilavanda* bărbierit sau vă ungeți corpul cu aceasta țânțarii sunt ținuti la distanță.

De asemenea un vas cu flori de Lavandă în camera dvs. vă va scuti de neplăcerile provocate de aceste insecte.

Mijloace de alungare a moliilor și furnicilor.

Furnicile nu iubesc mirosul de Lavandă care le face să se îndepărteze. Floarea de Lavandă se pune încă din antichitate pe rufele curate pentru a le parfuma, dar și pentru a le feri de moli, în locurile cu lavandă nu o să găsiți niciodată furnici. De aceea în curțile și spațiile de joacă ale copiilor se recomandă cultivarea florilor de Lavandă.

Dacă nu aveți tufe de Lavandă puteți stropi zilnic locul de joacă al copiilor cu câteva picături de ulei de Lavandă și veți fi feriți de furnici, a căror mușcătură nu este chiar inofensivă.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: acnee, afte, afecțiuni cutanate, afecțiuni cardiace, afecțiuni hepato-biliare, afecțiuni renale, afte, alopecie difuză, amețeli, angoasă, anxietate, aritmie cardiacă, arsuri, arsuri solare, artrite, astm, balonări abdominale, bilă leneșă, boli de inimă cu substrat nervos, boli de rinichi și ficat, boli ale aparatului respirator, bronșite, candidoze, cefalee, celulită, cistită, constipație, contuzii, cosmetică, crampe musculare, cuperoză, depresia, diaree, dischinezii biliare, dureri de cap, durerea de gât, dureri de picioare, dureri lombare, dureri reumatice, echimoze, eczeme, entorse, eritem de scutec, excitații excesive, fibroza, flatulența, flebita, furuncule, greață, gripă, guta, guturai, guturai de fân, hemoroizi, herpes labial, infecții, insomnie, înțepături de insecte sau chiar vipere, iritare nervoasă, insomnie, leucoree, migrenă, monturi negi, nervozitate, neurastenie, nevroze, oboșală, palpitații, patologie nevrotică, picior de atlet, piele uscată pe picioare, prurit, răceală, răni, rău de avion, reumatism, sinuzită, stimulent general, stres, surmenaj, ten gras, tensiune cerebrală, tulburări digestive, tulburări menstruale, tuse, ulceratii atone, urmările beției, vânătași, veruci, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

- Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta

să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

- Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi. Infuzia aceasta are acțiune calmantă asupra sistemului nervos recomandându-se în neurastenie, migrenă, boli de inimă care au la bază un substrat nervos.

Mască contra seborreei tenului și porilor dilatați - 4 linguri de infuzie de flori de levănțică, o lingură de amidon, o lingură de tărațe de grâu. Se amestecă până se obține o pastă de consistența smântânii, care se va aplica pe ten și decolteu unde se ține aproximativ 20 minute, după care se spală cu apă caldă.

Tinctura - 50 g de praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare - în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se pot administra între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

- 20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

- 50 g de praf se va putea pune cu un litru de oțet de miere și mere și se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des. După acest interval se strecoară și se va obține oțetul aromat care este foarte util la

diferite frecții sau doar pentru a calma mâncărimile de piele.

- Ulei de floarea soarelui un litru- în acesta se va pune 50 g de pulbere de lavandă obținută cu râșnița electrică. Se va astupa și se lasă la soare sau în locuri călduroase timp de 21 de zile, după care se va filtra. Se va obține un ulei cu un miros puternic de lavandă care se poate folosi în dischineziile biliare sau la alte afecțiuni. Se poate lua câte o lingură dimineata pe stomacul gol, sau se poate folosi extern în diferite afecțiuni. Prin adăugarea cerii de albine se poate obține o cremă care este utilă la cuperoze sau la alte afecțiuni cutanate.

- Uleiul aromat din comerț (în gospodărie nu se poate obține) se poate folosi la aromatizarea băilor sau cel care se poate lua intern este foarte eficient la afecțiunile care sunt mai sus. Trebuie însă să fiți foarte atenți pentru că există două tipuri de ulei. Unul care se folosește intern și unul extern. Cel extern nu se va lua intern niciodată.

- Pentru a alunga insectele și moliile este indicat să se folosească împreună cu sulfina când este foarte eficient nu numai pentru molii ci și pentru păduchi sau alți paraziți ca pureci, etc.

- Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

-În cosmetică este foarte indicată nu numai pentru efectul deosebit de puternic al uleiului ci și pentru efectele care le are asupra organismului.

Uleiul volatil de levănțică - ulei obținut prin distilare cu vaporii de apă din inflorescențele proaspete ale plantei. Conține cel puțin 34% esteri exprimați în acetat de linalil ($C_{12}H_{20}O_2$).

Descriere - este un lichid incolor sau slab gălbui, cu miros caracteristic de levănțică, gust puțin amar și înțepător. Se folosește conform indicațiilor producătorului.

Acțiune terapeutică: topic.

Indicat în parfumarea preparatelor cosmetice, prepararea spiritului de lavandă.

Săpun de lavandă: ingrediente: 100 g săpun fără miros (resturi rămase în casă), 50 g flori de La-

vandă, câteva picături de ulei esențial de Lavandă. Mod de preparare: se rade săpunul și se topește pe baia de aburi. Se adaugă florile de Lavandă și picăturile de ulei. Compoziția lichidă se toarnă în forme de prăjituri și se pune la rece să se întărească.

Biscuiți de Lavandă - Ingrediente: (pentru 20 de bucăți): 25 g unt, 150 g zahăr, 250 g făină, 125 g făină de orez, 2 linguri flori de Lavandă uscată, 3 linguri de flori proaspete, zahăr pudră, făină pentru tava de prăjitură. Mod de preparare: se pornește cuptorul. Se amestecă untul cu zahărul într-un castron, până se face spumă. Se adaugă făina de grâu și cea de orez, cernute. Se amestecă până se obține un aluat moale. La urmă se adaugă și florile de Levănțică uscate și se pune aluatul 30 de minute la rece, învelit în celofan sau folie de plastic. Zahărul pudră se amestecă cu 3 linguri de flori proaspete de Levănțică.

Se întinde aluatul pe fundul de lemn dat cu făină, într-o foaie de 4 mm grosime. Se taie cu gura unui pahar sau cu forme de prăjituri, cu tăietura de inimioară.

Se pun în tavă pe o hârtie de copt. Se coc 15 minute. Se scot din cuptor, apoi din tavă și se lasă să se răcească. Se pun pe o farfurie și se pudrează din belșug cu zahărul amestecat cu flori.

Timp de preparare: 30 de minute.

Timp de răcire: 30 de minute.

Durata coptului 15 minute.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - În cosmetică este foarte indicată nu numai pentru efectul deosebit de puternic al uleiului ci și pentru efectele care le are asupra organismului. Se poate face de asemenea o mască din: 3 linguri de flori măcinate fin, o lingură de tărațe de grâu, o lingură de amidon. Toate amestecate se adaugă apoi câte puțină infuzie de mentă, până ce primește consistența unei smântâni mai groase care se aplică pe față pentru 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă. Este foarte utilă pentru tenul acneic sau gras.

Această boală, este cauzată de inflamarea glandelor sebacee. Sebumul este o secreție naturală care lubrifică pielea și care dacă este produsă în exces se acumulează în jurul firului de păr sau în zonele mai grase. Sebumul rămâne sub piele și apar coșurile

și ulterior punctele negre. Lavanda (ulei esențial) se pune direct pe coșuri, ferind zona ochilor. Ideal ar fi să se introducă ulei esențial de Lavandă în ulei din germenii de porumb sau ulei de Cătină, 2-4 picături la 1 cm cub. Atenție nu stoarceți coșurile pentru a nu favoriza infecția.

Afte - se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de lavandă. Au rol cicatrizant și calmează durerile. Aftele sunt ulceratii ale mucoasei bucale care apar pe gingii, pe partea internă a obrazului, pe marginea limbii și sunt produse de stres, de tulburări gastrice sau de tratamente cu antibiotice puternice. Uleiul esențial de lavandă are proprietăți antimicotice. Se clătește gura pentru a combate afecțiunea de 3 ori pe zi, sau chiar de fiecare dată după ce mâncați. Se pun pentru aceasta 2-3 picături la 50 ml de apă.

Afecțiuni cardiace pe fond nervos - 1-2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Dacă nu aveți contraindicații se indică îndulcirea cu miere de Tei.

Afecțiuni cutanate - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

Afecțiuni hepato-biliare - 4 căni de infuzie ajută la eliminarea bilei și drenarea ficatului. -Ulei de floarea soarelui un litru- în acesta se va pune 50 g de pulbere de lavandă obținută cu râșnița electrică. Se va astupa și se lasă la soare sau în locuri calduroase timp de 21 de zile, după care se va filtra. Se va obține un ulei cu un miros puternic de lavandă care se poate folosi în dischineziile biliare sau la alte afecțiuni. Se poate lua câte o lingură dimineata pe stomacul gol, sau se poate folosi extern în diferite afecțiuni. Prin adăugarea cerii de albine se poate obține o cremă care este utilă la cuperoze sau la alte afecțiuni cutanate.

Afecțiuni renale - se consumă 3 căni de infuzie pentru calmarea durerilor în special sau pentru efectul antibiotic care-l are asupra aparatului renal. Mărește diureza.

Alopecie difuză - se fac frecții cu infuzii sau tinctură.

Amețeli - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Angoasă - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Anxietate - se iau seara sau la nevoie 10 picături de tinctură diluate cu 100 ml apă.

- Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

Tinctura -50 g de praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Tinctură- administrare: în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se pot administra între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

Vin- 20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage

principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

Aritmie cardiacă - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârful de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Tinctura- 50 g de praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare- în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se pot administra între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

Vin- 20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

Arsuri - se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de lavandă. Au rol cicatrizant și calmează durerile. Arsurile grave vor fi tratate numai de medic, dar arsurile relativ ușoare pot fi tratate cu ulei de Levănțică fără să lase urme.

Trebuie utilizat rapid ulei esențial de Lavandă pur, și nu extracte uleioase. Dacă umezirea arsurii

se face în fiecare oră, durerea cedează și este împiedecată formarea de bășicuțe.

Preparat: ingrediente: flori de Lavandă, alcool de 40 grade, o sticlă. Mod de preparare: se umple sticla până la gură cu flori. Se toarnă deasupra alcoolul și se închide sticla etanș. Se lasă 5 săptămâni să macereze, la loc întunecos. Se strecoară tinctura și se mută într-o sticlă de culoare închisă. Se aplică comprese cu tinctura diluată cu apă pe locul afectat. La migrene se fac inhalații sau se freacă ușor tâmpilele cu tinctură.

Arsuri solare - este poate domeniul unde abundă tot felul de loțiuni și creme care de care mai „protectoare”. Există însă două produse remarcabile și anume: uleiul esențial de lavandă și uleiul de Cătină. Uleiul de Lavandă a uimit și uimește prin puterea de vindecare a arsurilor solare, dar și de alt tip. Uleiul de Cătină, în schimb dă rezultate spectaculoase în prevenirea arsurilor, prin protecția pe care o asigură pielii și prin absorbția radiațiilor solare dăunătoare. Se va unge pielea, pe zona afectată cu ulei de Lavandă. Se va constata că pielea își revine spectaculos și se reface rapid.

Artritele - de secole bătrânii s-au folosit de Lavandă pentru ușurarea durerilor și rigidității produse de osteoartrită (inflamarea articulațiilor), grație efectului antiinflamator al uleiului de Lavandă.

Uleiul de Lavandă poate fi utilizat în baie sau ca și component al uleiului de masaj. În apa de baie se pot adăuga 10 picături de ulei de Lavandă simplu sau în combinație cu alte uleiuri esențiale.

Astm - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârful de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

- Se face un amestec de 4-5 picături de ulei esențial de Lavandă cu 5 picături de ulei de Mentă și 5 picături de ulei de Eucalipt care este inhalat zilnic, de 2-3 ori pe zi, în câteva săptămâni vor apărea rezultatele.

- Se poate utiliza și metoda evaporării uleiului în

spațiul de locuit sau de lucru.

Balonări abdominale - Ulei de floarea soarelui un litru- în acesta se va pune 50 g de pulbere de lavandă obținută cu râșnița electrică. Se va astupa și se lasă la soare sau în locuri călduroase timp de 21 de zile, după care se va filtra. Se va obține un ulei cu un miros puternic de lavandă care se poate folosi în dischineziile biliare sau la alte afecțiuni. Se poate lua câte o lingură dimineața pe stomacul gol, sau se poate folosi extern în diferite afecțiuni. Prin adăugarea cerii de albine se poate obține o cremă care este utilă la cuperoze sau la alte afecțiuni cutanate.

Bilă leneșă - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, ajutând la eliminarea bilei și stimularea contracțiilor biliare, se poate lua perioade lungi de timp. Se consumă neîndulcit.

Boli de inimă cu substrat nervos - se pun 4-5 picături de ulei volatil pe un cub de zahăr și se iau seara înainte de culcare. -Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Boli de rinichi și ficat - se consumă 3 căni de infuzie pentru calmarea durerilor în special sau pentru efectul antibiotic care-l are asupra aparatului renal. Mărește diureza. 4 căni de infuzie ajută la eliminarea bilei și drenarea ficatului. -Ulei de floarea soarelui un litru- în acesta se va pune 50 g de pulbere de lavandă obținută cu râșnița electrică. Se va astupa și se lasă la soare sau în locuri călduroase timp de 21 de zile, după care se va filtra. Se va obține un ulei cu un miros puternic de lavandă care se poate folosi în dischineziile biliare sau la alte afecțiuni. Se poate lua câte o lingură dimineața pe stomacul gol, sau se poate folosi extern în diferite afecțiuni. Prin adăugarea cerii de albine se poate obține o cremă care este utilă la cuperoze sau la alte afecțiuni cutanate.

Boli ale aparatului respirator - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Bronșite - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Candidoze - se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de lavandă. Au rol cicatrizant și calmează durerile. De asemenea nu mai dă voie să se înmulțească această ciupercă.

Tinctura- 50 g de praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare- în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se pot administra între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

Vin- 20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare

cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

Cefalee - Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

Celulită - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

Cistită - se consumă 3 căni de infuzie pentru calmarea durerilor în special sau pentru efectul antibiotic care-l are asupra aparatului renal. Mărește diureza.

Constipația - Literatura de specialitate recomandă o formă originală pentru tratarea constipației și anume: 50 ml ulei vegetal în care se pun 5-6 picături ulei de Lavandă, 5 picături ulei de Rozmarin, 5 picături ulei de Sunătoare și 5 picături de ulei de piper. Cu acest amestec se masează abdomenul în sensul acelor de ceasornic, seara și dimineața timp de o săptămână, în caz de nerezolvare se va consulta medicul.

Contuzii - Preparat: ingrediente: flori de Lavandă, alcool de 40 grade, o sticlă. Mod de preparare: se umple sticla până la gură cu flori. Se toarnă deasupra alcoolul și se închide sticla etanș. Se lasă 5 săptămâni să macereze, la loc întunecos. Se strecoară tinctura și se mută într-o sticlă de culoare închisă. Se aplică comprese cu tinctura diluată cu apă pe locul afectat.

Crampe musculare - sunt datorate adesea suprasolicității mușchilor care sunt astfel privați de cantitatea necesară de oxigen oxigenat.

Masajul este cea mai bună metodă pentru a obține o bună circulație sangvină. O crampă sau un spasm neașteptat al mușchiului se poate trata prin masarea părții respective cu un amestec compus din 5 picături ulei de Lavandă, 5 picături ulei de Origanum, și 5 picături de ulei de Mușetel în 50 ml ulei de bază.

Le fel de util este uleiul de Lavandă masat direct pe zona afectată.

Cuperoză - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

Depresia - manifestată prin apatie, pierderea apetitului, somn neregulat, stare generală proastă, impune utilizarea uleiului de Lavandă, care reechilibrează și revitalizează sistemul nervos. Cel mai util mod de utilizare este efectuarea unui masaj pe coloana vertebrală cu „Ulei de masaj“ Hofigal care este gata pregătit. În cazul în care doriți să preparați un amestec propriu, se vor folosi: 15 ml ulei de Floarea soarelui, măslina, germenii de grâu, sau porumb în care se pun 2-3 picături de ulei esențial de Lavandă, 2 picături ulei de Mușcată și 1 picătură de ulei de Mușetel sau Salvia. Cu acestea se face masaj ușor pe spate, începând de la umeri până la baza coloanei vertebrale. Se repetă procedeul de 2 ori pe zi, iar rezultatul va fi neașteptat de rapid și de benefic.

Diaree - în 25 ml ulei de bază se introduc 6-8 picături de ulei esențial de Lavandă și 3-4 picături de ulei de Mentă. O compresă cu acest amestec sau chiar cu ulei simplu de Lavandă, aplicată pe abdomen rezolvă problema fără complicații mai ales în cazurile de diaree provocată de emoții, stres, frică.

Dischinezie biliară - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, ajutând la eliminarea bilei și stimularea contracțiilor biliare, se poate lua perioade lungi de timp. Se consumă neîndulcit. În acest fel ajută la drenarea vezicii biliare.

Dureri de cap - se masează tâmplile, zonele de după ureche și de la ceafă cu 2 picături de ulei esențial de Lavandă. Se poate folosi și tinctură (se găsește la magazinele de profil) cu care de asemenea se poate face masaj. Se poate repeta de multe ori pe zi, dacă este necesar. Se bea 1-2 căni de infuzie pe zi îndulcită cu miere dacă nu există contraindicații, pentru aceasta. Se manifestă în diferite forme și afectează diferite zone ale capului. Lavanda poate înlătura durerea de cap.

Se mai poate folosi pentru masaj un amestec din:

3 picături de ulei de Lavandă și 3 picături de ulei de Eucalipt, adăugate la 10 ml ulei bază.

Preparat: ingrediente: flori de Lavandă, alcool de 40 grade, o sticlă. Mod de preparare: se umple sticla până la gură cu flori. Se toarnă deasupra alcoolul și se închide sticla etanș. Se lasă 5 săptămâni să macereze, la loc întunecos. Se strecoară tinctura și se mută într-o sticlă de culoare închisă. Se aplică comprese cu tinctura diluată cu apă pe locul afectat. La migrene se fac inhalații sau se freacă ușor tâmpilele cu tinctură.

De asemenea o baie caldă la 37 grade în care se adaugă 4-5 picături de ulei de Lavandă, și 3 picături ulei de Măghiran ajută chiar și la reglarea tensiunii arteriale.

Durere de gât - cauzele durerilor de gât pot fi multiple ca: infecție, fum, praf, etc. O gargară cu apă caldă: 5 picături ulei de Lavandă în 100 ml apă timp de 2-3 zile va conduce rapid la încetarea durerilor. Se poate utiliza și un amestec dintr-o lingură de miere, 3-4 picături ulei de Lavandă și 100 ml apă se bea foarte încet. Rezultatul se constată după 2-3 zile de utilizare de 2 ori pe zi. Rezultate bune se obțin și prin folosirea cu regularitate a produsului *Trilavanda*, pentru uz după bărbierit, sau la femei după toaleta feței de dimineața.

Dureri de picioare - metoda țărănească: se adaugă la un lighean de apă caldă o mână de flori de Lavandă, puțin Cimbru, puțină Salvie și o lingură de sare.

Se mai poate pune 10-15 picături de ulei de Lavandă, 5 picături ulei de Busuioc și 5 picături ulei de Salvie. Nu numai că dispare durerea din picioare ci se poate constata în scurt timp „întinerirea” lor.

Dureri lombare - masaj cu „Ulei de masaj” Hofigal care are în componență inclusiv ulei de Levănțică, sunt foarte benefice și dau rezultate rapide, într-o cameră caldă se efectuează un masaj lombar ușor, de 2 ori pe zi, chiar și cu ulei de Floarea soarelui în care au fost introduse 2-3 picături ulei de Lavandă la 10 ml. de asemenea pentru durerile lombare se recomandă și băi de 15-30 minute, în cadă în care s-au adăugat 5-6 picături de ulei de Lavandă.

Dureri reumatice - Băile cu lavandă sunt foar-

te indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

Echimoze - echimozele apar ca urmare a rupturi micilor vase sangvine de sub piele. Cei ce fac ușor vânătăi sunt sfătuiți să folosească un amestec de 5 picături ulei de Lavandă și 5 picături de ulei de Chiparos în apa de baie, pentru a fortifica vasele sangvine. Pentru a trata o vânătăie este suficient să se aplice direct pe zona afectată câteva picături de ulei de lavandă.

Eczeme - se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de Lavandă. Au rol cicatrizant și calmează durerile. Se poate de asemenea utiliza și o compresă cu 25 ml ulei de măsline în care se adaugă 6 picături ulei esențial de Mușetel.

Entorsele - ligamentele se pot întinde excesiv sau chiar rupe la eforturi sau mișcări bruște. O compresă cu ulei de Lavandă (10-15 picături) în 50 ml ulei de Floarea soarelui este extrem de benefică.

Același rezultat se obține și cu *Trilavanda* care este un extract de Lavandă și alte plante cu activitate antiinflamatorie.

Eritem de scutec - această erupție se poate trata foarte bine cu Lavandă: 4 picături de ulei de Lavandă, 2 picături de ulei de Salvie și 1 picătură de Șantal în 60 ml de ulei bază (de Floarea soarelui, Măsline sau Porumb). La spălarea rufelor copilului se adaugă în apa de înmuiere 6 picături de ulei de Lavandă prevenind astfel apariția eritemului de scutec.

Excitații excesive - se pun 4-5 picături de ulei volatil pe un cub de zahăr și se iau seara înainte de culcare. -Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

Fibroza - vârstnicii sunt afectați de fibroză, iar tratamentul cel mai eficient este baia de Lavandă. Se procedează astfel: după spălarea și limpezirea amănunțită la duș, bolnavul intră în cadă, unde se

adaugă 4-5 picături ulei de Lavandă. Stă în apă la 35-37 grade cel puțin 30 minute, iar rezultatul produs după 4-5 zile de tratament este spectaculos, nu numai pentru fibroză, ci și pentru starea generală.

Flatulență - indigestia este provocată, în general, de o masă prea bogată și alimente ingerate prea repede. Un remediu care favorizează digestia se obține astfel: în 15 ml ulei (preferabil de măsline) se pun 4 picături ulei esențial de Lavandă, 2 picături de ulei de Chimen și 4 picături ulei de Mentă. Cu acest amestec se masează delicat partea superioară sau inferioară a abdomenului, acolo unde simțim apariția disconfortului. Dacă flatulența nu cedează, atunci trebuie apelat la medic deoarece poate fi vorba de o afecțiune mai gravă- ulcer, calculi biliari, etc.

Flebita - uleiul esențial de Lavandă utilizat în comprese este ideal pentru această afecțiune a picioarelor. Pe o compresă umezită cu apă rece se aplică 5 picături ulei de Lavandă, 5 picături ulei de Mușețel și 5 picături ulei de Salvie. Compresa se aplică direct pe partea dureroasă, dacă este posibil chiar o noapte întreagă.

Sunt benefice și compresele cu ulei de Cătină, dar și administrarea regulată a capsulelor de Coenzima Q10 în ulei de cătină.

Furuncule - o compresă caldă cu 5 picături ulei de Lavandă aplicate de 2 ori pe zi pe partea inflamată ar trebui să elimine inflamația în câteva zile. În cazul în care nu se retrage, consultați medicul.

Greață - 3 picături ulei de Lavandă și 3 picături de ulei de Mentă pe o batistă sau un șervețel care se inhalează profund de 3-4 ori, după care se păstrează în buzunarul de la pijama sau haină până la epuizare. Acesta vă va asigura imediat o senzație de confort și veți fi mulțumit de rezultat.

Gripe - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârful de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Guta - se recomandă uleiul de masaj Hofigal.

Se mai poate prepara: în 25 ml ulei bază se pun 6 picături ulei de Lavandă, 6 picături ulei de Ienupăr, și 5 picături ulei de Mușețel. Se face masaj la locul dureros.

- În apa caldă se pun 5 picături de ulei de Lavandă și 5 picături ulei de Ienupăr și se stă cu picioarele în apă minimum 30 minute. Pentru rezultate sigure, repetați procedeul cel puțin 12-14 zile.

Guturai - Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

Se mai poate folosi în casă o cană de apă în care se adaugă 2-3 picături de ulei de Lavandă, la fiecare 3-4 ore. Această metodă este foarte utilă pentru a preveni răspândirea bolii, în special acolo unde stau copii și unul dintre membrii familiei este deja răcit.

Se poate folosi amestecul din 3-5 picături ulei esențial de Lavandă, 1-2 picături ulei de Mentă, 1-2 picături ulei de Lămâie și 1-2 picături de Camelie sau Salvie.

Guturaiul fânului - este o formă de alergie ce afectează un număr mare de persoane primăvara, atunci când apare polenul.

Este suficient să vă puneți pe batistă 2-3 picături ulei esențial de Lavandă, de 3-5 ori pe zi și să o păstrați în buzunarul de la piept al cămășii. Seara în buzunarul de la pijama, puneți un șervețel cu 2-3 picături ulei de Lavandă pentru a se desfundă nasul. De asemenea se pune 1-2 picături de ulei de Cătină, în fiecare nară, seara la culcare.

Hemoroizi - hemoroizii se manifestă ca îngroșări ale venelor rectului, însoțite de durere sau sângereare și necesită intervenția medicului. Ca mijloc de ameliorare în cazurile mi puțin severe, se pot utiliza comprese cu 5 picături ulei de Lavandă și 5 picături ulei de Mușețel, aplicate pe partea dureroasă, fără masaj. De asemenea se recomandă apoi comprese regulate cu ulei de Cătină sau supozitoare cu ulei de cătină, cu rezultate remarcabile.

Herpes labial - de secole herpesul (leziunile formate în jurul gurii) este tratat cu ulei de Lavandă. Cu un tampon de tifon sau vată pe care s-au aplicat 2-4 picături ulei esențial de Lavandă se atinge

forma herpetică. Tamponamentul se poate face dimineața și seara, iar în câteva zile herpesul dispare.

Infecții - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

Insomnie - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

Tensiunea psihică, anxietatea, surescitarea sau alimentația excesivă înainte de culcare poate provoca insomnia. Lavanda este considerată un sedativ bun și un calmant excelent. Uleiul de Lavandă poate fi utilizat ca atare sau în combinație cu ulei de Mușetel și Ylang-Ylang. Puneți 2 picături de uleiuri esențiale pe un șervețel pe care îl țineți pe pernă sau în buzunarul de la pijama și veți avea un somn profund și liniștit.

Înțepături de insecte sau chiar vipere - se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de lavandă. Au rol cicatrizant și calmează durerile.

Uleiul eteric de Lavandă poate calma și trata toate tipurile de agresiune ale insectelor, de la scoaterea acului până la îndepărtarea urmărilor fizice și dureroase ale acestuia. Un amestec de ulei de Lavandă și ulei de Salvie aplicat direct pe locul inflammat își arată efectul imediat.

Tot atât de eficientă este și *Trilavanda* care are în compoziție alte două extracte cu componente anti-inflamatoare.

Iritare nervoasă - se diluează 4 picături de ulei de lavandă într-o jumătate de pahar de apă și se beau 3 asemenea pahare pe zi, după mese. Este un foarte bun calmant.

Tinctura -50 g de praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare- în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se pot administra între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

Vin -20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

Insomnie - se diluează 4 picături de ulei de lavandă într-o jumătate de pahar de apă și se beau 3 asemenea pahare pe zi, după mese. Este un foarte bun calmant.

Leucoree - Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi. Se vor face și spălături vaginale.

Migrenă - se pun 4-5 picături de ulei volatil pe un cub de zahăr și se iau seara înainte de culcare.

- Se masează templele cu câteva picături de tinctură și se bea 1-2 cani de infuzie pe zi îndulcită cu miere dacă nu există contraindicații, pentru aceasta.

Monturi (umflături) la degetul mare de la picior - persoanele ce suferă de această deformare a articulației degetului mare de la picior trebuie să aplice un masaj zilnic, seara și dimineața câte 5 minute cu ulei de masaj Hofigal sau direct cu ulei de Lavandă.

Negii - încă din antichitate oamenii de la țară folosesc Lavanda pentru combaterea negilor. Vor fi uimiți cum negul dispare treptat, iar pielea revine la normal dacă aplicați local 2 picături ulei de Lavandă de 2-3 ori pe zi.

Nervozitate - Pulbere de lavandă-se va măcina

planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Tinctura -50 g de praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare- în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se pot administra între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

Vin- 20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

Neurastenie - se pun 4-5 picături de ulei volatil pe un cub de zahăr și se iau seara înainte de culcare. -Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

Nevroze - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

Oboseală - se masează tâmpilele cu câteva picături de tinctură și se bea 1-2 căni de infuzie pe zi îndulcită cu miere dacă nu există contraindicații, pentru aceasta.

Palpitații - o mulțime de motive ne pot face inima să bată neregulat și cu repeziciune, chiar și o bucurie. Uleiul de Levănțică este un sedativ blând și ne poate calma rapid, fiind considerat ideal pentru acest scop. Se poate folosi prin inhalarea directă, prin masaj în combinație cu ulei de bază sau chiar în cada de baie, 8-10 picături.

Pentru inhalatii este foarte simplu: se adaugă 2-4 picături pe o batistă sau șervețel și se inspiră profund. Se poate folosi și în amestec cu flori de portocal sau cu ulei de Măță, ori un amestec foarte eficient din 8 picături ulei de Lavandă, 4 picături ulei de mărar și 4 picături ulei de mentă în 60 ml ulei de bază.

Dacă se va utiliza și Coenzima Q10 în ulei de cătină veți vedea cum palpitațiile dispar. Se poate lua în cazurile acestea 3 capsule pe zi.

Patologie nevrotică - se diluează 4 picături de ulei de lavandă într-o jumătate de pahar de apă și se bea 3 asemenea pahare pe zi, după mese. Este un foarte bun calmant.

Picior de atlet - este vorba despre o ciupercă ce se manifestă la început prin piele umedă și îngroșată între degetele picioarelor, apoi mâncărimi, descumare și miros neplăcut.

Puternic fungicid, uleiul de Lavandă se aplică sub formă de comprese, simplu sau în amestec cu ulei de Crăițe, în fiecare seară, în mai puțin de o lună dispăre mirosul și disconfortul, iar piciorul își recapătă suplețea normală.

În acest caz lavanda se va folosi și preventiv, mai util decât curativ, introducând în pantofii noi tinctura de soc în amestec cu ulei de lavandă sau chiar ungând piciorul pentru a împiedeca apariția bășicilor.

Piele uscată pe picioare - celor care suferă de piele uscată sau aspră a picioarelor, li se sugerează următoarea cremă simplă dar extrem de eficientă: 1 lingură ceară de albine, 1 lingură unt de cacao, 3 linguri ulei de măsline, 8 picături ulei de Lavandă, 8 picături ulei de Rozmarin, 8 picături ulei de Salvie. Se topesc complet ceara și untul într-un vas pe baie

de apă, se omogenizează bine și apoi se răcește, se adaugă amestecul din uleiuri volatile. Se pune în borcane (preferabil din sticlă). Efectul obținut este maxim atunci când crema se utilizează imediat după spălare.

Prurit - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism. Se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de lavandă. Au rol cicatrizant și calmează durerile. În cosmetică este foarte indicată nu numai pentru efectul deosebit de puternic al uleiului ci și pentru efectele care le are asupra organismului.

Răceală - Din 2 lingurițe de praf de plantă măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

Se mai poate folosi în casă o cană de apă în care se adaugă 2-3 picături de ulei de Lavandă, la fiecare 3-4 ore. Această metodă este foarte utilă pentru a preveni răspândirea bolii, în special acolo unde stau copii și unul dintre membrii familiei este deja răcit.

Se poate folosi amestecul din 3-5 picături ulei esențial de Lavandă, 1-2 picături ulei de Mentă, 1-2 picături ulei de Lămâie și 1-2 picături de Camelie sau Salvie.

Răni - se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de lavandă. Au rol cicatrizant și calmează durerile.

Rău de avion - este poate cea mai ușoară și eficientă formă de tratare a răului și disconfortului produs de o călătorie lungă cu avionul. Cu o batistă umezită cu 4-6 picături de ulei esențial de Lavandă se masează gleznele, în sus și în jos și se poate urca până la genunchi și peste. Acest tratament îl aplică cei care fac transporturi de peste 8 ore, cu rezultate foarte bune.

Reumatism - se consumă 3 cani de infuzie pentru calmarea durerilor în special sau pentru efectul antibiotic care-l are asupra aparatului renal. Mărește diureza.

Uleiul volatil de Lavandă este foarte eficient pentru a relaxa mușchii și a reduce durerile, atunci când se aplică prin masaj, simplu sau în ulei de bază. Se poate utiliza și în baie, un amestec de 5 picături ulei de Lavandă și 5 picături ulei de Ienupăr la care se adaugă Eucalipt sau Mușetel, în 60 ml ulei de Floarea soarelui. Masajul ușor cu acest amestec pe zonele dureroase va duce la rezultate foarte bune, în special datorită efectului antiinflamator recunoscut.

Rezultate excelente se obțin și după frecțiile cu „Oțet de trandafir“ sau „Ulei de masaj“.

Sinuzita - este vorba despre o inflamație a sinusurilor paranasale care poate fi datorată fumului, climei cețoase, stresului sau unei răceli puternice. Cu un amestec din 3 picături ulei de Lavandă, 2 picături ulei de Mentă și 4 picături ulei de Eucalipt diluate în 15 ml ulei de bază (preferabil de porumb) se masează fața în jurul nasului, în fiecare seară. O altă metodă foarte eficientă 2 picături ulei de Lavandă și 2 picături ulei de Mentă se aplică pe batistă și se inhalează tot timpul serii, cu rezultate excelente. De asemenea foarte utile sunt instilațiile nazale cu câte 3 picături de ulei de Cătină în fiecare nară de 2 ori pe zi.

Stimulent general - Pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Stres - se pun 4-5 picături de ulei volatil pe un cub de zahăr și se iau seara înainte de culcare. Se iau seara sau la nevoie 10 picături de tinctură diluate cu 100 ml apă.

Uleiul de Lavandă (4-5 picături) aplicat pe o batistă ținută în buzunarul de la pijama, induce o stare de relaxare și înlătură tensiunea și stresul. O metodă extrem de eficientă este următoarea: se pun 5-6 picături de ulei de Lavandă în cada de apă în care se stă 15-20 de minute. Această baie combate puternic stresul. Este o metodă simplă și benefică și ne scutește de utilizarea „pilulelor“ de orice fel.

Surmenaj - se masează tâmpilele cu câteva picături de tinctură și se bea 1-2 căni de infuzie pe zi îndulcită cu miere dacă nu există contraindicații, pentru aceasta.

Tinctura- 50 g de praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare- în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se pot administra între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

Vin- 20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

Ten gras - ingrediente: 1 kg flori uscate de lavandă, 1 litru de apă. Mod de preparare: puneți apa într-o cratiță, fixați deasupra o strecurătoare (sau o sită) care să nu atingă lichidul și puneți în strecurătoare florile de lavandă. Acoperiți sita sau strecurătorul cu un capac și puneți vasul pe foc puternic, o jumătate de oră. Strecurați apa și puneți-o în flacoane închise etanș la rece. E foarte indicată pentru tenul gras cu porii deschiși și înclinație către coșuri și puncte negre. Se șterge fața seara și dimineața, după ce a fost demachiată cu acest lichid cu ajutorul unor tampoane de vată înmuiate în acest lichid.

Tensiune - deși cel mai bun sfat ar fi acela de a ne măsura și trata tensiunea la medic, de mult timp Lavanda este utilizată profilactic ca relaxant. Pentru a preveni hipertensiunea arterială puteți folosi un amestec de uleiuri esențiale compus din 4

picături ulei esențial de Lavandă, 3 picături ulei de Mentă și 3 picături ulei de Salvie, adăugat în apa de baie sau aplicat pe o batistă și inhalat.

Tensiune cerebrală - se diluează 4 picături de ulei de lavandă într-o jumătate de pahar de apă și se beau 3 asemenea pahare pe zi, după mese. Este un foarte bun calmant.

Tulburări digestive - 4 căni de infuzie ajută la eliminarea bilei și drenarea ficatului.

Tulburări menstruale - de secole femeile cunosc faptul că anumite plante le pot ajuta în timpul ciclului menstrual. Un masaj delicat pe bază de ulei de Lavandă efectuat în jurul ombilicului (buricului) cu 2-10 zile înainte de menstruație are un efect de preechilibrare emoțională și de reglare a fluxului menstrual. Amestecul constă în 4 picături ulei de Lavandă, 4 picături ulei de Mentă și 2 picături ulei de Salvie, care se pun în 30 ml ulei de Floarea soarelui ideal ar fi ca masajul să fie efectuat de 2 ori pe zi, timp de 10 zile înainte de menstruație.

Femeile care suferă de menstrre neregulate trebuie să-și facă masaje pe abdomen zilnic și de asemenea în zona rinichilor cu un amestec din 4 picături ulei de Lavandă, 2 picături ulei de Trandafir sau de Salvie în 30 ml ulei de floarea soarelui, care ajută la echilibrarea hormonală.

Tuse - se iau seara sau la nevoie 10 picături de tinctură diluate cu 100 ml apă.

Ulcerații atone - Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism. În cosmetică este foarte indicată nu numai pentru efectul deosebit de puternic al uleiului ci și pentru efectele care le are asupra organismului.

Vânătăi - vânătăile apar ca urmare a rupturii micilor vase sangvine de sub piele. Cei ce fac ușor vânătăi sunt sfătuiți să folosească un amestec de 5 picături ulei de Lavandă și 5 picături de ulei de Chiparos în apa de baie, pentru a fortifica vasele sangvine. Pentru a trata o vânătăie este suficient să se aplice direct pe zona afectată câteva picături de ulei de lavandă.

Veruci - încă din antichitate oamenii de la țară folosesc Lavanda pentru combaterea negilor. Vor fi uimiți cum negul dispare treptat, iar pielea revine la normal dacă aplicați local 2 picături ulei de Lavandă de 2-3 ori pe zi.

Viermi intestinali - Pulbere de lavandă- se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârful de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

Urmările beției - dacă ați exagerat cu consumul de alcool la o masă de sărbătoare și vă treziți cu dureri de cap: un masaj cu ulei de Lavandă vă poate reface (este suficient să masați tâmpile cu 3-4 picături).

Amestecați 5-6 picături de ulei de Lavandă, cu 3-4 picături de ulei de Menta și eventual 2 picături de Salvia sau Mușcată cu o linguriță de ulei de Floarea soarelui, masați cu acest ulei gâtul și după urechi ușor, fără forță, iar după scurt timp veți remarca rezultatele.

Uleiul de lavandă - e cel mai renumit pentru acțiunea lui asupra sistemului nervos central în depresii, apatie, insomnie, tensiune nervoasă, isterie. Mai este indicat în tratarea stărilor de panică, de stres, iritabilitate, treceri bruște de la o stare la alta, depresie, epuizare nervoasă. În plus alungă gândurile negative.

Tavipec.

Tavipec, produs care se găsește sub formă de capsule moi gastro rezistente conține ulei volatil de Lavandula latifolia ce are acțiune secretolitică și expectorantă. Tavipec este indicat ca adjuvant în tratamentul rinitelor, rinosinuzitelor acute sau cronice și a bronșitelor acute sau cronice.

Tonic cu lavandă.

Calități: este un tonic clasic ce ajută la curățirea totală a pielii, fiind excelent pentru pielea normală și uscată. Se poate folosi zilnic, cantitatea preparată prin această rețetă fiind suficientă pentru circa 48 de tratamente. Tonicul cu lavandă are un miros plăcut dulce și floral.

Ingrediente:

- 1 lingură de flori de lavandă.
- 1 ceașcă de hamei
- 6 picături de ulei esențial de lavandă.

Preparare și administrare: ingredientele enumerate mai sus se amestecă într-un recipient care se va închide apoi ermetic cu ajutorul unui capac și se va pune la macerat într-un loc rece și întunecos timp de 2 săptămâni, având grijă ca în fiecare zi să agitați puternic recipientul. După 2 săptămâni strecurați maceratul și îmbuteliați tonicul obținut în sticle sau în spray-uri. Folosiți aproximativ o linguriță la fiecare aplicare și agitați bine înainte de utilizare.

LICHENUL CÂINILOR

Contrar celor știute din medicina populară, acest lichen nu neutralizează virusul turbării.



Peltigera canina Fam. Peltigeraceae.

Denumire populară: peltigera.

În tradiția populară: în trecut la noi se folosea contra turbării.

În unele țări se folosește la tratamentul ficatului.

Descriere: lichen cu tal având numeroși lobi, mari de 20 cm, flexibili cu marginile puțin ridicate, întinși pe substrat. Fața superioară alb-cenușie sau cenușie-brună, fin-pâsloasă, mai ales spre periferie. Fața inferioară albă sau albă-cenușie, prevăzută cu o nervațiune sub formă de rețea. Rizine lungi până la 12 mm, albicioase. Lichenul are culoarea gri-verzuie pe timp umed și brună pe vreme uscată. Apotecii brun-roșcate, cu diametrul de 4-10 mm în poziție verticală, cu laturile recurbate, ușor ridicate față de suprafața generală a talului.

Răspândire: crește în preajma drumurilor forestiere, la marginea pădurilor și a luminișurilor, în locurile umbroase și umede, pe lemne, mușchi, putregaiuri, pe căzături forestiere. Comun în regiunea montană a Carpaților.

Compoziție chimică: talul conține metionină, un aminoacid cu funcție determinantă în desfășurarea proceselor vitale din organismul omenesc. Metionina include sulf, printre altele.

Acțiune farmacologică:

Metionina fiind un agent cu acțiune directă asupra funcției hepatice, acest lichen este folosit în tratarea afecțiunilor ficatului.

LICHENUL DE ISLANDA



Cetraria islandica Fam. Parmeliaceae.

Denumiri populare: lichenul de Norvegia, lichenul de piatră, mușchi creț, mușchi de munte, mușchi de piatră.

Numele cetraria este derivat din cuvântul cetra care înseamnă scut mic de piele, având în vedere că arată de fapt într-adevăr ca un scut mic de piele.

Lichen provine din limba greacă, „leichein“ însemnând a linge, a întinde pe o suprafață, amintind modul cum lichenul se întinde pe suprafața pe care crește, aproape ca în colonii.

În tradiția populară: se întrebuița ca tonic și febrifug. Decoctul, îndulcit cu miere sau zahăr, se lua în boli de piept, mai ales în tratamentul tuberculozei pulmonare.

În nord, de unde-i vine și numele de lichen de Islanda sau Norvegia, era folosit de către populația băștinașă ca întăritor al organismului, în afecțiuni cu diaree, împotriva afecțiunilor pulmonare în special însoțite de tuse. Se mai folosea la afecțiunile tractului digestiv singur sau împreună și cu alte plante.

În Islanda și Norvegia din acești licheni, prin măcinare, se obține o făină din care se coace o pâine folosită în alimentație. Ea este foarte amară, dar se consumă fiartă în lapte și se consumă cu terciuri de cereale.

Se mai folosește la hrana animalelor: reni, porci, oi, etc pentru a câștiga în greutate.

Descriere: lichen cu tal membranos, pielos, erect și înalt de circa 10-12 cm, întâlnit în zona alpină și subalpină pe stâncile și platourile înalte expuse vânturilor. Se prinde de sol cu un fel de ventuze, în formă de fibre. Fiind o plantă inferioară, nu are rădăcină, tulpină, frunze sau flori. Se prezintă ca o „tufă“ creată miniaturală de câțiva centimetri înălțime, verde cenușie. Are o extraordinară rezistență la condițiile climatice extrem de aspre în care crește, explicată prin principiile active pe care le secretă. Talul creț, îndreptat în sus, este foarte stufos, acoperit cu o crustă fină, netedă pe ambele fețe. Apoteciile apar la marginea lobilor superiori. Aspect de piele, de culoare verde oliv pe fața care este spre lumină, altfel este gri-verzui. Uneori prezintă și pete roșii, albastrii, sau chiar pete veziculare albe.

Uscat devine casabil, partea superioară capătă culoare castanie, iar partea inferioară este gri sau maro-pal. Dacă se umezește redevine flexibil ca o piele.

Există foarte multe specii de licheni.

Răspândire: crește în majoritatea țărilor nodice și pe stâncile și platourile din zona alpină.

La noi se găsește în zona superioară a munților pe stânci, în păduri de munte, luminoase, între mușchi, iarbă sau buruieni.

Recoltare: se recoltează prin smulgerea întregului tal, care se desprinde ușor de pe substrat. După recoltare se curăță de orice impuritate, apoi se va pune la uscat, pe cale naturală, în încăperi curate și aerate. Poate fi recoltat aproape în tot timpul anului, deși între mai și septembrie este perioada cea mai bună.

Compoziție chimică: conține 70% lichenină, poliholozidă vecină cu celuloza, acid cetraric (cetrarină 2-3%)- un principiu amar cristalizat insolubil în apă, solubil în alcool care derivă din acidul fumaroprocetraric, acid lichenic, acid stearic, acid everinic, acid ursinic, eozina, rizoninic, lecanoric, orcină, oxalat de calciu, oxalat de potasiu, vanilină, lactone, substanțe triterpenice, principii amare, mucilagii, sparasol, depside, depsidonele, esteri fenolici, cloratanarină.

Are gust ușor sărat și amărui. Prin hidroliză parțială se obține celobioza, iar prin hidroliză totală glucoza. În apă fierbinte se dizolvă prin răcire și se obține un gel.

Uleiul volatil se formează abia la 6 luni după culegere.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, emolient, expectorant, colagog, coleretic, stimulează funcția pancreatică și digestivă, antiemetic (cu acțiune preventivă sau curativă în grețuri sau vărsături).

Este foarte bogat în mucilagii solubile în apă, vitamine (A și B1), principii amare și altele. Datorită acestor mucilagii se formează o peliculă protectoare la nivelul mucoasei gastrice, care este utilă în tratarea gastritei și ulcerului gastric, efect fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant, behic, util în cazul inflamațiilor bronșice, acidul usnic având o acțiune tuberculostatică și antitumorală.

În 1947 Stoll a găsit pentru prima dată acidul usnic în lichen. Acesta are o acțiune puternic antibiotică, fiind un compus difenolic și policetonic conținând un nucleu furanic.

Plante cu acțiune similară: săpunărița (*Saponaria officinalis*), salvia (*Salvia officinalis*), isopul (*Hyssopus officinalis*), brânca (*Lobaria pulmonaria*), ienupărul (*Juniperus communis*), feciorica (*Herniaria glabra*).

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: gastrită, ulcer gastric, dischinezii biliare, hepatită cronică, pancreatită cronică, disfuncții enzimatice pancreatice, boli traheo-bronșice, astm bronșic, bronșită cronică, traheo-bronșită acută, laringită, gripă, viroze respiratorii, TBC pulmonar, grețuri și vărsături de sarcină. Calitățile nutritive contribuie și la tratarea cașexiei (atrofie generală progresivă).

Precauții și contraindicații:

Atenție! Supradozarea poate duce la grețuri și diaree,

Preparare și administrare:

Infuzia - se prepară din 1 linguriță de lichen adăugată la 1 cană (250 ml) cu apă rece. Se fierbe 3 minute, se mai lasă la infuzat 3 minute, apoi se strecoară.

Se beau 2 căni pe zi. Prin infuzie sunt extrase mucilagiile care au acțiune în catarul bronșic acut

sau cronic, în gastrite sau ulcer gastric.

Decoctul - se prepară din 1 linguriță de lichen uscat și mărunțit la 1 cană (250ml) cu apă (se va adăuga și bicarbonat de sodiu, un vârf de cuțit).

Se bea cald. Numai în cazul senzațiilor de vomă se bea rece, cu înghițituri mici.

Tinctura - se prepară din 20 g lichen uscat pus la 100 ml alcool.

Se administrează 10-20 picături (1-2 ml) de 3 ori pe zi, timp de 8 zile.

Prin procedeul de tratare a lichenului cu alcool sunt extrase substanțele amare, care au o acțiune stimulatorie asupra secrețiilor stomacale și a sistemului nervos vegetativ vasomotor (prin acest procedeu mucilagiile rămân complet neextrase).

LICHENUL DE PRUN



Evernia prunastri Fam. Parmeliaceae.

Denumire populară: lichen de stejar.

În tradiția populară: se întrebuița ca tonic și febrifug. Decoctul, îndulcit cu miere sau zahăr, se lua în boli de piept, mai ales în tratamentul tuberculozei pulmonare.

Descriere: tal fruticos (tufă mică), erect sau pendul, lung până la 10 cm, fixat de substrat printr-un disc adeziv. Lobii ramificați dicotomic, flexibili, cu structură dorsiventrală. Fața superioară cortică, netedă, cenușie verzuie, rar gălbuie. Fața inferioară necorticată, nudă, albă. Marginea lobilor prevăzută cu soredii sau izidii. Apotecii laterale sau subterminale cu discul brun-roșcat. Miros slab aromat, gust dulceag, acrișor, mucilaginos.

Răspândire: întâlnit pe scoarța de prun și pe scoarța arborilor foioși, ca stejar, fag, anin, mestecăn, frasin, pe stânci, pe lemn.

Compoziție chimică: lichenină, acid cetraric, acid lichenic, acid stearic, acid everinic, acid ursinic, eozina, rizoninic, lecanoric, orcină, oxalat de calciu, oxalat de potasiu, vanilină, lactone, substanțe triterpenice, principii amare, mucilagii, sparsol, depside, depsidonele, esterii fenolici, cloratrinarină.

Uleiul volatil se formează abia la 6 luni după culegere și uscare; conține lichenol, acid usnic, crizocetranic, antranoic.

Talul are miros aromat, gust dulceag, acrișor, mucilaginos, însușiri antibiotice și se folosește foarte mult în farmacie.

Acțiune farmacologică: emolient, calmant, stimulează secrețiile bronhice, stomacale și sistemul nervos vegetativ și vasomotor.

Mucilagiile au acțiune eficientă în catarul bronhic, hiperaciditate gastrică, inhibă bacilul Koch.

Tonic aperitiv, antibiotic.

Stimulează secreția pancreatică.

Emolient și calmant al aparatului respirator și digestiv, antispastic digestiv, colagog, fluidifică secrețiile bronhice.

Acizii lichenici dar în special acidul evernic, posedă proprietăți antiseptice. Inhibă dezvoltarea bacilului tuberculozei și al difteriei.

Intră în multe preparate pentru aceste afecțiuni.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, afte bucale, amigdalită, anorexie, atonie gastrică, bronșite, convalescență, dizenterie, diabet, diaree, dispepsii, dureri de gât, faringită, ganglioni inflamați, greață, gripă, inflamația tubului digestiv, intoxicații cu metale grele, insuficiență pancreatică, laringită, migrenă, pancreatită, pneumonie, răceli, răgușeală, răni externe chiar infectate, răni greu vindecabile, rău de mare, stări febrile, traheite, tuberculoză, tumorile tubului digestiv, tuse, vărsături.

Industrie: uleiul volatil (esența) este folosit în industria parfumurilor. Se extrage cu ajutorul solvenților organici, ca benzen, eter de petrol, alcool absolut. Are miros particular și este foarte bun fixator de parfumuri.

Preparare și administrare:

- **Pulbere:** Se va face praf cu ajutorul râșniței de cafea. Se va lua o linguriță de mai multe ori pe zi, înainte de mese cu 15 minute, sau dimineața pe stomacul gol. Se va ține puțin în gură, apoi se va înghiți cu puțină apă. Este foarte amar și din această cauză se preferă să se folosească tinctura.

- **Tinctura** se va face din 50 g de praf de lichen care se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70° sau alcool farmaceutic de 70°. Se va ține timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După această perioadă se va strecura și se va

pune într-o sticlă de culoare închisă care se poate închide etanș. Se va lua o linguriță diluată cu apă de 3-4 ori pe zi înainte de mese.

- *Ceai infuzie sau decoct* - 1 linguriță de tal uscat și mărunțit se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni în cursul unei zile pentru afecțiunile enumerate.

Pentru uz intern este preferabil să se folosească primele două procedee, chiar dacă se va dori să se facă un tratament de mai lungă durată.

Extern se poate pune compresă sau se fac spălături bucale sau tegumentare, fiind foarte eficiente ca antibiotice.

LICHENUL RENULUI



Cladonia rangiferina Fam. Cladoniaceae.

Denumiri populare: mușchi de pe colțuri, sarea caprei.

Descriere: lichen întâlnit în etajul alpin și montan la 1300-2500 m altitudine, fixat pe sol printre mușchi. Tal cu ridicături trompetiforme, înalți de 12-30 cm, netezi, cenușii, albicioși, cenușii albaștrii până la cenușii-negricioși. În partea superioară dau naștere câtorva ramuri mai groase pe care apar 6-12 ramificații subțiri seriate, cilindrice, toate curbate în jos pe aceeași direcție. Vârfurile ramificațiilor sunt brune. Apotecii terminale, hemisferice brune. Gust foarte amar.

Acțiune farmacologică: inhibă mulți microbi printre care și pe cel al TBC-ului (*Mycobacterium tuberculosis*), deoarece conține mult acid usnic, care este un antibiotic cu spectru larg.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni respiratorii, diverse infecții, plăgi și răni supurate, ulcere varicoase cronice.

Industrie: este întrebuințat pentru producerea pomadei Usno, folosită în tratarea arsurilor și a plăgilor, cu efecte mai bune decât penicilina. Comercializat în Germania sub denumirea de Usniplant și în Rusia sub cea de Binan.

Talul este folosit în fermentația alcoolică, după ce în prealabil a fost tratat cu acid sulfuric diluat.

Alimentație: în tundră este utilizat în hrana zilnică.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de tal mărunțit se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Intern se pot consuma 2-3 căni pe zi, iar extern se poate folosi la spălături sau comprese locale.

- Praf de tal se aplică pe răni supurate sau ulcere varicoase supurate.

LILIAC



Syringa vulgaris Fam. Oleaceae.

Descriere: apare ca arbust sau arbore, cu scoarța brun-cenușie, înalt de 3-8 m.

Frunzele sunt pețiolate, ovat-cordate, opuse, glabre, cu marginea întreagă, fiind mai închise la culoare pe fața superioară.

Florile sunt puternic parfumate, iar în funcție de varietate sunt simple sau duble, divers colorate. (Liliacul sălbatic are florile exclusiv violete.) Ele sunt formate din patru petale concrescute la bază sub forma unui tub, fiind adunate în inflorescențe mari de circa 15 cm și bogate, de tip panicul. Înfloarește în perioada aprilie-mai.

Fructul este o capsulă alungită.

Răspândire: apare sporadic pe pantele sau stâncile calcaroase, însorite, în zona sudică a Carpaților Meridionali precum și în Dobrogea.

La noi se întâlnește mai des ca specie cultivată prin parcuri sau grădini.

Recoltare: De la liliac, ca plantă medicinală, se culeg frunzele, florile și fructele.

Industrie: florile parfumate ale speciei, datorită uleiului eteric, se întrebuințează în industria cosmetică.

Compoziție chimică: rezine, glicozizi, uleiuri esențiale.

Preparare și administrare:

- Frunzele posedă efecte vasodilatatoare, febrifuge și vermifuge, fiind folosite ca adjuvant în trata-

rea anghinei pectorale, în combaterea febrei și în deparazitarea intestinală.

- Fructele stimulează transpirația, contribuind de asemenea la scăderea febrei.

- Florile se folosesc proaspete în infuzie sau sub formă de tinctură. Florile au proprietăți tonice și febrifuge, fiind recomandate în bolile acute cu febră și în caz de astenie.

- Extern, uleiul eteric din flori se utilizează în tratamentul artritelor și a reumatismului.

Uleiul se poate obține din flori proaspete puse la macerat în ulei de floarea soarelui. Timpul de macerare este de 14 zile, după care se strecoară, iar uleiul se trage în sticlute cu capac etanș.

Atenție! Uleiul volatil sau uleiul gras de liliac nu se administrează intern.

LIMBA BOULUI



Anchusa officinalis Fam. Boraginaceae.

Denumire populară: arățel, boroanță, iarbă de bou sălbatec, limbariță, miruță, roșii. Boudalla, Boudathla, Buclama, Budalla, Budama în limba dacă.

Descriere - plantă erbacee, perenă, rar bienală, întâlnită în pășuni, fânețe uscate, pe marginea drumurilor și semănturilor, de la câmpie la regiunea montană. Tulpină erectă cu ramuri lungi în partea superioară înaltă de 20-80 cm, acoperită cu peri setiformi. Frunze lat lanceolate acoperite cu peri. Flori albastre azurii, uneori roz, grupate în cîcine. Caliciul divizat până la mijloc în 5 lacinii, cu peri setiformi. Corola tubuliformă, mică. Înflorire V-IX. Fructe tetranucule. În terapeutică se folosește frunzele- Anchusi folium, planta întregă cu rădăcină cu tot- Anchusi herba et radix.

În tradiția populară: se întrebuința la ceaiuri. Ceaiul din flori, frunze și rădăcini se lua contra tusei, răcelilor, răgușelii și pentru curățirea sîngelui.

În Marmureș, a avut aceleași întrebuințări ca și limba mielului.

În ținutul Covurluiului se dădea pisată în vin contra mai multor boli, dar mai ales contra tuberculozei.

Compoziție chimică: alantoină, acid salicilic, consolidină, colină, substanțe mucilaginoase, substanțe minerale, ulei volatil, etc. Se poate folosi proaspătă întreaga plantă sau uscată.

Acțiune farmacologică: diuretică, emolientă, sudorifică, antiscorbutice, diaforetică, antibiotică, antigutoase, anticanceroase, antiinflamatorii, cicatrizante, expectorantă, digestivă, calmează durerea, ajută la calmare nervoasă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: angină, astenie, bronșită, cancer, dureri de cap și de dinți, eczemă, gripă, gută, guturai, inflamații, iritații ale rinichilor, laringită, paralizie, Parkinson, pelagră, răceli, răgușeli, reumatism, retenție urinară, scleroză, scorbut, tromboflebite, tuse.

Preparare și administrare:

- 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceea de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paralizilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

- Pentru a ușura transpirația se folosește sub formă de infuzie sau decoct în bolile infecțioase, ca rujeola ori scarlatina.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Angină - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Astenie - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Cancer - 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceia de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paraliziiilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

Dureri de cap și de dinți - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și

în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Eczemă - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Se poate spăla local sau se poate pune compresă cu acest ceai ținut o perioadă de 12 ore maxim ajutând la calmarea durerii și la cicatrizare.

Gripă - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Gută - 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceia de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paraliziiilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

Inflamații - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Extern - Se poate spăla local sau se poate pune compresă cu acest ceai ținut o perioadă de 12 ore maxim ajutând la calmarea durerii și la cicatrizare.

Laringită - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe

zi, perioade lungi de timp. Se poate face și gargară cu acest ceai de mai multe ori pe zi și de asemenea se poate îndulci cu miere, sau se poate combina cu Nalbă.

Paralizie - 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceea de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paraliziiilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

Parkinson - 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceea de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paraliziiilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

Pelagă 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 mi-

nute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Extern - Se poate spăla local sau se poate pune compresă cu acest ceai ținut o perioadă de 12 ore maxim ajutând la calmarea durerii și la cicatrizare.

Răceli - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Răgușeli - 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceea de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paraliziiilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

Reumatism - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale. Extern se poate aplica compresă cu ceai cald pentru trecerea durerilor.

Scleroză - 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un

borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceea de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paraliziiilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

Scorbut - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Tromboflebite - 1,5 kg plantă întreagă recoltată proaspăt, sau numai rădăcină proaspătă trecută prin mașina de tocat carne. Se pune apoi într-un borcan peste care se mai pune 3,5 l vin roșu și 2,2 kg miere de salcâm. Se amestecă totul numai cu lingură de lemn. Se închide borcanul. Se ține apoi timp de 8 zile la loc întunecos amestecând de 2 ori pe zi cu lingura de lemn. Se strecoară apoi în sticle de un litru închise la culoare și se ține la frigider ermetic închise. În primele 5 zile se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță cu 2 ore înainte de mese, după aceea de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță cu 1 oră înaintea mesei. În cazul cancerului, a paraliziiilor, parkinson, etc este de dorit să se facă acest lucru minimum 2 luni. Este extrem de eficient putând să ajute la întărirea imunității organismului, ajută la calmarea durerilor, poate să fie un bun diuretic și are foarte multe alte proprietăți extrem de utile chiar și pentru cei sănătoși ca preventiv sau pentru copii.

Tuse - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la

250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. În cazurile în care nu aveți contraindicații puteți să-l îndulciți cu miere și chiar să puneți zeamă de lămâie după gust. Se poate face un tratament de 3 luni și în plus de aceasta se poate folosi și cu alte plante medicinale.

LIMBA CÂINELUI



Cynoglossum officinale Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: arăriel, arățel, atrățel, limba-boului, limba căii, limba cucului, limba mie-lului, lipici, otrățel, papucul doamnei, plescăiță ro-șie, poalele mâții. Atilia, Azila, Udacila, Usagila, Usazila în limba dacă.

În tradiția populară: frunzele acestei plante, zdrobite și amestecate cu grăsime veche de porc, vindeca mușcăturile de câine, chelia și arsurile.

Se folosea la tratamentele catarului pulmonar, hemoragiilor pulmonare, dizenteriei și hemoroizi-lor. În Maramureș, cu fiertura rădăcinilor se spălau rănilor, bubele vechi, abcesele, bubele de pe cap. Se întrebuința la ceaiuri contra durerilor de pân-tece și a „urdinării“.

Rădăcina era folosită pe alocuri la vopsit lâna în roșu.

Compoziție chimică: alcaloizii cinogloseină, cinoglosidină, mucilagii, inulină, tanin, rășini, să-ruri minerale.

Acțiune farmacologică: emoliente, vulnerare (mai ales rădăcina), acțiune depresivă asupra siste-mului nervos central și asupra terminațiilor perife-

rice fiind utilă în calmarea durerilor. Are proprie-tăți narcotice și sedative.

Fiartă, băută cu vin, planta este laxativă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: bronșită, catar pulmonar, contuzii, dizenterie, du-reri intestinale, eczeme, hemoragii, hemoroizi, mă-treață, răni, tromboflebite, ulcerele pielii.

Preparare și administrare:

- Infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

- Decoct din o linguriță de rădăcină măcinată la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni în cursul unei zile în afecțiunile de mai sus.

Pentru a folosi extern se va folosi cantitatea dub-lă de plantă care se folosește intern și se poate folosi de mai multe ori pe zi sub formă de cataplasme sau pansamente umede cu acest ceai.

- Plantă proaspătă se aplică după strivire extern ca cicatrizant.

LIMBA CUCULUI



Botrychium lunaria Fam. Ophioglossaceae.

Denumiri populare: iarba dragostei.

Descriere: face parte din rândul ferigilor grupate în cadrul familiei Ophioglossaceae. Este o ferigă perenă de 5-20 cm înălțime. La această specie, dintr-un rizom relativ mic, se dezvoltă o frunză despărțită în 2 lobi, unul erect sau oblic redus la o nervură, și celălalt lat, lobat-divizat, cu 3-9 perechi de segmente lipsite de inervație mediană, sagitat spre vârf. Sprangiile se formează în partea superioară a lobului cu aspect de tulpină (lobul foliar fertil). Ele sunt globuloase și inserate în formă de spi, pe mai multe ramificații, dând un aspect paniculiform plantei.

Răspândire: Limba cucului se întâlnește în poienile alpine, precum și în pădurile de fag (mai rar de molid) din regiunile premontane și montane.

Preparare și administrare:

Are aceleași utilizări ca și limba șarpelui.

LIMBA MIELULUI



Borago officinalis Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: alior, boranță, laptele cânelui, limba bouului, mierea ursului, otrățel.

În tradiția populară: frunzele și florile se pun nou în oblojeli pe răni.

Decoctul se lua contra vărsatului, scarlatinei și în bolile bășicii udului.

Ceaiul din flori se lua contra tusei.

În Maramureș ceaiul din flori, frunze sau rădăcini se folosea contra răcelilor și răgușelii, pentru „coacerea” tusei și curățirea sângelui.

Se mai lua contra retenției de urină.

Compoziție chimică: acid salicilic, saponină, acizi flavonici, acizi grași, alantoină, flavonoide, rășini, mucilagii, proteine, tanin, clorofilă, săruri minerale (în special de potasiu și calciu), saponozide, substanțe colorate, scopoletin, caroten, vitamina C, etc.

Acțiune farmacologică: florile au și o componentă toxică- alcaloizi pirolizidinici care sunt toxici și pentru ficat. Are acțiune diuretică datorită sărurilor de potasiu, sudorific în stări de răceală și bronșite, este un cicatrizant datorită alantoidei, febrifug, sudorific, poate irita tubul digestiv, normalizează funcționarea renală normală, favorizează eliminarea clorurilor, întărește memoria, euforizant, sedativ cardiac, depurativ-dezintoxicat, emolient.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni cutanate, afecțiuni respiratorii, afecțiuni renale, amenoree, arterită, arsuri, astm, boli ale vezicii urinare, boli infecto-contagioase, boli de stomac, boli hepatice, bronșită, cistită, colită, constipație, colici renale, crampe musculare, depresie (în special în menopauze), dismenoree, gripă, gută, inflamații, iritații în gât, insomnie, memorie slabă, metroragie, migrenă, palpitații, răni, răceală, retenție de urină, reumatism, scarlatină, sedativ cardiac și nervos, tulburări ovariene, tuse, ulcerații, vărsat.

Preparare și administrare:

- Infuzie din 2 lingurițe de flori peste care se va pune 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se poate consuma 2-3 căni pe zi în retenții urinare sau în alte afecțiuni descrise mai sus.

- Macerat se lasă 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă la temperatura camerei pentru 8 ore după care se strecoară, se încălzește puțin și se pot consuma 2 căni din acestea pe zi.

- Pulbere de plantă se va măcina cu râșnița de cafea și se va lua o linguriță în gură. Se va ține timp de 10 minute apoi se va înghiți cu puțină apă.

- Plantă proaspătă se poate consuma în diferite salate de crudități sau se pune la orice mâncare.

LIMBA ȘARPELUI



Ophioglossum vulgatum
Fam. Ophioglossaceae.

Denumiri populare: limba soacrei.

În tradiția populară: era considerată o plantă cu puteri magice. Se spunea că cel care o va culege în noaptea de Sânziene, va avea prosperitate, dacă o va păstra câteva zile în casă, iar cel care o înghite, în aceeași noapte, va poseda darul profeției.

Descriere: face parte din rândul ferigilor cuprinse în cadrul familiei Ophioglossaceae. Este o plantă erbacee unifoliară bilobată, de 7-20 cm. înălțime. Conform aspectului ei exterior, specia apare înzestrată cu o tulpină terminată în spic, care poartă o frunză lanceolată, întreagă, cu marginea dreaptă. În realitate planta prezintă o frunză despărțită în două părți. O componentă foliară este redusă la o nervură care poartă terminal sporangii sesili grupați pe două rânduri și alipiți între ei, în timp ce al doilea lob, cu rol fotosintetizator, apare, la prima vedere, ca o frunză de sine stătătoare.

Răspândire: crește prin păduri, poieni, lunci și fânețe, rar la șes, mai frecvent la deal, des la munte.

Toxicologie: Specia prezintă o toxicitate latentă similară ferigilor din familia Polypodiaceae.

Preparare și administrare:

Se utilizează doar în scopuri externe și numai lobul asimilator (frunza aparentă).

Infuzia, tinctura sau sucul, toate obținute din frunza proaspătă, dezinfectează pielea, oprește sângerarea, ajută la vindecarea rănilor, cicatrizează ulcerările cutanate.

LIMBARIȚĂ



Alisma plantago-aquatica Fam.
Alismataceae.

Denumiri populare: limba bălților, limba broaștei, limba oii, podbeal de apă, pătlagina apei. Coadama, Kardama, Koadama, Koalama în limba dacă.

În tradiția populară: decoctul se folosea la spălături și cataplasme contra umflăturilor.

Praful rizomului uscat se folosea contra hidropiziei, frunzele pisate contra acumulării laptelui în mamele.

La Nereju, planta se pune în băile pentru paralizie, iar decoctul frunzelor se turna pe capul bolnavilor de febră tifoidă.

În alte părți se făceau cu planta băi contra epilepsiei.

Mai folosea și la tratarea cazurilor de turbare.

Descriere: plantă acvatică, erbacee, perenă, cu o înălțime de până la 70 cm. Dezvoltă un rizom gros, iar tulpina exterioră este ramificată. Frunzele, cu o formă de elipsă, au un pețiolul lung. Florile, de mici dimensiuni, au culoare albă sau roz. Înflorește din mai până în septembrie.

Răspândire: crește prin bălți și mlaștini, pe malul apelor.

Recoltare: medicinal, au importanță rizomii și rădăcinile.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, anti-septic, astringent, calmant.

Bună pentru mâncărimi și ulceratii învechite care rod țesuturile.

Este folosită și în homeopatie.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: hidropizie, nefrite.

LINARIȚA



Linaria vulgaris Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: bumbac de câmp, bum-băcariță, buruiană de fapt, buruiană de in, colțul lupului, firică, gălbinare, gura leului, gura mâței, iarba urâciunii, iarbă de vatăm, in sălbatec, inărică, ineț, lânăriță, prostovanic, sculătoare, trăpang.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere se bea contra hemoragiilor. Cu ele se făceau scăldători contra „lupării“ și spălături contra „faptului“ la copii.

Decoctul se lua contra „vătămăturii“ și leucoreei. Se făcea cu ea băi contra „lingorii“.

Ceaiul din părțile aeriene se lua contra malariei și gălbănirii.

Cu linariță, flori de șofran, untură de porc și gălbenuș de ou se făcea o alifie contra hemoroizilor.

La acnee, fetele o puneau în apa cu care se spălau, ca să le curețe fața, să fie frumoase.

Compoziție chimică: alcaloizi (pegaină sau linarină), flavonoide, flavonoglicozide (linarină, pegaină, aurone, etc), acizi organici (artiric, formic, citric, malic, tanic), zaharuri, glicozide, pectine, grăsimi, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: acțiune emolientă, depurativă, laxativ, diuretic, antihemoroidal, sudorific, curăță ficatul și căile urinare, vermifug, ajută la impotență.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile splinei și ficatului, afecțiuni catarale ale intestinului gros, boli renale, erizipel, hemoroizi, hidropizie, icter, impotență, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

- O lingură de flori proaspete se pun la un litru de apă. Se fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei.

- O lingură de flori se pune într-un litru de lapte. Se fierbe timp de 10 minute, se strecoară și se poate folosi extern la hemoroizi sau alte afecțiuni.

LINGUREA



Cochlearia pyrenaica var. borzaeana
Fam. Brassicaceae.

În tradiția populară: se dădea copiilor scrofuloși să o mănânce ca salată, precum și celor ce nu aveau poftă de mâncare și mistuiau greu. Se întrebuința ca antiscorbutic și stimulent. În Maramureș, ceaiul era folosit la tuse, răceală și boli de piele.

Descriere: plantă mică, de 15-30 cm, cu frunzele de jos late, iar cele de sus ovale și dințate, cu flori de culoare albă sau alburiu-galben, grupate sub formă de buchet la vârf. Dacă se zdrobesc, frunzele dau un miros tare și înțepător.

Recoltare: valoare medicinală au frunzele, care se culeg în luna mai. Într-o oarecare măsură pot fi utilizate în aplicații medicinale și preparatele pe bază de flori.

Compoziție chimică: calciu, potasiu, fosfor, iod, vitamina C, cochlearină.

Acțiune farmacologică: antiscorbutic foarte puternic, antiscrofulozic, antiastmatic, pectoral, vulnerar, cicatrizant.

Tratamentul cu această plantă se aplică în avitaminoze, anemii, stare generală proastă.

Preparatele din lingurea stimulează activitatea rinichiului, a ficatului, fiind recomandate și în afecțiuni cum ar fi scorbutul, bolile de plămâni sau ale căilor respiratorii.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni gingivale, astm, bronșite, cataruri pulmonare, dureri de burtă- în special la copiii sub 10 ani, eczeme, maladii cronice ale pielii, răceală, răni ale mucoasei bucale, răni atone, sângerări din nas, scorbut, scrofuloză, tuse.

Alimentație: frunzele pot fi consumate și sub formă de salată sau de suc (situație în care se pot folosi toate părțile fragede ale plantei).

În țările nordice se folosește ca zarzavat și salată. Frunzele au un gust arzător ca muștarul. Planta este prețuită mult de marinari.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se folosește numai proaspătă. Planta uscată nu mai are nici un efect.

Preparare și administrare:

Dacă planta este în prima perioadă de vegetație și, deci, este fragedă, se poate utiliza întreaga parte aeriană. Se prepară suc, sirop, infuzie.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Infuzia se administrează în scorbut, adenopatii, ajută și la diureză, având un efect puternic diuretic; produce și o cantitate mai mare de transpirație. Ajută, de asemenea, la tuse, răceală, inflamații bronșice, edem pulmonar, boli cronice de ficat sau de rinichi, afecțiunile pielii extern, eczeme, răni atone.

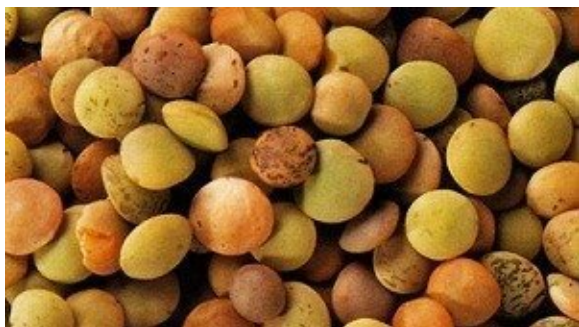
Mod de administrare pe afecțiuni:

Boli cronice ale pielii - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 2-3 căni pe zi și extern se spală local și se pot pune și comprese cu lichidul din ceai.

Rănilor mucoasei bucale - tamponări locale cu decoct (2 lingurițe de plantă mărunțită, 250 ml apă, 5 minute fierbere, strecurare). Se fac tamponări locale după spălare cât și după fiecare masă.

Sângerări nazale - tamponări locale cu decoct (2 lingurițe de plantă mărunțită, 250 ml apă, 5 minute fierbere, strecurare). Se fac tamponări locale pentru oprirea sângerărilor, de mai multe ori pe zi, până la vindecare. Contribuie atât la oprirea sângerărilor cât și pentru cicatrizare.

LINTE



Lens culinaris Fam. Fabaceae.

În tradiția populară: este posibil ca lipsa de interes a românilor pentru linte să aibă un caracter istoric, întipărit în subconștient, ca o consecință a uneia dintre cele mai vechi expresii de la noi „pentru un blid de linte“ - a vinde, a trăda pe cineva, pe un preț de nimic.

La multe popoare, bobul de linte, prin forma sa care amintește de o monedă, simbolizează prosperitate financiară. La români însă, simbolul te duce mai degrabă la cei 30 de arginți primiți de Iuda în scopul trădării lui Hristos. Expresia „pentru un blid de linte“ însă, nu are nici o conotație negativă referitoare la linte, acțiunea emanată de context fiind josnică, tot așa cum banul în sine nu este negativ, ci folosirea ori procurarea lui pentru scopuri rele este reprobabilă.

Descriere: este o plantă păroasă, nu mai înaltă de 50 cm, având frunzele paripenat compuse, formate din 6-14 foliole înguste, terminate cu cărcei. Ele se inserează opus pe tulpinile firave ale speciei.

La locul inserției pețiolului frunzei pe tulpină, se dezvoltă mici formațiuni foliare păroase numite stipele.

Florile sunt hermafrodite, zigomorfe, cu petale pale străbătute de vinișoare liliachii, grupate câte 2-4 în raceme simple.

Din flori, în urma fecundației se formează fructe denumite păstăi. Acestea sunt mici, rombice sau ovale, glabre, conținând două (mai rar trei) semințe lenticulare.

Se cultivă mai multe varietăți de linte, cu semințe (boabe) galbene, roșii, verzi, maronii sau marmorate.

Înflorește în perioada mai-iulie și apoi fructifică eşalonat, dinspre partea inferioară spre cea superioară.

Răspândire: De origine Eurasiatică, este o specie „domestică“, care se întâlnește azi doar în culturi. Cele mai mari producătoare de linte sunt India, Canada și Turcia.

În România suprafețele cultivate cu linte sunt mici, în magazine cumpărându-se linte de import.

Compoziție chimică: boabele uscate de linte conțin apă (10-12%), glucide simple și complexe-energetice și de balast (45-47% carbohidrați energetici în care predomină amidonul, 6%, amidon rezistent, 3% celuloză), protide (până la 30%), lipide (1 - 2%), acizi nucleici, săruri minerale (magneziu, potasiu, fier, cupru, mangan - vezi și doza zilnică recomandată de minerale), vitamine din complexul B, provitamine A (caroten), acizi nucleici, lecitine (lentilecitina), lectine, flavonoizi. Conținutul în baze azotate purinice este relativ ridicat (162mg/100g). Boabele conțin grăsimi în cantități neglijabile.

Valoarea energetică a boabelor uscate de linte este relativ mare (353 kcal/100g), însă în preparatele culinare, prin faptul că semințele își dublează volumul, această valoare, poate fi calculată la jumătate.

Acțiune farmacologică: foarte nutritivă și printre cele mai digeste, galactogog, energizant, conține acidul uric și din această cauză va fi evitată de care au acesta mai mult în sânge (gută, etc).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, convalescență, creștere, dispepsii, echimoze, flegmoane, furuncule, mamele care alăptează pentru mărirea cantității de lapte, răni, reumatism, sportivi.

Alimentație:

Lintea prezintă proprietăți alimentare și dietetice deosebite datorită compoziției chimice, fiind un aliment complex, de rezistență pentru muncile care cer forță.

Se poate folosi în salată cu ulei de măsline, oțet de vin sau lămâie.

Preparare și administrare:

- Intern, ca făină se recomandă intelectualilor, studenților, elevilor și dispepticilor.

Extern:

- Făină de linte cu puțină apă cât să facă o pastă se pune pe răni. Caldă pe abcese și la echimoze-rece.

- Făină fiartă în apă se poate pune caldă pe abcese.

LOBODĂ



Atriplex hortensis

Fam. Chenopiaceae sau Amaranthaceae.

Compoziția chimică: conține 9,45% substanță uscată, albumină 3,38%, grăsimi 0,34%, substanțe extractive neazotate 2,98%, celuloză 4,1%, cenușă 2,08%, vitamine, săruri minerale (potasiu, fosfor, calciu), acizi organici.

Acțiune farmacologică: are acțiune depurativă, diuretică, antibiotică, cicatrizantă, remineralizantă și vitaminizantă. Semințele au acțiune vomitivă și purgativă.

Se folosește în următoarele afecțiuni: afecțiuni ginecologice, afecțiuni hepatice, afecțiuni renale, constipație, etc.

Preparare și administrare:

- Suc obținut cu ajutorul storcătorului de fructe din planta proaspătă se poate folosi 1/5 din cantitatea sucului Lobodă și restul este indicat să se folosească morcovi sau alte legume. În aceste cazuri se pot folosi chiar și cantități mari și perioade lungi de timp.

LUCERNA



Medicago sativa Fam. Fabaceae.

Compoziție chimică: betacaroten, potasiu, calciu, fosfor, clorofilă, 8 aminoacizi esențiali, (alanină, lizină, arginină, histidină, cisteina, prolină, metionina, tirozina), enzime, minerale, vitaminele A, B (inclusiv B6), C, D, E, K, U. Fiecare gram are 8000 UI Vit A, 20-80.000 UI Vitamina K.

Acțiune farmacologică: previne sângerările și facilitează coagularea sângelui, se indică pentru ulcerul peptic fiind deosebit de activă, anulează aciditatea stomacală, utilă în prostatite, artrită TBC, afecțiuni ale aparatului respirator superior, aparatului renal. Elimină acidul uric în exces, deci este foarte util la gută, antihipertensiv mai ales dacă se aplică și extern cu argilă cataplasma, încetinește îmbătrânirea fiind o plantă care ajută la distrugerea radicalilor liberi. Ajută chiar și la cancer în special la cel de sân. Curăță arterele de depuneri fiind indicată în afecțiuni cardiovasculare. Se poate folosi de asemenea în cistite fiind și cu efect antibiotic, glomerulonefrite, sindromul hemoragic, deoarece oprește sângerările, alergii, boli de piele, acnee, bacterioze, boli de dinți și gingii, parodontoză, reumatism, etc. beneficii pentru splină și stomac, elimină apa în exces, lubrifică intestinele. Clorofila are un puternic efect antibacterian. Poate ajuta la scăderea colesteroliei, la alcalinizarea organismului și astfel la prevenirea afecțiunilor cardiovasculare și a infarctului miocardic.

Alanina și lizina măresc puterea de concentrare și reduc efectele stresului.

Arginina este utilă pentru întărirea sistemului imunitar și de asemenea previne formarea tumorilor.

Cisteina este un protector al bolnavilor de psoriazis.

Histidina și prolină grăbesc procesul de vindecare al rănilor.

Metionina elimină deșeurile din ficat și ajută la regenerarea acestuia.

Tirozina tratează stările de depresie și reduce apetitul.

A fost supranumită marele vindecător de către renumitul biolog Frank Bouer care a descoperit că frunzele acestei plante uimitoare conțin nu mai puțin de 8 enzime esențiale. În plus fiecare 100 g lucernă furnizează până la 40.000 UI vitamina K. De asemenea mulți medici utilizează lucerna în tratarea afecțiunilor stomatologice, aerofagii, ulcere și inapetență deoarece și lucerna conține vitamina U, care se găsește în varza crudă și sucul de varză. Acesta este frecvent utilizat în tratarea ulcerelor peptice. Lucerna este un foarte bun laxativ și un diuretic natural.

Semințele sau mugurii reduc colesterolul și LDL previne apariția bolilor coronare și atacurilor cerebrale. Poate preveni osteoporoza oprind eliminarea calciului prin urină.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aciditate stomacală, acnee, afecțiuni respiratorii, afecțiuni vasculare, afecțiuni ale coagulării sângelui, alergii, artrite, bacterioze, balonări, boli de dinți, boli de piele, cancer, cistite, colesterolie, constipație, glomerulonefrite, gută, îmbătrânire prematură, imunitate scăzută, inapetență, infarct miocardic, infecții urinare, inflamațiile vezicii urinare, inflamații diverse, insuficiența estrogenică, leziuni ale pielii, parodontoză, prostatite, răni, reumatism, sângerări diverse, sindrom hemoragic, tromboflebite, ulcer peptic sau orice alt ulcer stomacal, umflături.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Cei care suferă de lupus sau alte boli autoimune nu pot să consume pentru că L-canavanina, un compus din lucernă, poate declan-

șă un răspuns autoimun din partea organismului asemănător lupusului.

Preparare și administrare:

Suc proaspăt - Dacă aveți posibilitatea faceți roș de plantă proaspătă și spălați-o bine, apoi o puneți în storcătorului de fructe cu puțină apă pe ea ca să aibă posibilitatea să extragă principiile active din plantă. Se va lua câte minimum 1 linguriță de 3 ori pe zi din acest elixir cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate lua la început diluat cu apă și după ce s-a obișnuit organismul puteți să o folosiți și nediluată. Se pretează foarte bine la orice combinație de alte sucuri în special cu suc de morcovi.

LUMÂNĂRICĂ



**Verbascum phlomoides Fam.
Scrophulariaceae.**

Denumiri populare: captalan, ciucurică, coada-boului, coada-lupului, coada-mielului, coada-vacii, corcobătică, corovătică, cucuruz-galben, decel galben, lemnul-domnului, lipan, lipean, lumânare, lumânarea-domnului, lumânare țepoasă, rânzișoară. Diesema în limba dacă.

În tradiția populară: tulpinile florifere se fierbeau în lapte, care se bea contra tusei, răgușelii, tuberculozei și astmului.

Se mai întrebuința în afecțiunile catarale intestinale, dizenterie, hemoroizi, retenția urinei, lipsa poftei de mâncare, reumatism, tulburări menstruale. Din aceeași plantă se fac cataplasme, care se aplică pe inflamații, ulceratii, furuncule, panariții etc.

Sucul amestecat cu oțet se folosește la arsuri și contra migrenelor cu amețală.

Cu oțet vindecă rănilor și ajută celor înțepați de scorpioni.

Rădăcina plantei este astringentă și se dă cu vin celor care au diaree.

Fiertura este bună pentru rupturi, spasme și tuse învechită.

Dacă se clătea gura cu ea, ajută la durerile de dinți.

Frunzele fierte în apă se pun sub formă de cataplasme pe umflături și abcese ochilor.

Cu miere și vin este bună la ulceratiile din cangrenă seacă.

Este cunoscută ca plantă de leac de către hipocratici încă din secolele V-IV î.Ch. Este amintită și de Plinius.

Compoziție chimică: florile conțin mucilagii, saponozide, verbascosid, tanin, rezine, ulei volatil, zaharoză, carotenoizi, fitosteroli, substanțe minerale.

Perii plantei sunt foarte iritanți.

Acțiune farmacologică: are acțiune depurativă, calmantă- foarte utilă în afecțiunile aparatului digestiv, antihistaminică, antimicrobian, emolientă, expectorantă, fluidifică secrețiile bronhice, diaforetică, sudorifică. Se indică și pentru acțiunea antimicrobian destul de puternică pe care o are.

Întră în compunerea ceaiurilor antibronșitice și pectorale. Pe lângă acțiunea sa pectorală, ceaiul servește la cataplasme emoliente.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, alopecie, arsuri, astm, bolile vezicii urinare, bronșite, cataruri intestinale, cataruri urinare, degerături, dureri de stomac, dureri de piept, eczeme, furuncule, hemoroizi, impetigo, inflamații acute bronhice, laringită acută, panarițiu, pecingine, răgușeală, răni, tenuri iritate, traheită, tuse, ulcere cronice. Se mai poate folosi de asemenea la orice boală intestinală.

Preparare și administrare:

- Infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

- Extern este bine să fie fierte în lapte. 2 linguri se fierb pentru 10 minute în 500 ml de lapte apoi se strecoară și se aplică spălături sau chiar comprese pe afecțiunile enumerate cu scop cicatrizant.

Pentru o mai mare eficiență se va combina cu alte plante medicinale.

- **Tinctură** se indică, pentru că are acțiune mai

puternică și mai rapidă. Se vor pune în 250 ml de alcool alimentar de 70° 50 g de plantă cât mai bine mărunțită. Se va lăsa timp de 15 zile agitând des după care se strecoară și se va pune în sticle de capacitate mai mică. Se pot lua de 3 ori pe zi 10 picături la 20 picături (1 linguriță) în diluție cu apă.

LUMINOASĂ



Clematis recta Fam. Ranunculaceae.

Descriere: este o plantă ierboasă, cu tulpina erectă, tufos ramificată, înaltă de circa 1,5 m.

Frunzele sunt opuse, compuse, pețiolate, formate din 3-7 foliole.

Florile sunt hermafrodite, actinomorfe, au 4 tepale albe și numeroase stamine lungi, fiind adunate în inflorescențe cimoase. Înflorește în iunie-iulie.

Fructul este o poliachenă stipelată acrescentă (după fecundare crește și se modifică), cu stilul păros.

Răspândire: Crește în margini și rariști de păduri, în tufărișuri și în fânețe.

Toxicologie: Planta este toxică.

Preparare și administrare:

Se utilizează doar în aplicații externe.

Sucul (obținut din stoarcerea plantei proaspete) are proprietăți puternic vezicante. Se întrebuințează pentru calmarea durerilor articulare provocate de reumatism și gută.

MAC DE GRĂDINĂ



Papaver somniferum Fam. Papaveraceae.

În tradiția populară: cenușa de mac de grădină se întrebuința, cu alte plante, la colorarea în verde.

Ceaiul din capsule uscate ori semințe fierte în lapte se dădeau copiilor pentru somn. La Rășinari, se puneau flori roșii de mac într-o ceșcuță cu apă și aceasta se bea pentru somn. Se mai puneau în acest scop în scaldă copiilor, planta întreagă sau numai capsulele.

Decoctul semințelor se ținea în gură pentru a potoli durerile de dinți și contra „gâlmelor” de la gât. Semințele pisate și amestecate cu miere se puneau pe bube, să spargă cât mai repede. În unele părți, se mai puneau în alifie și pânză de păianjen.

Cei care aveau gușă înghițeau în postul mare, începând de marți, în fiecare dimineață, câte o linguriță de semințe de mac. Decoctul capsulelor fierte se îngroașă cu făină și pasta obținută se puneau la junghiuri.

În panarițiu, la mână, genunchi, culegeau planta cu totul, cu rădăcină, tulpină și măciulii, o puneau într-o oală la fiert, adăugau cenușă și făceau o leșie cu care se spălau de mai multe ori. Cei care aveau

umflături făceau lapte din sămânță de mac, o udau cu lapte din acesta, o presărau cu puțină sămânță de mac și repetau tratamentul până dădea înapoi și se vindeca.

Semințele cu miere se luau contra herniei.

Compoziție chimică: oficinale sunt numai capsulele (Capita Papaveris imaturi sau Fructus Papaveris imaturi) se culeg când sunt încă verzi- din capsulele imature se obține opiul farmaceutic, prin incizia capsulelor.

Opiul conține peste 20% alcaloizi din care majoritatea o reprezintă morfina. În afară de alcaloizi opiul mai conține 6,5% acid meconic, legat de morfina și alți alcaloizi.

Mai conține meconină, cicloludenolul, un derivat triterpenic, acizii lactic, malic, tartric, citric, acetic, succinic, sulfuric, fosforic, sub formă de săruri de magneziu, calciu, amoniu, pectine, zaharuri, rezine, gume, ceară, pirolidină, enzime (oxidază, protează), etc.

Acțiune farmacologică: în general este indicată prepararea doar farmaceutic deoarece se pot întâmpla accidente grave, chiar mortale în cazul în care se depășește doza.

Sunt recomandate în terapia simptomatică a colicilor gastro-intestinale, hepatice, renale, vezicale. Hiperchinezia intestinală este inhibată prin acțiunea miolitică, fie prin insensibilizarea mucoasei intestinale la stimulii care o provoacă. Sunt folosite pentru a determina o stare de repaus a tubului gastro-enteric în cazurile în care există pericolul de hemoragie sau de perforație (apendicită, ulcer).

Sunt recomandate de asemenea pentru a combate unele forme de diaree, deoarece acționează asupra aparatului digestiv mai intens și mai prelungit decât morfina, micșorând peristaltismul, diminuând secrețiile, înlăturând durerea și scăzând tonusul sfincterelor. Sunt sedative, hipno- analgetică, dar variabile din cauza conținutului în morfină.

Capsulele de mac intră în compoziția ceaiurilor: anticolitic, contra colicilor nr 2, sedativ și ceaiul pentru gargară, folosindu-se în acest scop un produs vegetal având, în prealabil stabilit conținutul lui în morfină de către laboratoarele de specialitate. Accidentele cu aceste ceaiuri pot fi mortale datorită depășirii dozei.

Sunt indicate în următoarele afecțiuni:

Boli intestinale, colici hepatice, enterite acute, colici saturniene, nefrite.

Precauții și contraindicații:

Sunt contraindicate la sugari, copii în stări congestive ale centrilor nervoși, în unele leziuni vasculare cardiace, în insuficiențe hepatice și renale, edem pulmonar, în dispnee de origine toxică- infecțioasă sau mecanică, în nefropatii, în stază a intestinului gros, în diabet cu acetonurie la copii. Se va da cu atenție la bătrâni și femei.

Doze: tinctura de opiu cu 1% morfină se administrează la adulți, doză maximă pentru o dată este 1,5 g, iar pentru 24 ore este 5 g.

La copii între 1-10 ani, 0,01-0,02 g pe an de vârstă.

MAC ROȘU DE CÂMP



Papaver rhoeas Fam. Papaveraceae.

Denumiri populare: macul cucului, mac de grădină, mac iepuresc, mac păsăresc, mac roșu, mac sălbatec, măcuț, paparoane, pipaci, pipiloare.

În tradiția populară: ceaiul din flori se lua contra tusei și se făcea cu el gargară contra durerilor de gât.

Se mai dădea în pojar și scarlatină, pentru a grăbi apariția erupțiilor, precum și contra insomniilor.

În satele din jurul Careilor, ceaiul din flori uscate, uneori amestecate cu nemțișori, se folosea contra hemoragiilor.

Compoziție chimică: se utilizează numai petalele (Flores Rhoeados) denumite și paparoane, petalele florilor conțin un antocianozid cu glicanol care se colorează în roșu.

Alcaloizii readina, reagenina și alții cu structură neelucidată, mucilagii, mecocianină, mecopelargonidină.

Acțiune farmacologică: emolientă bronhică, antispastic, antiseptică împiedicând înmulțirea microbilor, calmant, antitusiv, behică, ușor sedativă.

Se folosește în următoarele afecțiuni: bronșite cronice și acute, colică biliară, dureri de

gât, faringită, gripă, inflamațiile pielii, insomnie, laringită acută, pleoape inflamate, pojar, răceli, răgușeală, riduri, tuse.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de petale se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 10 minute după care se va strecura și se poate folosi intern câte 2 ceaiuri pe zi.

- Extern se poate folosi cantitate dublă de plantă.

MANDARINA



Citrus mandarina Fam. Rutaceae.

Ca proprietăți mandarina este comparabilă cu portocala, dar conține mai puține minerale. Este considerată un sedativ al sistemului nervos, datorită conținutului ei în brom. Restul le găsiți la portocală.

MANGO



Mangifera indica. Fam. Anacardiaceae.

Descriere: arbore veșnic verde, crește la 2-3 m, cu frunzele alungite, de culoare verde închis. Primăvara apar frunzele portocaliu-roșcate, împreună cu flori plăcut parfumate, galbene sau albe. Fructele dulci gustoase se coc vara, sunt coapte când coaja are o culoare gălbuie roșiatică.

Răspândire: originar din India, unde se cultivă pe scară largă, s-a răspândit în toata lumea, fiind unul dintre cele mai cultivate fructe tropicale din lume.

Recoltare: valoare medicinală au frunzele, scoarța, fructele crude, semințele.

Compoziție chimică: acizi organici, acid galic, vitaminele A, B, C (30 mg), E, taninuri, minerale, fier, magneziu, fosfor, potasiu (foarte mult), calciu, zaharuri. Are doar 63 de calorii la 100 g. Este bogat în fibre.

Acțiune farmacologică: frunzele și scoarța de mango au proprietăți astringente, antiseptice, hemostatice.

Fructele crude sunt antiscorbutice, diuretice, laxative, remineralizante.

Semințele decorticate acționează ca antimicrobian.

În medicina ayurvedică, pulpa este întrebuințată la tratarea hipertensiunii arteriale și diabetului, crenguțele antiseptice pot înlocui periuța de dinți

în igiena orală. Scoarța este un tratament pentru diaree.

Ajută de asemenea la scăderea în greutate fiind foarte util celor care doresc să slăbească. Se poate de asemenea folosi datorită conținutului în vitamina C ca un antioxidant în special la răceli. Previne de asemenea stările gripale și virozele. Ajută de asemenea funcționarea mai bine a mușchiului cardiac. Este un amestec excelent de antioxidanți accesibili și ușor digerabili.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni dermatologice, afecțiuni vaginale, inflamații gastro-intestinale, anemie, avitaminoză, cancer, convalescență, diabet, gripă, hipertensiune arterială, întărirea imunității, obezitate, oboseală cronică, răceli, viroze, stomatită, paradontoză, dizenterie, hemoroizi, hemoragii.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Coaja fructului, mai ales atunci când este coaptă, poate fi foarte iritantă, provocând reacții alergice severe. (Mango aparține aceleiași familii de plante din care face parte și iedera otrăvitoare.)

Preparare și administrare:

Cel mai simplu mod de a servi mango este să tăiați pulpa cât mai aproape de sâmbure. Apoi tăiați cu un cuțit ascuțit interiorul în zigzag. Răsturnați întregul segment și rămâneți cu mici cuburi de mango ce arată ca un arici, care se pot tăia foarte ușor. Secțiunea din mijloc ce conține sâmburele poate fi decojită și consumată direct sau tăiată.

În toate afecțiunile enumerate se preferă fructul crud consumat ca atare în funcție de toleranța individuală a fiecăruia, dar minim 100 g fruct de 3 ori pe zi, preferabil înainte de mese cu 15-30 minute.

Se poate folosi și infuzie, obținută din frunze și scoarță.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni cardiace - datorită faptului că acest fruct conține antioxidanți care ajută la eliminarea din organism a o serie de toxine și totodată curăță arterele de depuneri se poate folosi în alimentație de către cei cu afecțiuni cardiace.

Afecțiuni dermatologice - eliminând toxinele din organism implicit ajută la toate afecțiunile dermatologice. Suplimentar în aceste afecțiuni se

poate face o pastă care se aplică pe locul afectat. Se ține pentru 30 minute local apoi se spală cu apă caldută. Ajută și la cicatrizare și la dezinfectare.

Afecțiuni vaginale - se face sâmburele sub formă de pudră și o linguriță de pudră din aceasta se pune la 10 ml apă clocotită. Se fac apoi spălături vaginale zilnic, ajutând la distrugerea germenilor patogeni și de asemenea contribuie la cicatrizare.

Anemie, Avitaminoză, Convalescență - datorită conținutului în minerale și vitamine se poate folosi împreună și cu alte fructe în cure de 20-30 zile consumând zilnic 100 g dar fără coajă.

Cancer - în urma studiilor științifice făcute la unele universități din SUA s-a arătat că consumul fructului (200-300 g zilnic) contribuie la diminuarea tumorilor canceroase. De asemenea se poate folosi în special la cancerul de piele și de sân prin aplicarea pastei de fruct care se ține local câte 2 ore acoperit cu un nailon.

MARGAREȚĂ



Leucanthemum vulgare Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: aurată, coada racului, floare groasă, floare grasă, floarea camilului, floarea soarelui, foaia tăieturii, iarba junghiului, ghiezuri, iarba tăieturii, margarete, ochiul boului, pâinea oii, romaniță mare, solomii galbene, tățăiși, tufănică.

În tradiția populară: în Bucovina, florile se foloseau pentru vopsit în galben.

Frunzele crude erau un leac obișnuit pentru răni și tăieturi. Uneori se puneau pisate, amestecate cu untură sau smântână, în legături. Florile fierte mult se dădeau pentru boli de plămâni și inimă.

Cu fiertura de flori se făceau băi contra mâncărimilor de piele. Se mai folosea contra podagrei, durerilor de oase, paraliziei folosindu-se tot o fiertură de flori.

Compoziție chimică: puțin studiată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: infecții microbiene, inflamații, prurigo, plăgi, prurigo, răni, tăieturi.

MATÉ



Ilex paraguariensis Fam. Aquifoliaceae.

Denumiri populare: ceai de Paraguay, ceaiul iezuiților, yerba maté, ceai brazilian.

În tradiția populară: frunzele se utilizau ca afrodisiac.

Descriere: arbust veșnic verde, poate atinge o înălțime de 10 m. Frunzele sunt consistente, aproape cărnoase. Florile sunt albicioase, iar fructele au forma unor boboșe roșii.

Răspândire: America de Sud. Crește în stare sălbatică lângă cursurile de apă, dar este și cultivat în Brazilia, Paraguay și Argentina.

Recoltare: frunzele se recoltează de la copaci cu vârsta de cel puțin 4 ani, din decembrie până în august. Sunt uscate rapid la foc și sunt tocate mărunț.

Compoziție chimică: mateină (o substanță specifică), cafeină (2-4%), teobromină, lactonă, acizi fenolici, flavonoide, saponine, taninuri, microelemente.

Acțiune farmacologică: energizant și tonic nervos, antioxidant, depurativ și antialergic, stimulent digestiv și laxativ.

Are influență benefică asupra stării generale de spirit, ajută la eliminarea oboselii. De asemenea

ajută la creșterea ratei metabolice datorită acțiunii termogenice. Asemenea cafelei, stimulează activitatea cerebrală și combate lenea din zilele ploioase.

Este un preparat tonic și revitalizant pentru convalescenți, fiind cunoscut și pentru influența sa pozitivă asupra activității stomacale și intestinale.

Ajută de asemenea la arderea grăsimilor din organism, fiind din această cauză util în curele de slăbire, dar doar pentru unii, în funcție de o serie de particularități.

Este recomandat și celor care vor să se îngrășe, întrucât stârnește puternic apetitul.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: celulită, obezitate, edeme. Eficient în curele de slăbire.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Trebuie evitat de femeile însărcinate sau care alăptează.

Atenție! Nu este recomandat persoanelor care suferă de boli cardiovasculare.

Atenție! Nu este recomandat persoanelor cu tulburări de somn.

Atenție! Folosirea excesivă de maté poate stimula foarte puternic sistemul nervos.

Atenție! Maté este pe lista stimulentele interzise sportivilor în competiții.

Atenție! Studii sud-americane recente sugerează o posibilă legătură între consumul ridicat de ceai de maté și riscul crescut de a dezvolta cancer pulmonar sau esofagian.

Atenție! Dacă simptomele persistă, apălați la medicul specialist.

Toxicologie: deși nu are efectele nocive ale cafelei sau ale ceaiului chinezesc, devine toxic în doze mari, mai ales pentru ficat, dar poate provoca și insomnie, agitație, palpitații.

Preparare și administrare:

Infuzie: 2-3 g frunze uscate se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 5 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 1-3 căni pe zi, preferabil înainte de ora 17, pentru a evita tulburările de somn pe timpul nopții.

Se recomandă în tratamentul letargiei, epuizării nervoase și al problemelor renale.

Capsule: 1-2 g pe zi conform indicațiilor din prospect.

MAZĂREA



Pisum sativum Fam. Leguminoase.

În tradiția populară: ceaiul din cârcei frunzelor se luau contra cârceilor din pânțele. Mazărea pisată, cu alte plante se pune la gălci.

Compoziție chimică: protide 22%, hidrați de carbon 5,9%, lipide 1%, săruri în special de Zn 15%, P 230%, calciu, fier, sodiu, vitaminele: A, B1, B2, C, fitohemaglutinine, amidon, zaharuri, acid uric, valoare energetică 354 Kcal/100 g.

Acțiune farmacologică: din mazărea verde s-a izolat o hematoglutinină cu acțiune de stimulare a funcției medulare hematopoetice. Energetică, foarte digerabilă. Betacarotenul împreună cu vitamina C contribuie la lupta contra cancerului, preventiv sau chiar în timpul tratamentelor chimioterapice. Potasiul este foarte important în afecțiunile inimii, ajută la curățirea aparatului digestiv, fortifică celula nervoasă, nu este indicată însă la cei care suferă de gută.

Anemia aplastică tratată cu extract mucoproteic din boabe de mazăre cu stimularea funcției medulare și revenirea măduvei osoase la normal (J.G.Humble-iunie 1964- Jean Valnet).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anemie, afecțiuni cardiace, afecțiuni digestive- în special intestinale, cancer în general și cancer de colon în special preventiv, hipertensiune.

Preparare și administrare: se poate folosi cu moderație în alimentație, pentru că este foarte energetică.

MĂCEȘUL



Rosa canina Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: cacadâr, călcădărin, ciurci de mărăcina, cocoșder, glogheje, laba mâței, mărăcina, mărăcinele cioarei, mărăcinele coțofenei, măsies, răsură, rug de măceș, rug sălbatic, rugul vacii, rujă, scoabe, scochin, scoruș nemțesc, sipică, măieș, trandafir, trandafir de câmp, trandafir sălbatec, tufă de rug, zgarghiu.

În tradiția populară: coaja de măceș se folosea în amestec cu coajă de perj, sovârf și cimbrisor, la vopsit în roșu.

Ceaiul din măceșe uscate se lua contra tusei, răgușelii și nădușelii.

Contra nădușelii, unii amestecau măceșele cu dumbrovnici, mentă pisată și flori de păducel, le fierbeau la un loc și zeama lor se lua dimineața pe nemâncate. Se dădea copiilor când aveau colici. În unele zone fructele se dădeau copiilor fierte în apă, în durerile de pânțe.

În Sălciua (munții Apuseni), măceșele uscate se amestecau cu tulpini florifere de zmeur, pentru ceai de durere de inimă. În munții Apuseni la Măguri se fierbeau cu sânziene și se luau contra diareei.

La Clopotiva, smocurile de măceșe se plămădeau în apă, ca leac pentru oprirea udului. La dureri de rinichi se lua ceai din frunze și fructe.

Se mai lua pentru crize la ficat, oprirea hemoragiilor uterine, bătăături, dureri de urechi. Lemnul se tăia mărunț, se puneă să fiarbă bine în apă, iar după ce s-a fiert, se toarnă într-o covăciță în care își băgau picioarele cei care aveau bătăături.

Compoziție chimică: vitaminele: A, B1, B2, E, P, PP, K, acid citric, malic, flavonoide, beta caroten, zaharuri, lecitină, pectină, taninuri, ulei gras volatil, lecitine, săruri minerale de calciu, fier, magneziu, etc.

Acțiune farmacologică: se folosesc fructele în special dar și florile și frunzele.

Este: vitaminizant de excepție, astringent din cauza taninului, la fel antidiareic, colagog, coleretic, antilitiazic, antiinflamator intestinal, elimină toxinele din corp, reface capilarele, scade permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare, ajută la funcționarea glandelor endocrine, stimulează activitatea biliară, vermicid, dilată arterele, reface circulația până la nivelul creierului.

Ajută în cazul în care se dă interferon, ca acesta să aibă o acțiune mai puternică.

Datorită conținutului ridicat în vitamina C și acid dehidroascorbic, fructele au o acțiune importantă în procesele de oxido-reducere și respiratorii celulare: flavonoidele scad permeabilitatea și fragilitatea capilarelor normalizând circulația sangvină. Mai au și acțiune diuretică.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, afecțiuni vasculare mai ales capilare, alergii, anemie, arsuri, astenie, ascarizi, avitaminoză, boli renale, cardiopatie ischemică, cistită, constipație, diaree, eczeme, enterocolite, erizipel, febră, fragilitate capilară, hipermenoree, inflamațiile căilor urinare, lipsa poftei de mâncare, litiază urică și biliară, micoză bucală, migrenă, normalizarea circulației sangvine, oxiuri, plăgi, răni, rezistență la frig scăzută, rino-sinuzite, ulcerările pielii inclusiv cel varicos, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

- Se va face pulbere fără sămburi din măceșe uscate cu râșnița de cafea și se va lua un vârf de cuțit care se va ține sub limbă câteva minute după care se va înghiți cu puțină apă.

- Macerat- 2 lingurițe de fructe se vor ține în apă(250 ml) de seara până dimineața. Se strecoară

apoi se va pune miere și se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

- Decoct din 2 lingurițe de fructe mărunțite la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura și se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

- Marmeladă din fructe se poate consuma cât de multă fără să producă nici un fenomen neplăcut.

- Vin din fructe zdrobite un litru. Peste care se va pune 1,5 kg de zahăr, puțină drojdie și 5 litri de apă. Se va lăsa la fermentare. Se poate adăuga la această cantitate și 2 lămâi cu coajă cu tot tăiate felii. În timpul fermentării ar fi foarte bine să se pună un furtun de fermentare într-un vas cu apă pentru a nu intra aerul în balonul în care se face vinul. După circa 20 de zile (depinde de temperatura la care se ține) nu mai fermentează și se va vedea că în borcan nu se mai formează bule de fermentație. Se va trage de pe drojdie și se pune în sticle cu dop. Se poate lua câte 50 ml de trei ori pe zi în toate afecțiunile de mai sus. Pentru a fi mai eficient se va putea folosi și păducelul în combinație.

MĂCRIȘ



Rumex acetosa Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: corlegeni, crătică de grădină, dragavei, glojdani, iarbă măcriș, macrici, măcriș bun, măcriș de munte, măcriș, mocriș, schiaz, ștevie.

În tradiția populară: decoctul frunzelor se lua ca răcoritor contra fierbințelii la friguri. Plămădit cu șofran în rachiu de drojdie, se lua dimineața contra gălbănirii. Ceaiul se mai lua în bolile de rinichi.

Compoziție chimică: acid oxalic, tartric, crisofonic, vitamina C, antraglicozizi, glicozizi flavonici, acizi organici, mult fier, grăsimi în cantitate redusă, clorofilă, săruri minerale diverse. Vitaminele: A, B, C, PP.

Acțiune farmacologică: aperitiv, laxativ, alcalinizant, diuretic, depurativ, antiscorbutic, datorită faptului că are fier este util la anemii. Restabilește pofta de mâncare, pentru că ajută mistuirea. El regularizează scaunul ajutând în cazurile de constipație. Mâncat în cantități prea mari, reduce timpul de coagulare a sângelui, provoacă leziuni renale și hipocalcemie. În cantități moderate vindecă foarte multe afecțiuni.

Toxicologie - principiile toxice sunt oxalații. Ingerați în cantitate mare, planta scade timpul de co-

agulare a sângelui, provoacă hipocalcemie, leziuni renale și moartea.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni digestive, afecțiuni ale nervilor periferici, afrodisiac, alergii, anorexie, astenie, bilă leneșă, boli de ficat, cancer, cancer hepatic, constipație, dezechilibre interne, diaree, eczeme alergice, furuncule, gastrită, hepatită, imunitate scăzută, indigestie, intoxicațiile alimentare, intoxicații ale organismului în special cu mercur, migrenă, paralizia nervilor periferici, pareze, pecingine, pete pe piele din cauze interne, plăgi varicoase, răni, scorbut, tumori, ulcer, ulceratii în gură, vomă.

Precauții și contraindicații:

Este interzis la cei cu afecțiuni pulmonare ca astm, artrism, gută, reumatism, colici nefrotice, calculi cu urați în special.

Preparare și administrare:

- Frunzele se pot consuma ca atare sau în diferite preparate culinare.

- Rădăcină mărunțită se va pune 2 lingurițe la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 2 astfel de cani pe zi.

- Rădăcină făcută pulbere se va amesteca cu alte plante în funcție de afecțiune și se va lua un vârf de cuțit sau chiar o linguriță de praf de 3 ori pe zi. Se va ține în gură timp de 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă. Este unul din tratamentele cele mai eficiente.

- Cataplasme de frunze fierte se pun pe abcese, furuncule, tumori albe (artrite tuberculoase cronice, cu umflarea țesuturilor).

- Suc din frunze: se spală frunzele foarte bine cu multă apă și apoi se trec prin storcătorul de fructe. Singur se va lua doar câte 50 ml de 3 ori pe zi, dar în combinații cu morcov, varză, etc se poate lua și în cantitate mai mare după ce organismul s-a obișnuit cu acest suc.

MĂCRIȘ IEPURESC



Oxalis acetosella Fam. Oxalidaceae.

Denumiri populare: măcriș de trifoi, măcriș de pădure, măcriș iepuresc, măcriș păsăresc, măcriș trifoișor, pita-cucului, trifoi acru, trifoi iepuresc, trifoi măcriș.

În tradiția populară: Ceaiul din frunze proaspete se lua contra frigurilor, contra durerilor de piept. Planta proaspătă se folosea la oblojirea rănilor sau pentru paralizie.

Compoziție chimică: acid oxalic, oxalat de potasiu, tanin, mucilagii, pectine, enzime, principii sulfurate, săruri minerale, vitamina C.

Acțiune farmacologică: diuretic, antidiareic, antiscorbutică, antidot în intoxicații cu arsen și mercur.

Se indică în următoarele afecțiuni: abcese, astenie de primăvară, avitaminoze, boli hepatice cronice, cancer, diaree, digestie dificilă, dureri de piept, febră, leziuni bucale chiar ulcerate, inapetență, intoxicații, răni, scabie, scleroză în plăci.

Preparare și administrare:

- Frunze proaspete se mestecă în gură după care se înghit.

- Frunze proaspete se pun pe afecțiunile pielii.

- Decoct din plantă proaspătă sau uscată. 2 lingurițe se vor fierbe timp de 10 minute la 250 ml apă. Se pot consuma 3 astfel de căni pe zi.

- Decoct din rădăcină- 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 15 minute la foc mic după care se va strecura. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

- Pastă din frunze uscate și amestecate cu miere se aplică pe afecțiunile pielii cu scop de cicatrizare.

- Pastă din plantă sau rădăcină în amestec cu untură sau lanolină în părți egale se va aplica pe leziunile pielii produse de scabie.

MĂĞHIRAN



Majorana hortensis Fam. Labiatae.

Denumiri populare: iederă, moderan, măcran, măcrană, măgheran, măgherate, măghiuran, măieran, măderan turcesc, măgeran, mărgăran, măderan, măghieran, pupi, șovârf.

În tradiția populară: ceaiul din planta întreagă se dădea copiilor mici pentru a înceta plânsul. Cu zeama de lămâie, ceaiul se bea în boli femeiești. Se mai folosea la „cel perit“ și „bătăi de inimă“.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin ulei eteric 1-1,62% acizi alcanolic și nisolic, acid rosmarinic, acid cafeic, acid clorogenic, carvacrol, flavone (Majorana, rutină, etc), hidrochinonă, pentozoni, pectine, planteoză, urme de zaharoză, acid ascorbic, substanțe minerale: calciu, potasiu, natriu, fosfor, magneziu, sulf, azot, fier, mangan, cupru, molibden, ulei eteric constituit din topinen, tujonal, terpinol, linalol, geraniol, cimenol, mentenol, eugenol, carvacrol, charvicol, etc. Vitaminele A și C.

Acțiune farmacologică: antiseptic-împiedică înmulțirea microbilor, sedativ, combate insomniile, calmant nervos, diuretic, stimulează digestia, elimi-

nă gazele, calmează colicile stomacale, crește diureza, mărește peristaltismul intestinal.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, alopecie, astenie, balonări, colici intestinale și stomacale, colite de fermentație, depresie, dispepsii stomacale, dureri reumatice, gastrite hipoacide, insomnii, lipsa poftei de mâncare, migrene, nevroze, răni, sciatică, stări nervoase.

Preparare și administrare:

- Infuzie din o linguriță de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară, se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet și se pot consuma 2-3 căni din acestea pe zi.

- Infuzie din cantitate dublă de plantă se folosește în afecțiunile mai grave sau se poate folosi împreună și cu alte plante medicinale mărindu-i acțiunea sau chiar spectrul de activitate, depinde de ce plante se folosesc.

MĂR



Mallus pumilla Fam. Rosaceae.

În tradiția populară: coaja și frunzele se foloseau la vopsit în galben, roșu și negru.

Se consumau crude, dar și uscate, murate, sub formă de marmeladă, must, etc.

În nordul Moldovei, crenguțele de măr dulce se fierbeau și se făceau cu ele oblojeli contra bubelor dulci.

În munții Apuseni, se puneau pe bubele dulci must stors din mere. Frunzele de măr dulce, cimbrisor și gutui, se foloseau la oblojeli la cel perit.

În unele părți, merele coapte se luau contra tusei. În ținutul Sucevei se făcea o bortă într-un măr domnesc, se punea în ea piper, se cocea la foc și se mânca pentru tuse.

Compoziție chimică: apă 83-93%, zaharuri reductoare, zaharoză, celuloză, pentosan, lignină, acizi liberi, pectine, esterii volatili, alcool, aldehide, materii grase, protide, săruri de potasiu, sodiu, siliciu, calciu, clor, fier, brom, aluminiu, arsen, sulf, magneziu, cobalt, tanin (2%), esterii amilici, formic, acetic, caproic, aldehydă acetică, geraniol, Vitaminele: A, B1, B2, C, PP (mai ales în coajă) acid pantothenic, vit C. Valoare calorică 80-124Kcal/100 g. Un măr de mărime medie conține 80 de calorii.

Acțiune farmacologică: tonic, diuretic, uricolic, depurativ, antiseptic intestinal, protector gastric, hipercoleserolemiat, laxativ.

În 1949 Brownw afirma: „cancerul este o problemă numai pentru cei care nu consumă niciodată mere“. Dr Allen B. Mac Harsville a descoperit că unele „Jumping G“ (gene care sar) pot produce apariția unei celule canceroase în orice țesut, cu excepția țesutului coronarian (pe vasele care hrănesc cordul). Cercetătorul scoțian a evidențiat 14 tipuri de aminoacizi existenți în coaja de măr, care pot scădea riscul de „salt“ al genelor ce pot canceriza o celulă. Aproape jumătate din cei 14 aminoacizi se regăsesc numai în măr.

Compoziția extrem de variată și complexă a mărului, foarte bogată în zaharuri, flavonoide, polifenoli, acizi organici, pectine, etc, îi conferă virtuți terapeutice excepționale. Este bine de știut că în coajă există de 2 ori mai multă vitamină decât în pulpă. Acestea contribuie la întârzierea procesului de îmbătrânire și ajută la prevenirea cancerului. Cercetări recente au descoperit că mărul ajută la scăderea colesterolului dacă este consumat regulat de 3 ori pe zi. Stimulează arderile din organism ajutând la slăbire.

Universitatea din Edinburgh Medical Center, constată că cei care supraviețuiesc în orașe neprotejate ecologic, din SUA și Europa, inclusiv București, Iași, Timișoara, inhalează zilnic toxice din atmosferă, care pun ficatul la grea încercare.

Cercetările medicale arată că unul din 20 de orașeni, care nu consumă deloc fructe, își obosește ficatul la fel ca și în cazul unui alcoolic care bea țării zilnic.

Conținutul specific de metale al mărului, precum fierul, magneziul și aluminiul s-a dovedit a crește capacitatea ficatului de a reduce efectele toxice prezente în atmosfera de oraș, datorită noxelor (toxicelor)- fumului industrial sau cel scos de tobele de eșapament ale mașinilor.

Este recomandat celor care locuiesc în marile orașe să consume cel puțin 50-70 kg de mere pe an, pentru a oferi o mână de ajutor ficatului, unul dintre organele direct expuse poluării chimice, cauză indirectă a 60% din mortalitatea în ultima jumătate de secol.

Așa cum afirmă cercetătorul german Haupffmann J.S. fructul de măr, prin compoziția sa, nu scade riscul de boli cardiace produse de coleste-

rol ci îl elimină. Explicația dr. Haupffman pentru lumea științifică constă în descoperirea din iunie 2002 a cercetătorilor din echipa sa și anume că pectina din măr are un rol în scăderea concentrației de colesterol, asociată unei absorbții minime de steroli (alcooli din grăsimi care se pot transforma în colesterol).

Acest dublu efect anti-colesterol al dietelor cu măr (și chiar cu oțet de măr sau vin) elimină total riscul la ateroscleroză.

Antropologii români au descoperit, înaintea germanilor că în satele din zona Rucăr-Bran unde trăiesc 87% dintre longevivii din Europa de est, merele și oțetul de mere erau nelipsite din alimentația zilnică.

În prezent există cel puțin 40 de lucrări științifice care abordează tema „Mărul și frumusețea” fără a vorbi de multitudinea articolelor mai poetice, de care presa este suprasaturată.

Biologii belgieni au dovedit în 2001 că acidul alfa-2-galactonic prezent numai în măr, influențează depunerea „estetică” de grăsimi în jurul coapselor și feselor la femei.

Dr. Biloitte J.C. arată că acest acid magic din cotorul de măr activează anumite zone glandulare din suprarenale. Efectul este: depunerea de grăsimi în cantitate optimă pe linia modelului feminin ideal, contur coapse și gambe, șolduri și eliminarea lipidelor pe abdomen la bărbați.

Sucul de mere previne astmul. Cercetătorii Britanici au ajuns la concluzia că un pahar de suc de mere băut zilnic poate preveni astmul. După studiile efectuate, boala poate fi pusă pe seama renunțării la o alimentație sănătoasă, în favoarea preparatelor de tip fast-food. Studiul efectuat pe copii, arată că cei care obișnuiesc să consume suc de mere zilnic cu 50% mai puține șanse de a dezvolta astmul. Cu toate acestea, consumul de mere proaspete nu duce la aceleași rezultate.

Sursă importantă de flavonoizi (alături de ceapă și ceai verde), mărul are acțiune antioxidantă, reușind să reducă afecțiunile cronice sau degenerative.

Mărul este bogat în vitaminele A,B,C și în substanțe nutritive precum magneziul, fosforul, fierul și potasiul care ajută la reducerea colesterolului. Merele sunt indicate în curele de slăbire, au efect

diuretic și conțin zaharuri naturale necesare pentru buna funcționare a organismului. Este indicat să consumi 3-4 mere pe zi, dintre care unul imediat ce te trezești. Poți consuma aceste fructe și în formă de compot, dar cu un adaos de zahăr scăzut.

Din start trebuie spus că merele sunt apreciate foarte mult pentru valoarea lor nutritivă crescută. Senzația astringentă pe care o simțim atunci când mușcăm din măr provine de la compoziția crescută de tanin din fruct, iar aroma merelor este rezultatul unui amestec de aproximativ 250 de elemente pe acere acest fruct le conține.

Persoanele care consumă mere regulat au un risc mai scăzut de îmbolnăvire de cancer la plămâni.

Datorită conținutului mare în apă, merele sunt răcoritoare și ajută la reducerea febrei. Răzuți câteva mere și dați bolnavului cu febră, efectul benefic producându-se rapid. În caz de gripă îndelungată se recomandă ca în curs de 2-3 zile să se consume ca unică hrană 500 g până la 1 kg de mere crude rase. Dacă bolnavul tușește dați-i să bea o infuzie din flori de măr, 30 g la 1 litru de apă.

Fibrele ce intră în componența mărului ajută la reducerea colesterolului și la prevenirea bolii canceroase. Potasiul este un adjuvant în reglarea tensiunii arteriale, iar substanțele nutritive antioxidante reduc riscul apariției cancerului de colon și ficat.

Substanțele conținute în coajă ajută la amplificarea acțiunii vitaminei C asupra întregului organism.

Au fost identificate zeci de substanțe active conținute în pulpă și mai ales în coaja merelor, care previn mutațiile celulare și apariția cancerului, care împiedică îmbătrânirea organismului, care susțin digestia, reglează nivelul zahărului în sânge, stimulează imunitatea, previne intoxicațiile cu diverse „otrăvuri” cu care intrăm zilnic în contact prin aerul poluat, prin apa și alimentele pe care le consumăm.

De fiecare dată când mâncați un măr, consumați și semințele, deoarece 10 semințe de măr ne asigură doza zilnică de iod. Ele conțin și acid cianhidric-un acid folositor digestiei. Se spune că însuși celebrul Rasputin a scăpat de otrăvire imunizându-se cu semințe de măr.

Ce mere să folosim?

Cele mai valoroase din punct de vedere terapeutic sunt merele „țăărănești“ mai mici și mai modeste la înfățișare în comparație cu surorile lor cultivate în stil industrial. Merele „naturale“ obținute din meri sălbatici altoiți sunt mai rezistente la boli și dăunători, ele neavând nevoie de cortegiul de chimicale fără de care cele mai multe soiuri „ameliorate“ nu ar rodi nici măcar un an. Apoi sunt recomandate merele bine coapte, a căror coajă intens colorată indică o concentrație ridicată de substanțe (pigmenți mai ales) cu efect anticancerigen și antioxidant. Merele trebuie să fie nelovite, la cel mai mic traumatism pulpa merelor eliberează o enzimă care pur și simplu declanșează procesul de alterare, de distrugere a substanțelor cu efect antioxidant. Fructele lovite capătă rapid culoarea aceia maronie și devin neplăcute la gust, tocmai datorită acelei enzime, care inactivează cea mai mare parte a farmaciei din măr.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni bronhice, afecțiuni cronice, afecțiuni dentare și gingivale, afecțiuni dermatologice, afecțiuni intestinale, afecțiuni renale, amigdalită, anemie, angină, arsuri, arsuri stomacale, artrita reumatoidă, artrism, astenie fizică și intelectuală, astm, atacuri cerebrale, ateroscleroză, boala canceroasă, boala coronariană și infarctul miocardic, boli hepatice, boli de rinichi, boli de stomac, bronșite, bronșita astmatiformă, căderea părului, calculi la vezica, calculi renali, cancer, cancer de colon, cancer hepatic, cancer la sân, cancerul pulmonar, cari, cefalee, chisturi seboreice, cistită, colecist mărit, colesterol mărit, colesterol și trigliceride mărite, colibaciloză, colita de putrefacție, comedoane, convalescență, constipație, cosmetică, crampe stomacale, crize reumatice, curățirea dinților, demineralizare, deranjamente stomacale și intestinale, dereglări metabolice, depurativ, diabet, diabet infantil, diaree, disfuncțiile sistemului nervos, dispepsie, dizenterie, dureri articulare, dureri de urechi, eczeme, edeme cardiace, erupții cutanate, enterocolite, febră, frumusețe, fumatul, gastrite, gingivite, graviditate, gripe, gută, gută, hemoroizi, herpes, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, impotență, imunitate scăzută, indigestie, infarct miocardic, infecții intestinale, infecții respiratorii, infecții uri-

nare, inflamarea articulațiilor, îngrășare, îngrijirea pielii, insomnii, întărirea imunității, laringită, laxativ, litiază biliară, litiază urică, mâncărimi de piele, migrene, nervozitate, nivel ridicat al ureei în sânge, obezitate, oboseală, oligurie, osteoporoză, otalgii, palpitații, parodontoză, pecingine, pirozis, placă bacteriană, plăgi atone, pleură, poluare, răceli, râie, rectocolită, reumatism, riduri, sarcină, scabie, secreții salivare insuficiente, sedentarism, siluetă, stări febrile, stimularea funcției creierului, surmenaj, tartru dentar, ten, tranzit intestinal dereglat, tulburări de vedere, tuse, ulcer gastric, vomismente, zona zoster.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Spălați bine merele înainte de a le consuma și aveți grijă de unde le cumpărați. Alegeți doar merele cultivate organic, deoarece dacă au fost stropite ele pot reține pesticidele. Aceste îngrășăminte pot afecta funcțiile ficatului și celulele sistemului nervos.

Sucul de mere conține substanțe similare naringinei, care împiedică absorbția în totalitate a unor substanțe active din medicamente, anulând efectele benefice ale acestora. Printre medicamentele cu care interacționează această băutură se numără cele administrate cardiacilor, pacienților cu transplant de organe, cancer și infecții. Astfel, bolnavii care se află sub tratament anticanceros (etoposidum), hipotensiv cu beta-blocante (atenolol, celiprolol, talinolol) de prevenire a respingerii organelor transplantate (Ciclosporin) sau sub tratament cu antibiotice (Ciprofloxacina, lavofoxacin, itraconazol) ar trebui să evite în totalitate băuturile pe bază de mere, dar și de grepfrut sau portocale.

Merele vor fi administrate cu prudență în cazurile de gastrită, de colită de fermentație, de sindrom al colonului iritabil, de diaree cronică, deoarece pot agrava simptomele acestor afecțiuni.

Preparare și administrare:

- Pastă cu măr fiert aplicată sub formă de mască pe față, se poate adăuga lapte sau smântână în funcție de natura tenului. -Suc aplicat pe față ca o compresă, reface ridurile și vindecă acneea în foarte scurt timp.

- Oțet de mere se aplică pentru calmarea arsurilor sau în cazul mâncărimilor de piele.

- Mere coapte se aplică pastă pe răni pentru cicatrizare.

- Fruct dat pe răzătoare în cazul diareei la copii.

- Fructe se consumă preferabil înainte de mese în orice cantitate zilnic, o perioadă cât mai lungă.

- Un măr copt în cuptor se va tăia în două apoi se va pune în locurile dureroase, inclusiv la urechi. Se aplică cât se poate de cald și se ține până trece durerea.

- Infuzia din coji de mere. 2 linguri de coji mărunțite se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară și dacă nu aveți diabet se poate îndulci cu miere pentru a se induce un somn liniștit. Se va bea cu 2 ore înainte de a se culca în insomnii.

- Cure cu fructe crude. Se va consuma în fiecare zi, cel puțin 1 kg de mere crude, o perioadă cât mai lungă, care asigură revigorarea organismului.

- Consumul unui măr seara după masă pentru a asigura laxația scaunului, util în cazul hemoroizilor mai ales dar și la alte afecțiuni în care este prezentă constipația.

- Infuzie de pudră de pieliță: 1 lingură de supă la o cană de apă clocotită. Lăsăm să se pătrundă bine 15 minute. 4-6 cești pe zi (oligurie, reumatism, gută).

- Aplicarea unui măr copt în cuptor în otalgii.

- Scabie și chelbe: se taie un măr în două, i se scoate mijlocul și semințele și se pune în locul gol puțină floare de sulf. Se îmbină cele 2 jumătăți cu ajutorul unei sfori și se coace în cuptor. Mărul astfel copt se zdrobește și se freacă pe părțile bolnave cu terciul obținut.

- Plăgi atone: măr ras și fiert în sucul lui, ca oblojeală sau aplicații de suc de măr și ulei de măsline în părți egale.

- **Sucul de mere:** ne referim la cel proaspăt, obținut acasă cu storcătorul electric, care este foarte ușor de digerat, vitaminele și mineralele din compoziția sa putând fi asimilate cu ușurință. Din acest suc se consumă 500-1000 ml pe zi (are aport mare de vitamina C), pentru tratarea constipației, pentru amplificarea diurezei. Totuși studii recente arată că, chiar și în forma sa proaspătă, sucul de mere obținut prin centrifugare, conține cel puțin 50% din principiile active ale mărului consumat

proaspăt ca atare.

Cel mai sănătos suc este cel obținut prin simpla mixare: în vasul mixerului se pun 2 mere spălate și tăiate bucăți, un sfert de lămâie cu tot cu coajă, 1-3 lingurițe de miere, 2 pahare (în total 400 ml apă. Se mixează întreg amestecul, obținându-se un suc gros de culoare gălbuie (nu maronie, ca la sucul obținut prin centrifugare), care conține o cantitate mare de antioxidanți, vitamine și enzime. Se consumă zilnic în cure de minimum 2 săptămâni.

Sucul de mere- se folosesc mere ionatane sau galbene. Ele stimulează funcțiile ficatului și ale rinichilor. Sucul de mere este un bun tonic muscular și al sistemului nervos, antiseptic intestinal, anti-reumatic, antiaterosclerotic, indicat în cazurile de gută, bronșite, cardiopatie ischemică. Persoanele obeze li se recomandă „zile de mere“ în care să consume câte 1 kg de mere sau suc pe zi, fără alte alimente. Sucul de mere poate fi amestecat cu sucul de legume pentru a oferi acestora un gust mai bun. Se poate consuma în funcție de toleranța individuală până la 5 litri de suc pe zi.

- **Suc de mere cu lapte:** 1 litru suc de mere (proaspăt obținut cu storcătorul de fructe), 1 litru lapte, eventual 3-5 linguri miere. Se amestecă sucul cu laptele și se încălzesc într-o cratiță până aproape de punctul de fierbere. Se filtrează printr-un tifon și se adaugă (sau nu) mierea. Se toarnă în sticle și se ține la rece. Sucul de mere cu lapte trebuie băut la temperatura camerei, nu rece. Este un „medicament“ preventiv cu efecte vindecătoare și trebuie folosit ca tare. Nu este un aliment de consum. Sucul de mere cu lapte trebuie băut între mese, în cantități mici: de 3-5 ori pe zi, câte o lingură (pentru adulți) și de 3 ori pe zi, câte o linguriță (pentru copii). Recomandări: boli de plămâni, astenie, nervozitate, anemie, tulburări digestive, lipsa poftei de mâncare, tuse, răceală și stări gripale, febră, afecțiuni hepatice și biliare, constipație.

- Îngrijirea pielii: sucul mărului dă vigoare țesuturilor (față, gât, sâni, abdomen).

MĂRAR



Anthem Graveolens Fam. Umbelifere.

Denumirea populară: crop, chimen, marar, marariu, mărar de grădină, mărar tare, mărariu, mărăraș, mărariu, morar, morariu. Polpoloum, Polpoum, Polpu, Polpum, Poltoun în limba dacă.

În tradiția populară: decoctul semințelor se dădea copiilor contra durerilor de stomac. În ținutul Argeșului, se credea că ar fi bun pentru vindecarea umflăturilor la stomac. Ceaiul din tulpinile florifere se folosea în bolile aparatului urinar. Ceaiul de mărar amestecat cu sulfina se bea la guturai cu tuse. Decoctul frunzelor se întrebuința contra durerilor la urechi, iar ceaiul se lua contra durerilor de cap.

Rădăcina de molotru și mărar se pune la căpătâi, ori se bea decoctul contra insomniilor. Ceaiul din semințe se lua contra astmului cardiac, iar ceaiul sau decoctul părților aeriene, în bolile de inimă și contra arteriosclerozei. Sămânța pisată se dădea copiilor pentru limbrici. Femeile care nu aveau lapte fierbeau păsat cu sămânță de mărar și beau zeama.

Compoziție chimică: ulei volatil 2,5-4% mai ales în ramuri și frunze tinere și 3-6% în fructe, potasiu, sulf, sodiu. Ulei volatil între 40-60% carvonă, alfa-felandrone, terpine, limonen, miristicină și izomiristicină, eter benzilic, acid ascorbic, caroteni, B1, B2, acid folic, maltoză, xiloză, zaharoză,

pectine, acid clorogenic, anetol, substanțe minerale. Conține fitohormoni în special sămânța. Are estrogen.

Acțiune farmacologică: antiseptice, antispastic, carminativ, emoliente, rezolutive, stomahic, carminativ, antispastic, tonic digestiv, antiinfecțios, antiinflamator, ajută la eliminarea gazelor din intestine, mărește cantitatea de urină fiind deci un bun diuretic, mărește de asemenea cantitatea de lapte fiind un galactogog, calmează nervii, excită sucurile gastrice fiind indicat în lipsa poftei de mâncare, previne infecțiile microbiene, ajută în afecțiunile inimii prin efectele care le are asupra organismului. Echilibrează sistemul nervos. Calmează durerile de cap. Echilibrează sistemul nervos. Ajută la dispariția hiperacidității. Ajută la catifelarea pielii, ajută la creșterea sânilor, încetinește pilozitatea sau uneori chiar o elimină.

Substanțele aromate împiedecă bacteriile să se dezvolte în intestin fiind indicate în colite. Celor surmenați le redă acuitatea și claritatea simțurilor. Combate astenia. Stimulează activitatea rinichilor, ajutând și la combaterea și prevenirea calculilor. Poate fi luat perioade lungi de timp. Sunt un bun tonic fizic și nervos în special pentru femei.

Ajută la buna desfășurare a procesului de digestie, stimulează producerea de suc gastric, favorizează eliminarea gazelor din intestine, combate balonările, au efect diuretic măbind cantitatea de urină eliminată.

Extern de asemenea este foarte indicat pentru acțiuni de cicatrizare pe care o are asupra pielii și pentru că ajută în cazul petelor ajutând la dispariția lor.

Semințele în special sunt cele care au mai mult fitohormon și ajută la refacerea secrețiilor vaginale mai ales în cazurile menopauzei. Este un medicament natural care se poate da la toate femeile în timpul menopauzei. Aceste semințe conțin estrogen care ajută foarte mult tuturor femeilor, catifelează pielea ajută în cazul pilozității excesive, ajută la creșterea sânilor, regenerează pielea, ajută la stimularea secrețiilor mucoaselor, desăvârșește caracterile feminine în special la tinerele fete. Ajută la subțierea vocii, lărgirea bazinului și subțierea taliei.

În cazul părului care crește uneori în exces de la o

anumită vârstă tot aceste semințe de mărar pot să remedieze situația și tratamentul este foarte simplu și eficient neproducând efectele secundare ale hormonilor sintetici. Este un antiinflamator foarte puternic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiuni sexuale și ginecologice, afecțiuni ale ovarelor, alăptare, alergii, amețeli, artroză, ateroscleroză, astenie, astm bronșic, balonare, bătăături, blefarită, bolile ficatului și ale veziculei biliare, bronșită, calculoză renală și biliară, cancer, cancerul pulmonar, cancerul cavității bucale, candidoze digestive, ciclul menstrual perturbat, ciclu dificil, cistită, colici abdominale, colite, colite de fermentație, colite de putrefacție, conjunctivită, crampe, digestie dificilă, diskinezie biliară, dureri de cap provocate de ateroscleroză, dureri menstruale, gastrite hiperacide, gaze intestinale, gingivite, glaucom, glezne umflate, gripă, hemoroizi, hiperkeratoze, hipertensiune, hipoaciditate, hirsutism, impotență, incontinență urinară, indigestie, infecție cu stafilococ auriu, inflamațiile ochilor, inflamațiile căilor respiratorii, iritațiile pielii, insomnii, insuficiență cardiacă, lactație insuficientă, menopauză, menstrre neregulate, meteorism, nefroze, nefrită, nevroze, obezitate, osteoporoză, pielii-nefrite, post menopauză, prevenirea cancerului, prurigo, răceală, refacerea rapidă după naștere, respirație cu miros neplăcut, retenția de lichide, reumatism, secreții vaginale insuficiente, slăbiciune, spasme digestive, sughiț, tumori benigne sau maligne, urcior, valori ridicate ale colesterolului negativ, vărsături, viroze respiratorii.

Precauții și contraindicații:

Inflorescențele, frunzele și semințele, în cantități mari, sunt contraindicate persoanelor cu stomac sensibil. Tratamentul cu semințe nu este de dorit dacă s-a diagnosticat un cancer (mai ales ovar sau mamar) un chist ori fibrom uterin, mastoză, hipermenoree (ciclu menstrual abundent). Se administrează cu prudență femeilor care au un sindrom premenstrual, de asemenea femeilor în perioada sarcinii când nu este indicat mai mult de 5 g pe zi, de asemenea după naștere.

De asemenea administrarea mărarului se va face în doze care vor crește gradat, o cantitate ma-

re de mărar consumată de o persoană care nu este obișnuită cu acest tratament putând duce la deranjamente digestive, la inapetență, la dureri de cap. Pentru a obține efectele terapeutice scontate, consumați doar mărar proaspăt. Tulpinile de mărar păstrate în borcane cu apă își pierd rapid proprietățile terapeutice, deși își mențin multă vreme culoarea verde. Dacă doriți să păstrați mai mult timp mărarul înainte de a-l întrebuința, puneți-l în pungi de plastic și țineți-l la frigider, dar nu mai mult de 4 zile.

Tinctura conține fitoestrogeni, care sunt contraindicați în cazul fibroamelor și chisturilor mamarre. De asemenea folosit perioade lungi de bărbați poate scădea apetitul sexual.

Preparare și administrare:

- Semințe de mărar se vor măcina cu râșnița de cafea. Se va lua de 3 ori pe zi câte o linguriță din acest praf cu 10 minute înainte de mese. Se va ține puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă. Este unul din cele mai eficiente tratamente în foarte multe din afecțiunile de mai sus. Util chiar și în sughițul persistent care va trece imediat.

- Infuzie dintr-o linguriță de semințe de mărar care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi preferabil să se consume înainte de mese. Se poate face un tratament de lungă durată.

- Decoct din 2-3 lingurițe de plantă care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi 3 căni pe zi perioade lungi.

- **Suc** frunze verzi obținut cu ajutorul storcătorului de fructe. Se ia câte 1 linguriță de 2-3 ori pe zi diluat cu 100 ml apă în cazurile de mai sus. Sucul se poate obține prin mixarea (cu ajutorul mixerului electric) dintr-o mână de frunze proaspete, la care se adaugă 6-10 linguri de apă, după care se lasă 30 minute să se macereze și apoi se filtrează. Ceea ce se obține este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider, dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt din frunze de mărar de obicei nu se administrează singur, ci diluat în suc de rădăcină de morcov. De regulă se ia de 2 ori pe zi, câte 50 ml de suc de frunze de mărar, diluat în alt sfert de

pahar de suc de morcovi.

Extern:

- Se poate face decoct din plantă sau semințe în funcție de gravitatea afecțiunii putându-se pune 2-3 lingurițe la o cană de apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate aplica extern.

- Plantă 50 g se va pune la 250 ml oțet și se lasă timp de 8 zile agitând de mai multe ori pe zi. Se aplică la pete, pistrui sau în diferite afecțiuni ca bășături sau mâncărimi de piele.

Se poate folosi cu multe alte plante în combinație lucru care face ca aceste tratamente să fie foarte eficiente.

- **Tinctură:** este preferabil să se facă din semințe pentru că este mai eficientă. Se va lua pentru aceasta 50 g de semințe măcinate fin cu râșnița de cafea. Se va pune peste acestea o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând zilnic de mai multe ori pe zi. Se va strecura după această perioadă și se va pune în sticlute de capacitate mai mică, care se pot închide ermetic.

Se poate lua o linguriță din această tinctură în diluție cu puțină apă de 3 ori pe zi.

- **Vin:** se va lua un litru de vin alb de bună calitate în care se va pune 20 g de semințe de mărar măcinate. Se va lăsa timp de 8 zile după care se va strecura. Se va putea administra câte 50 ml de trei ori pe zi, chiar în cure de lungă durată.

MĂRUL LUPULUI



Aristolochia clematitis
Fam. Aristolochinaceae.

Denumiri populare: boășele popii, curcubeți-că, desagii popii, fasolea calului, fasolea ciorii, fasolea dracului, fasolea grecească, fasole grecească, ghețele popii, mărul lupului, măru lupesc, nușoară, păsulică, poama vulpii, remf.

În tradiția populară: frunzele crude se puneau pe răni. Cu decoctul tulpinilor florifere se spălau rănilor, pecinginea, abcesele și se făceau scăldături și oblojeli bolnavilor de brâncă. Cu rădăcina fiartă, pisată, amestecată cu făină de porumb, se făceau legături contra gâlcilor, ungându-se pe deasupra cu grăsime de porc ori cu undelemn. În Banat, planta cu rădăcină cu tot se fierbea în oțet ori în vin roșu bătrân, apoi se făcea un stropitor din țevă de soc și cu acesta se spălau, de mai multe ori pe zi rănilor rele. Se mai folosea contra frigurilor. Frunzele verzi și florile se puneau în băi contra reumatismului, îndeosebi la picioare. Decoctul rizomului uscat în 2 dl. De lapte și 1 dl. De apă se bea contra ulcerului la stomac. Cu decoctul plantei se spăla contra ploșnițelor.

Compoziție chimică: conține acid aristolochic, magnoflorină, trimetilamină, ulei volatil, flavonoid, tanin, dioxifenalamină, săruri minerale, protide, fitosteroli, sitosterol, colină, derivați ai acidului hidroxicinamic, alantoină, rezine, compuși flavonici, substanțe amare, celuloză, zaharuri.

Acțiune farmacologică: este una dintre plantele foarte puțin cercetată la noi cu toate că se pare că în alte părți a atras atenția cercetătorilor. Cert este că încă nu se știe cu exactitate ce și cum ajută în diferite afecțiuni. Se folosește acum mai mult empiric la foarte multe afecțiuni, de la cele mai simple la cancer, chiar cu metastaze.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: abcese, afecțiunile pancreasului și ficatului, cancer de diverse etiologii, candidoza, ciroza, cicatrici după intervenții chirurgicale, eczeme zemuinde, fistule anale, flegmoane, furuncule, gingivita, infecții genitale, inflamații, răni purulente, tricoftie, ulcerul gastric, ulcere cronice ale pielii.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Este o plantă toxică. Se folosește partea aeriană a plantei, fără semințe, sau rădăcini.

În cazul intoxicației: apar vărsături, grețuri, scaune numeroase, urinări dese, etc. Se vor face spălături gastrice și se va administra cărbune medicinal.

Administrare:

- Întrucât este o plantă toxică se va face numai sub supraveghere strictă medicinală. Se va administra maximum 0,1-0,5 g plantă intern preferabil sub formă de tinctură și care se ia sub supraveghere medicală strictă.

Preparare și administrare: se va face doar la farmacie unde se poate stabili care este doza de toxină existentă în această plantă. Nu este indicat ca această tinctură să se facă în gospodărie unde nu aveți posibilitatea să stabiliți câte toxine există în planta culeasă, deoarece acestea pot varia foarte mult în funcție de timpul în care s-a cules, de terenul pe care a crescut și ce părți ale plantei se folosesc de asemenea în ce stadiu de vegetație este.

MĂSELĂRIȚA



Hyoscyamus niger Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: bob, bolunditoare, buruiană de măsele, ciumască, iarba Sfântului Ioan, musalari, moslad, mătrăgună, nebunariță, sunătoare. Dieleia, Dieleian, Dielia, Dielian, Dielleina, Dielina, Diellena în limba dacă.

În tradiția populară: era un leac obișnuit contra durerilor de măsele. Se ținea în gură decoctul plantei ori se făceau cu el abureli.

Rădăcina fiartă în oțet era bună la durerile de dinți și se folosea în apa de gură.

Frunzele alungau febra continuă. Frunzele fierte provocau și o ușoară rătăcire a minții.

Unele femei luau sămânța și o puneau într-o ulcea de apă. Făceau apoi foc din lemne de fag în cuptor sau pe vatră. După ce ardeau lemnele bine, trăgeau cărbunii la un loc și puneau deoparte lângă ei, ulcica cu apă și semințe, ca să se încălzească, iar pe de altă parte presărau sămânța cu cărbuni și puneau peste ei o strachină cu gura în jos, ca fumul să se prindă de ea. După ce ardea sămânța se fierbea apa din ulcea, bolnavul absorbea aburii și fumul cu gura deschisă.

Unele femei înfierbântau o cărămidă arsă, o puneau într-o strachină și turnau apa din ulcea peste ea, ca să se aburească cei pe care-i dureau măselele. Cu zeama de măselariță cu ulei se spălau rănila de șarpe. În Dobrogea se folosea la băi contra insomniilor la copii.

Se mai folosea împotriva scurgerilor fierbinți, împotriva durerilor de urechi și a durerilor la organele genitale feminine. Se întrebuința și împotriva inflamației ochilor, a picioarelor și a altor regiuni ale corpului.

Sămânța plantei era bună la tuse și catar, împotriva scurgerilor de ochi, a scurgerilor femeiești și a hemoragiilor. Pusă în vin, planta era indicată în podagră, la inflamarea testiculelor sau la umflarea sânilor în urma nașterii. Se mai folosea pentru cataplasme anodine.

Compoziție chimică: frunzele conțin 0,05-0,10 g% alcaloizi constituiți din 1-hiosciamină și scopolamină. În produsul vegetal uscat se găsește și atropina, forma racemică a 1-hiosciaminei. 1-hiosciamina este 1-tropiltropeina care se găsește și în frunzele de scopolia. Cuscohigrina aflată în rădăcină nu se află și în frunze.

În afară de alcaloizi se mai găsesc baze volatile ca: tetrametil-1,4-diaminobutan, colină și trimetilamină, vitamina C, o substanță amorfă neidentificată: hiosciciprina. Spre deosebire de beladonă nu conțin metilesculentină.

Acțiune farmacologică: produsele de hiosciam, datorită prezenței hiosciaminei, au o acțiune asemănătoare produselor de beladonă, dar mai slabă datorită conținutului mai scăzut în alcaloizi.

La această acțiune însă se adaugă aceia a scopolaminei care lipsește beladonei. Scopolamina are o acțiune hipnotică datorită efectului depresiv central manifestat îndeosebi la nivelul zonei motorii, în unele boli cum sunt paralizia agitată, parkinsonismul, Delirium tremens. Acțiunea preparatelor de Hyoscyamus se manifestă prin diminuarea secrețiilor (salivare, gastrică, sudoripară), inhibarea spasmeilor gastrointestinale produse de purgație, potențază acțiunea analgezicelor și antipireticelor și diminuează tulburările extrapiramidale.

Fiertura ei este calmantă, analgezică, antispasmodică, sedativă și hipnotică.

Frunzele de măslăriță intră în preparatele antiastmatice, iar uleiul este întrebuințat extern, pentru alinarea durerilor în nevrite, reumatism etc.

Se folosește la următoarele afecțiuni: astm (țigări), alienație mintală, boala Parkinson, aciditate gastrică, convulsii, Delirium tremens, dureri provocate de nevrite, dureri de măsele, dureri reumatice, epilepsie, mușcături de șarpe, nevroze, nevralgie de trigemen, paralizie agitată, tuse nervoasă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Numai o anumită varietate a plantei are efecte mai moderate și este bună pentru tratamente. Planta poate provoca nebunie și somn greu, fiind de aceea dificil de folosit.

Este contraindicată în glaucom, sarcină și lactație, de asemenea în hipersecreție gastrică.

Toxicologie: Simptomele intoxicației sunt asemănătoare intoxicației cu beladonă, în plus are acțiune depresivă asupra sistemului nervos datorită scopolaminei. Se manifestă la început prin excitație cu spasme uscăciune gurii, faringelui, puls accelerat apoi încetinit, amețeli și eventual delir, o fază astenică cu stază capilară și o fază paraltică încheiată cu comă.

Se indică administrarea de cărbune praf în cantitate cât mai mare și cât mai multe lichide chiar apă simplă, care să provoace voma în cazul intoxicației.

Preparare și administrare:

- Frunzele se pun în țigări împreună cu nicotina formând o țigară antiastmatică. Se va fuma la nevoie.

- Frunze o linguriță se fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă și se folosește în decursul zilei cu înghițituri mici. Extern se aplică sub formă de comprese.

- Frunze mărunțite transformate praf se vor amesteca în părți egale cu untură și se aplică extern.

- 20 g de frunze mărunțite, sau măcinate fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, în care timp se va agita de mai multe ori pe zi, pentru a extrage principiile active din plantă. Se strecoară și se pune în sticlute de capacitate mai mică.

Doze:

- Tinctura se poate administra cu alte tincturi împreună. 1 ml = 46 picături.

- Doza maximă este de 3 ml în 24 ore, 6 ml la copii peste 3 ani se administrează 5 picături pe an de vârstă și pe zi.

- Plantă praf 1 g o dată, maximum 3 g pe 24 ore.

- Ulei se va face prin punerea a 50 g de plantă mărunțită la 250 ml ulei vegetal. Se va pune pe baia de apă pentru 3 ore după care se strecoară. Se poate folosi extern pentru masaje de calmarea durerilor, fiind foarte eficient.

MĂSLIN



Olea europea Fam. Oleaceae.

Se folosesc doar fructele în diferite tratamente.

În tradiția populară: măslinile pisate cu sâmburi cu tot, amestecate cu seu de oaie și mămăligă caldă se pune la gâtul copiilor bolnavi de gălci. Frunza și sâmburii arși în foc și pisați amestecați cu rachiu, se foloseau contra durerilor de măsele. Contra tricofitiei, se pune o măslină în spuză, se desfăcea, se scotea sâmburele și se aplica pe leziune. Contra năjitului, se pune o măslină la urechea bolnavă și se culca peste ea. Scrumul de sâmburi se lua contra diareei. Decoctul sâmburilor pisați, amestecați cu siminic (*Antennaria dioica*), se dădea contra diabetului.

Compoziție chimică a măslinei: apă, vitaminele A, B, C, E, F, săruri minerale, materii azotate, grase, ulei, substanțe extractive, sulf, fosfor, cupru, mangan, calciu, fier, magneziu, protide, celuloză, etc.

Acțiune farmacologică: asigură o bună digestie, laxativ, asigură drenajul biliar, purgativ, emolient, antidot al otrăvilor, colagogă, stimulează funcționarea ficatului. Scade colesterolul. Extern ajută la înmuierea keratozelor, vindecă leziuni și diferite răni, se folosește în cosmetică în diferite preparate.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni hepatice, afecțiuni digestive, alopecie, anemii, arsuri, colici, constipație, cosmetică, diabet zaharat, dischinezie biliară, dureri diverse, entorse, furuncule, gută, hipertensiune, hepatite, litiaze renală sau biliară, nevrite, panarițiu, paradontoză, pecingine, pioree, reumatism, unghii deteriorate, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

Cel mai bun este uleiul presat la rece care se folosește în toate afecțiunile de mai sus sub următoarele forme.

- Câte o linguriță dimineața la trezire în bolile interne ca: dischinezie biliară, hepatice, stomacale, etc.

- Se masează gingiile în paradontoză de mai multe ori pe zi.

- Se aplică cald pe locurile dureroase.

- Se fac diverse preparate cu alte produse ca și gălbenuș de ou și se fac spălături pe cap.

- Se ia intern câte o lingură în cazul constipațiilor.

- Se face un amestec cu apă de var și ulei în proporții egale și se aplică în cazurile cu keratoze și alte afecțiuni cutanate psoriazis, ihtioză, etc.

- În gută se aplică pe locurile dureroase împreună cu frunze de ferigă aplicate cât mai fierbinți.

- Cataplasme cu măslină pisată aplicată în cazul răcelilor pe gât sau chiar pe piept.

- În cazul viermilor intestinali se va lua câte o lingură de ulei dimineața pe stomacul gol. Este mai eficient dacă se combină și cu alte tratamente.

- Afecțiunile pielii cu crăpături, etc se ung cu acest ulei și se vindecă.

- Se face în fiecare zi următoarea cură. Se va lua în gură o lingură de ulei. Se va mesteca bine în gură timp de 20 de minute fără să se înghită deloc pentru că este toxic. Se va forma o masă tare ca o gumă care se va arunca în WC și se va spăla bine gura. Se face în fiecare zi, minimum 10 zile. Este foarte eficient pentru că ajută la curățirea glandelor salivare și a întregului organism de toxine.

Uleiul de măslină este foarte util în orice afecțiune în care se solicită ulei. Acesta poate înlocui orice alt ulei fiind mult mai indicat ca orice alt ulei vegetal.

MĂTĂCIUNE



Dracophalum moldavica Fam. Labiate.

Denumiri populare: busuioc de munte, busuioc mănăstiresc, busuiocul stupilor, melisă românească, melisă turcească, mătăcină, mintă turcească, roiniță.

În tradiția populară: se folosește ca leac pentru ochi.

Din frunzele plantei se prepară apa sau spirtul de melisă.

Compoziție chimică: ulei volatil bogat în citrol, acid cafeic, acetat de geraniol, un principiu amar, taninuri, săruri minerale, celuloză. Vitaminele A, C.

Acțiune farmacologică: are acțiune antispastică, antiseptică, coleretică, carminativă, stomahică. Excită secrețiile gastrice ajutând la favorizarea digestiei, calmează durerile de stomac și intestine, ajută la eliminarea gazelor din organism, ajută la dispariția infecțiilor din intestine. Este un calmant nervos.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni oculare, atonie gastrică, balonări, colite spastice, colite de putrefacție, diaree, digestie

grea, dispepsii, dischinezie biliară, dureri abdominale, grețuri, hipoaciditate, indigestii, infecții microbiene, meteorism, nervi, răni, spasme gastro-intestinale, stări de nervozitate, vomă.

Preparare și administrare:

Se folosesc inflorescențele împreună cu întreaga plantă.

- Infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită pusă în 250 ml apă. Se va acoperi și se lasă timp de 10 minute după care se va strecura. În cazul în care nu există și diabet asociat atunci se poate îndulci după gust cu miere polifloră. În cazul afecțiunilor abdominale însă este indicat să se consume neîndulcit fiind mai eficient. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

- Extern se va face o infuzie din cantitatea de plantă dublă.

MĂTRĂGUNA



Atropa belladonna Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: cinstită, cireașa codrului, cireașa lupului, doamna codrului, doamnă mare, floarea codrului, floarea cucului, gugțai, iarba codrului, iarba lupului, împărăteasa buruienilor, matragonă, nădrăgulă, paplău, țilidonie. Din aceeași familie mai fac parte ciunăfaia, măselarița, etc.

În tradiția populară: frunzele unse cu grăsime, se puneau pe umflături. Cei care aveau friguri se legau la cap cu ele. Cu frunze aprinse se trata tusea. Rădăcina plămădită se folosea contra reumatismului, ori se făcea băi cu ea.

Compoziție chimică: alcaloizi sunt în toată planta. Frunzele de beladonă conțin 0,3-0,5%-1% alcaloizi tropinici, baze volatile, flavone, alcaloizi tropanici, colină, enzime.

Alcaloizii sunt constituiți în majoritate (83-98% din 1-hiosciamină, d-1-hiosciamină (atropină) scopolamină și beladonină.

În frunzele proaspete atropina se află în cantități minime, dar se formează în timp mai ales la uscare prin racemizarea hiosciaminei. În rădăcini sunt cele mai multe.

Bazele volatile sunt constituite din piridină, N-metil pirolină, N-metil-pirolidină, tetrametildiaminobutan și colină.

Caracteristic frunzelor de beladonă le este prezența metilsculetinei liberă sau sub formă de glicozid (scopolină) substanță care lipsește în frunzele de hiosciam.

Ațiune farmacologică: preparatele de beladonă își datorează activitatea farmaceutică îndeosebi prezenței atropinei. Datorită acțiunii competitive specifice, atropina se substituie acetilcolinei în terminațiile periferice postganglionare, blocând efectorii colinergici.

Prin această acțiune aceste preparate influențează variabil toate organele și sistemele a căror funcționare se află sub dominația sistemului parasimpatic, respectiv provoacă midriază, micșorează secreția salivară, gastrică și sudorifică, micșorează spasmele tonice de natură vagotonică, dilată bronhiile, permițând o mai bună ventilare pulmonară. Alcaloizii din fructe cu gust dulceag, greșos, îi înnebunesc pe cei care mănâncă, atrași și de strălucirea lor aparte.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni în ordinea utilității lor: hiperclorhidrie, sialoree, hiperhidroză, spasme tonice ale intestinului, spasm piloric, în tratamentul simptomatic al parkinsonismului post encefalic, în colici hepatice, nefrite saturniene, în diskinezi biliare, colite, astm bronhic. Sunt indicate ca antidot al pilocarpinei, eserinei și nicotinei, precum și în otrăvirile cu ciuperci.

Atenție! Se prepară numai farmaceutic datorită toxicității.

MĂTREAȚA BRADULUI



Usnea barbata Fam. Usneaceae.

Denumiri populare: barba împăratului, barba bradului, barba copacilor, barba ursului.

Compoziție chimică: acid urșinic, tanin, polifenoli, substanțe amare, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: talul lichenilor ca și cel al lichenului de islanda are o acțiune puternică antimicrobiană nu mai permite microbilor să se înmulțească și îi distruge în cea mai mare parte. Are puternică acțiune chiar asupra virusilor și în plus ajută la întărirea imunității organismului.

Datorită taninului se poate folosi cu succes și în diaree în special la cele microbiene din enterocolite.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni intestinale, angine, diaree, enterocolite, gingivită, gripă, răceli, stomatite.

Preparare și administrare:

- Se va măcina cu rășnița de cafea înainte de a se folosi. Se ia o linguriță de praf care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10 minute acoperit. Se va strecura apoi înainte de a se administra se va pune o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar la această cantitate. Se va consuma cu înghițituri mici. În cazul în care se va face gargară se va putea face cu cantitatea dublă de plantă.

MĂTURICE



Sarothamus scoparius Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: bușan, călugărească, drob, grozamă, mătură verde, măturcea, sorbestru, umbra iepurelui.

În tradiția populară: se fierbea în vin și se aplica extern la diverse dureri caldă.

Atențiune! Este o plantă toxică a cărei intoxicații produce excitație mare, convulsii, comă, moarte prin asfixiere.

Compoziție chimică: ramurile tinere, frunzele și florile conțin alcaloizii: genistină, sparteină, sarotamnina, scoparozid, epinină, amine, săruri minerale, tanin, ulei volatil iar florile conțin în plus scoparozid.

Acțiune farmacologică: sparteină ajută la refacerea inimii în cazul aritmiilor, la afecțiunile uterine pentru că ajută în oprirea hemoragiilor. Se folosește la prepararea unor medicamente pentru afecțiunile cardiace.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adinamie, afecțiunile miocardului, aritmii, extrasistole, hemoragii uterine, nevroze cardiace, tahicardie, etc.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Planta este interzisă diabeticilor.

Atenție! Se prepară doar farmaceutic.

MEI



Pannicum miliaceum Fam. Poaceae.

Denumiri populare: mei comun, mei lung, mei cu lumânări, meiul africanilor.

Compoziție chimică: lipide, protide, acizi aminați: acid salicilic, fosfor, magneziu, fier, vitamina A.

Acțiuni farmaco-dinamice: nutritiv, revitalizant, echilibrant nervos.

Se folosește la următoarele afecțiuni: astenie fizică și intelectuală, convalescență, sarcină.

Preparare și administrare:

- Se utilizează în alimentație.

MEI PĂSĂRESC



**Lithospermum arvense Fam.
Boraginaceae.**

Denumiri populare: grăușorul-vrabiei, iarba-omului, mălai-păsăresc, mălai-pietros, mărgelușe, mohor, rădăcină roșie. Gonoleta, Gonolita, Gouleta, Guoleta, Guolette în limba dacă.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită pe malul râurilor, malul lacurilor, marginea pădurilor, de la câmpie la etajul montan. Rădăcina mai mult sau mai puțin lemnoasă, groasă, brumie, cu radicele fibroase. Tulpina erectă, cilindrică, ramificată, mărunț-păroasă, înaltă până la 80 cm. Frunze lanceolate sau alungit lanceolate, sesile, acuminate, păroase, lungi de 5-10 cm, aspre la pipăit. Flori mici, scurt pedicelate, albe gălbui, cu corole infundibuliforme, pubescente la exterior, dispuse în inflorescențe în formă de ciorchine. Înflorire în lunile V-VI. Fructe nucule ovoidale 3-4 cm, lucioase, albe sau cenușii. Se folosesc semințele- Lithospermi semen sau planta- herba.

În tradiția populară: se folosea local, cu zburătoare (Eupatorium cannabinum) de bubă neagră, ducă-se pe pustii și contra durerilor interne: se bea decoctul plantelor și se făceau cu ale scăldători.

Turta de făină cu hrean ras, miere și sare se folosea la gălci.

În diferite dureri se aplica local turta făcută din făină cu puțină apă caldă cât mai fierbinte.

Sămânța acestei plante, băută cu vin, sfărâma pietrele la rinichi și da drumul urinei.

Planta a fost întrebuințată ca medicament în Evul Mediu.

Compoziție chimică: puțin studiată. A fost izolat acidul litospermic și sikonina cu derivații săi.

Acțiune farmacologică: antigonadotropică și antitireotropică.

Părțile aeriene și semințele au proprietăți antigutoase eliminând acidul uric, antiinflamator în special al căilor urinare, inflamații, inclusiv intestinale, inactivează hormonii ovarieni, combate febra, antitoxică, diuretică.

Se folosește în următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni urinare diverse, afecțiuni ovariene, în special în cancerul de sân ajutând la inhibiția hormonilor ovarieni, boli renale, dereglări menstruale, gută, retenție urinară.

Preparare și administrare:

- O linguriță de plantă se pune în 250 ml apă și se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de căni pe zi.

- O linguriță de semințe, se va măcina cu râșnița de cafea apoi se pun în 250 ml apă. Se pot fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Este indicat să se consume 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este util în cazul în care se dorește oprirea ovulației pentru o anumită perioadă, caz în care poate înlocui cu succes o serie de anticoncepționale.

MEIȘOR 1



**Lithospermum officinale Fam.
Boraginaceae.**

Denumiri populare: mărgelușe, mei păsăresc.

În tradiția populară: partea aeriană, de preferință fructificată, se folosea sub formă de ceai diuretic.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu o rădăcină puternică și groasă. Tulpina este ramificată și acoperită de peri, poate ajunge până la maximum 1 m înălțime. Frunzele sunt lanceolate. Florile sunt alb-gălbui. Înflorește în mai și iunie.

Răspândire: întâlnită în flora spontană, în cele mai diverse locuri aride și pietroase, în general mai puțin umblate, prin tufișuri și păduri, în liziere, pe marginea apelor, a drumurilor.

Recoltare: pentru uz medicinal se recoltează planta întreagă și semințele.

Compoziție chimică: acid litospermic, conină.

Acțiune farmacologică: antifebril, diuretic.

Inhibă activitatea hormonilor hipofizei, provocând sterilitate temporară la femei.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: deranjamente stomacale, febră, gută, litiaze, reumatism.

Preparare și administrare:

Se prepară infuzie pentru afecțiunile enumerate, iar pentru aplicații contraceptive se pregătește un macerat.

MEIȘOR 2



Milium effusum Fam. Poaceae.

Denumiri populare: mei pădureț.

În tradiția populară: păsatul de meișor fiert, făcut ca o mămăliguță moale, se întindea pe o bucată de pânză, peste care se presăra rădăcină de pătrunjel pisată și se înveleau cu el boașele (testiculele) când se umflau.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin poiene umbroase și păduri.

MEIȘOR ALBASTRU



Lithospermum purpureo-coeruleum
Fam. Boraginaceae.

În tradiția populară: în galenoterapia veche, planta era cunoscută sub numele de Herba Lithospermii repentis și era folosită în tratarea bronșitelor.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin păduri, indicată pentru decorarea stâncăriilor de prin parcuri și grădini, având flori frumoase, la început roșiatice, mai târziu albastre azurii.

MENTA



**Mentha piperita, Mentha spicata
Mentha hortensia, Mentha crispa
Fam. Labiatae.**

Denumiri populare: boroștină, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazma broaștei, giugiumă, gnintă, iarbă-neagră, iasmă, izmă bună, izmă de grădină, izmă pipărată, mintă broștească, mintă de camfor, mintă de chicușuri, mintă moldovenească, mintă de picușuri, mintă rece, nintă, nintă broștească, nintă de picușuri. Tanidila, Taudila, Tavidila, Tendila, Teudeila, Teudila în limba dacă.

Descriere: este o plantă anuală, erbacee, considerată însă de mulți autori perenă.

Rădăcina este formată dintr-un număr foarte mare de rădăcini adventive fibroase, care ajung în profunzime până la 40-60 cm.

Tulpina este anuală, patrunghiulară, compusă din noduri și internoduri, mai mult sau mai puțin erectă. În funcție de condițiile pedoclimatice poate crește până la 1 m și chiar mai mult.

Din mugurii situați pe porțiunea lignificată a tulpinii, de sub nivelul solului se formează stolonii. În funcție de locul unde cresc, stolonii sunt de 2 feluri:

aerieni și subterani. Aceștia sunt în general, formațiuni tulpinale asemănătoare ramificațiilor. Stolonii aerieni formează la noduri rădăcini adventive și tulpini. Stolonii subterani sunt de culoare albicioasă și prezintă la noduri rădăcini adventive. Stolonii apar la începutul fazei de ramificare a tulpinii centrale, cresc în lungime, trăiesc până în anul următor când, după ce dau noi tulpini și după ce acestea se înrădăcinează, mor. Datorită faptului că stolonii subterani se formează în fiecare an s-a creat o falsă părere cu privire la perenitatea mentei. Stolonii subterani nu conțin ulei volatil, în timp ce tulpinile și ramificațiile conțin cantități foarte reduse. După cosire din mugurii situați pe nodurile stolonilor aerieni, pe o parte din stolonii subterani, precum și pe resturile de tulpini netăiate se formează a doua recoltă (otava).

Frunza este ovat lanceolată până la lanceolată, cu marginea limbului serată. Lungimea frunzei variază între 3 și 8 cm, iar lățimea de la 1-3 cm. Frunzele sunt așezate pe tulpină opus și sunt prinse prin pedunculi scurți. Pe partea superioară sunt netede, iar pe cea inferioară au nervuri proeminente, sunt colorate în verde închis și sunt prevăzute cu glande oleifere, prezente în număr mult mai mare pe partea inferioară.

Inflorescența este de forma unui spic alungit, de 4-10 cm lungime. Floarea este compusă dintr-un caliciu cilindric, campanulat, cu 5 dinți, violacei, o corolă violetă deschis, formată din 4 lobi dintre care unul este de obicei mai lat, stamine în număr de 4 și un ovar superior cu stigmat bifurcat.

Fructul este format din 4 nucule mici, acoperite cu caliciul persistent.

Greutatea a 1000 semințe este de 0,065 g.

Înflorește în luna iulie.

De la *Mentha piperita* se folosesc frunzele *Folium Menthae*, sau herba de mentă *Herbe Menthae* atunci când se utilizează la extragerea de ulei volatil.

În lume există peste 20 de specii de mentă. De regulă speciile de mentă care se folosesc în vindecare nu cresc spontan, majoritatea speciilor sălbatice nu au calitățile medicinale ale așa-numitei „mentă bună“. Prin „mentă bună“ se înțelege, de fapt o serie de 3 specii de mentă (care la rândul lor au sute

de varietăți). Acestea sunt menta de apă (*Mentha aquatica*), menta dulce (*Mentha viridis* sau *spicata*) și hibridul primelor două: menta pipărată (*Mentha piperita*) care este și cea mai folosită.

În tradiția populară: în bolile de stomac se lua plămădită bând rachiu. Cu decoctul se făceau spălături contra bubelor și durerilor de cap, iar plantele fierte se puneau în legături. Ceaiul se da copiilor contra colicilor, iar dacă aveau dureri mari, se puneau pe pânțele o cataplasma caldă din frunze de izmă, leuștean.

Pentru dureri de dinți, se ținea în gură rădăcina pisată cu rachiu. Pentru „ciumurleală“ cu greață, se frecau pe corp cu izmă pisată, cu oțet, punându-o apoi și la inimă. Cu trandafir se folosea contra diareei.

Cei bolnavi de „orbalț“ se ungeau cu miere și presărau praf de mentă uscată. Ceaiul se mai lua contra tusei, nădușeli, răgușeli și contra durerilor de piept, precum și pentru a ușura nașterile. Contra durerilor de inimă se lua ceai rece. Se mai folosea la insomnii, pentru liniștirea organismului surescitat, nervos, etc.

Istoric și întrebuințări: Menta este una dintre cele mai vechi plante medicinale cunoscute. În „Papyrus Ebers“ se menționează faptul că menta a fost folosită cu 1550 ani înaintea erei noastre în Egipt. Dovadă sunt pereții templului Edfu, dedicat lui Horus, acoperiți de formule hieroglife care expun tehnicile de preparare a parfumurilor liturgice, în care menta este un ingredient de bază.

Ceva mai târziu, Plinius, Hippocrate și Aristotel credeau că aplicare mentei pe organul sexual al femeilor favorizează concepția. În ce-l privește pe Dioscoride, el considera menta o plantă afrodisiacă, al cărui consum le era interzis soldaților greci, pentru a nu-i stimula sexual.

Ca plantă magică menta are o personalitate puternică care încarnează deopotrivă cerul și pământul, paradisul și infernul, principiul Yng și Yang, bărbatul și femeia. În plus ea stimulează mintal „frigul“ rațiunii.

Japonezii cunoșteau și cultivau cu mult mai înainte *Mentha arvensis* var *piperascens* (menta japoneză), cu toate acestea ca produs medicinal este citat mult mai târziu în anul 948 de către Tmba

Yasuroyi, care recomandă folosirea esenței în apa pentru spălatul ochilor. Totodată Margaritta Panadero menționează Japonia ca prima țară din lume care în 1883 exporta mentol.

Primele culturi de mentă din Europa au fost realizate la Hertfordshire, în Anglia, de către Eales. De aici cultura mentei s-a răspândit mai întâi în toată Anglia, dar în special în regiunea Mitcham (1750), iar apoi în toată lumea, fiind cunoscută sub denumirea de menta Mitcham. În anul 1760 s-au obținut primele cantități de ulei volatil și a fost trecută în farmacopeea engleză.

Pe continentul european primele țări în care se cultivă sunt Olanda și Germania, în a doua jumătate a secolului XIX, extinzându-se apoi în Franța, Italia, SUA, India, China și Japonia.

În țara noastră prima cultură experimentală a fost înființată de Pater în 1908 la Cluj, pe o suprafață de 88 m², cu stoloni obținuți de la preotul Iosef Agnelli din Csari (Ungaria), fapt pentru care această formă de mentă a figurat mulți ani în lucrări sub denumirea de *M. piperita* var. *agnelliana*.

Mai târziu în anul 1926 firma „Leo“ din Dresda, prin filiala sa din Brașov, specializată în produse dentrice, înființează în scopuri industriale, pe terenurile desecate de la Bod, prima plantație de 5 hectare cu stoloni de *M. piperita*-Mitcham adusă din Anglia și Italia.

În anul 1929, ca urmare a interesului deosebit acordat acestei culturi și a importanței economice, în ciuda unor condiții climatice nu prea prielnice din Țara Bârsei, suprafața ocupată cu această cultură s-a extins rapid la 239 hectare, de pe care s-au obținut 7100 kg ulei volatil la distileria înființată la Bod.

În perioada 1930-1935 apar culturi de mentă tot de tipul Mitcham la Orăștie, din inițiativa și sub îndrumarea farmacistului Andrei Farago.

Este utilizată în industria medicamentelor, pastelor de dinți, săpunurilor, băuturilor, iar menta crispa în industria pastelor de dinți și gumei de mestecat.

Cel mai bun ulei de mentă din lume se face în Anglia, în cantonul Surrey, încă din 1750. Urmează uleiul Mitcham, preparat în Franța și de valoare aproape egală, cel făcut în Italia. Cantitativ SUA

produce cea mai mare cantitate de ulei de mentă, urmate de Japonia și țările din Europa de răsărit, dar calitatea lor este mult sub cea europeană.

Recoltare: Timpul de recoltare cel mai potrivit este la începutul înfloririi, când se obține un ulei de cea mai bună calitate. Unii autori recomandă recoltarea când 50-70% din plante sunt înflorite, deoarece în perioada de dezvoltare cantitatea de frunze este cea mai mare, astfel randamentul obținerii uleiului volatil este cel mai mare. Recoltarea plantelor se face prin cosire, plantele tăiate se lasă să ofilească sau să se usuce, după care se supun distilării.

Pentru scopuri farmaceutice, frunzele se recoltează de pe plantele tăiate. Uscarea se face la umbră în locuri bine ventilate sau în uscătorii, la temperatură de 25-35 grade. Frunzele uscate se ambalează în saci de hârtie. Nu se vor păstra în saci sau pungi de materiale plastice.

Substituiți: În flora spontană a țării noastre cresc numeroase specii de *Mentha*, care diferă de *Mentha piperata* atât prin forma frunzelor cât și prin lipsa mentolului în uleiul lor volatil. Este mult cultivată izma creță (*Mentha crispa*), care are frunze încrețite, iar uleiul volatil nu conține mentol, ci carvonă 60-70%, care face ca și mirosul lor să fie diferit de cel al frunzelor de *Mentha piperita*.

Compoziție chimică: P, Ca, Na, K, Mg, Fe, Bi, Mn, Mo, Cu, Zn, etc. Macro și micro elementele prezente sunt în proporție de 10-12%.

Uleiul volatil este principalul principiu activ. Conținutul variază în funcție de o serie de factori ca soi, varietate, proveniență, momentul recoltării, condițiile pedoclimatice. Astfel conținutul în frunzele uscate este de 1,5-3,5%, iar în gerba proaspătă de 0,15-0,40%.

L-mentolul și l-mentona sunt principalii componenți ai uleiului volatil. Mentolul se găsește liber și parțial esterificat ca acetat și izovalerianat de mentil. Pe lângă mentol se găsesc în cantități mici izomerii lui, d-izomentol, d-neomentol și d-neoizomentol, la fel parțial esterificați ca acetati de neometil și neoizomentil. Alături de mentonă se găsește în cantitate mică izomerul d-izomentonă. Conținutul în mentol total variază între 45-70% iar

cel în mentonă între 8-24.

Al treilea compus al uleiului volatil este un derivat furanic, mentofuranul. În cantitate mică acesta este necesar pentru un ulei volatil de bună calitate. În cantitate mai mare degradează uleiul volatil, scăzându-i calitatea și conferindu-i un gust amăru.

Alături de acești componenți, în uleiul volatil s-au mai găsit hidrocarburi terpenice ca: alfa și beta pinen, alfa felandren, alfa terpinen, camfen, limonen și alții. De asemenea a fost semnalată prezența unor alcoolii, printre care alfa terpineol, citronelol, cariofilen-alcool, hexanol, trans-sabinen hidrat.

Compușii oxigenați sunt prezenți în uleiul volatil cu reprezentanți ca: peperitonă, pulegonă, camfor, 2-metilfuran, 1,8-cineol, 1,8-cineolul poate fi în cantitate mai mare sau mai mică, funcție de formă și proveniență.

În uleiul volatil s-au mai găsit esteri la fel ca și fenolii timol și carvacrol.

În frunze s-au mai găsit lipide geta sitosterol, acizii ursolic și moleanolic, fitol, taninuri, acizii cafeic, clorogenic, p-cumaric, ferulic și rosmarinic. S-au semnalat de asemenea prezența flavonoidelor în special 7-ramnoglucozida luteolinei, 7-ramnoglucozida apigeninei (izoroifolina), mentozida, mentogenina, piperitozida, ș.a.

În materialul vegetal s-au identificat glucide, al căror conținut variază cu proveniența, acizi organici ca acidul piruvic, alfa cetoglutaric, colina, betaina. După unii autori s-au găsit în frunze carotenoide ca: alfa și beta caroten, coptoxantina, etc, enzime, vitamine ca acid ascorbic, vitamina D2, PP și tocoferoli.

Uleiul volatil (Aetheroleum Menthae) este un lichid limpede, incolor sau slab gălbui, cu miros caracteristic și gust arzător răcoritor. Calitatea uleiului este influențată de factorii pedoclimatici, de localitatea unde se cultivă planta, de perioada de recoltare și modul de obținere al uleiului.

În compoziția uleiului s-au identificat circa 40 de compuși chimici, dintre care cel mai important este mentolul 50-80% (mentol liber și sub formă de esteri 4-14% ca acetat și valerianat). Mai conține hidrocarburi terpenice 10-15%- pinen, felandren, limonen și sescviterpene, cetone ca: mentona, piperitona și o substanță numită mentofuran.

Mentolul se izolează de uleiul de mentă prin răcire la minus 10 grade, până la -20 grade Celsius, în care condiții mentolul cristalizează și se separă prin filtrare. Se prezintă sub formă de cristale incolore, acidulare sau pulbere cristalină cu miros puternic, caracteristic, cu gust arzător, apoi răcoritor. La temperatura obișnuită se volatilizează.

Acțiune farmacologică: analgezic slab, anti-septic, bacteriostatic, astringent, sedativ, antiemetice puternic (împiedecă senzația de vomă producând o ușoară anestezie a mucoasei gastrice), combaterea transpirației, calmează durerile, antidiareic bun, normalizează tranzitul intestinal, reglează digestia, calmează nevrozile, carminativ, sudorific, antispasmodic, calmează indigestiile și durerile de cap, calmează colicile hepatobiliare, Combate balonarea, crampele și stările de greață. Febrifug bun, calmant psihic, stimulent și excitant bun pentru aparatul digestiv, tonic nervos puternic, vasodilatator de intensitate medie, stimulent respirator foarte puternic, antifermentativ, deodorant și cicatrizant extern, de asemenea ajută la mâncărimea pielii pe care le înlătură. Inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene, antiinflamator al sinusurilor, antiviral în doze mari (în special față de herpes), Este indicată și la copii pentru profilaxia diareei la copii mici și sugari.

Se recomandă în tratarea diareei pentru proprietățile sale astringente, antiseptice și antispasmodice.

Băută și aplicată sub forma de cataplasme plantale, este de folos celor mușcați de șerpi.

Datorită mentolului, ceaiul de mentă în cantități mici și rece calmează vărsăturile, atât la sugari cât și la adulți. După unii cercetători, ceaiul de mentă fortifică sistemul nervos, redresează funcțiile stomacului, ajută la dezintoxicarea organismului, prin diureza și transpirația pe care le produce.

Uleiul esențial liniștește, alungă migrenele, stimulează și redă buna dispoziție.

Frunzele se folosesc sub formă de infuzie 0,5-1,5% tinctură, datorită proprietăților lor stimulente, stomachice, colagoge, coleretice și antispasmodice. Uleiul volatil și mentolul au o acțiune antiseptică, iar taninul acțiune antidiareică.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni:

acnee, accident vascular, adjuvant în cancerul de pancreas, mamar și hepatic, adjuvant în TBC, aerofagie, afecțiuni cronice ale pancreasului, afecțiuni renale, amețeli, angoasă, aritmie cardiacă, arsuri ușoare, astmă bronșic, atonie stomacală, astenie fizică și nervoasă, ascarizi, astm bronșic, balonări, boli de ficat, bronșită, calculi biliari, cancer de colon, cancer pulmonar, cancerul pielii, cardiopatie ischemică, cefalee, cistită, colecistite, colecistopatii, colici abdominale, colici gastrice, colici intestinale, colon iritabil, colon spastic, congestii nazale, contuzii, crampe, diaree, digestie lentă, dischinezie biliară, dismenoree, dispepsie, dureri abdominale, dureri de cap, dureri de stomac pe fond nervos, dureri musculare, dureri reumatice, edeme de gambă, enterocolite, epuizare, febră, flatulență, gastrită, gastrită hiperacidă, greață, gripă, guturai, halena asociată cu dispepsie, hepatită, herpes, indigestie, infecție cu *Helicobacter pylori*, infecții gastro-intestinale, infecțiile urinare, insomnie, intoxicații, înțepături de albine, iritare cutanată, lichen, mamopatie premenstruală, mâncărimi ale pielii, micoze, migrenă, nefrită, nervozitate, oboseală cronică, oboseală mentală, oxiuri, păduchi, paralizie, pielonefrită, pilozitate excesivă, prurigo, psoriazis, răceală, ragade mamelonare, răgușeală, rău de călătorie, respirație urât mirositoare, reumatism, rinita infecțioasă și alergică, sâni dureroși, scabie, senzație de vomă de diferite etologii, sindromul colonului iritabil, sinuzită, șoc, spasme abdominale, spasme gastro-intestinale, stări de greață, sughiț, ten gras cu pori dilatați, toxiinfecții alimentare, tremurături, tuberculoză, tuse convulsivă, ulcer gastric, urticarie, vărsături, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Folosirea îndelungată a ceaiului de mentă duce la incontinență urinară, vomă, asfixie și diaree, sau chiar scăderea potenței. De asemenea ceaiul nu trebuie consumat de hipotensivi, de persoanele care au aciditate scăzută a sucului gastric, sau hernie.

Menta este contraindicată în răcelile puternice. Consumată în exces planta constituie un impediment pentru femeile care vor să rămână însărcinate. Uleiul esențial nu se utilizează la copiii mici, în sarcină, în alăptare, în colecistită, litiază biliară

sau în caz de reflux esofagian.

Nu se recomandă pentru bolnavii cu hipotensiune, aciditate scăzută a sucului gastric, hernie. Folosirea îndelungată a mentei duce la decontractarea sfincterului vezicii urinare, și ca rezultat la incontinența urinară. Uneori duce și la scăderea potenței.

Menta proaspătă este puțin toxică și este indicat să fie folosită doar în ceaiuri.

Preparare și administrare:

Pulbere - planta se macină cu râșnița de cafea apoi se ia câte un vârf de cuțit până la o linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor. Se ține sub limbă pentru 5-10 minute, apoi se înghite cu apă.

Infuzie - Frunze mărunțite - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1 cană după fiecare masă. Stimulează digestia. În plus are un efect antispasmodic asupra sistemului digestiv fiind un bun remediu pentru crampele stomacale, arsuri stomacale, etc. Infuzia făcută din frunze are acțiune liniștitoare asupra durerilor de stomac calmând spasmele. Este un bun medicament în tulburări digestive și hepatice având însușirea de a mări secreția biliară. Contribuie la eliminarea calculilor renali și hepatici. Se recomandă și în tratarea diareei pentru proprietățile sale astringente, antiseptice și antismolitice. Datorită mentolului ceaiul de mentă consumat rece și în cantitate mică calmează vărsăturile atât la sugari cât și la adulți. După unii cercetători ceaiul de mentă fortifică sistemul nervos, redresează funcțiile stomacului, ajută la dezintoxicarea organismului, prin diureza și transpirația pe care o produce.

Infuzia combinată - cum arată și numele, ea combină extracția la rece cu cea la cald, ajutând la conservarea principiilor active. Se prepară astfel: 2-3 lingurițe de iarbă de mentă mărunțită se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă rece, de seara până dimineața, când se filtrează. Lichidul se strecoară, iar maceratul rămas se opărește cu încă o jumătate de cană de apă fierbinte, se lasă 20 minute la infuzat, după care se filtrează. Se combină cele două extracte. Preparatul se bea înainte de masă cu un sfert de oră. Doza 3 cani pe zi.

Sirop - se pun la încălzit 570 ml apă și 90 ml

miere (circa un pahar). Se amestecă până lichidul dă în fiert. Se stinge focul și se lasă lichidul la răcit. Se adaugă un pumn de frunze proaspete de mentă și se lasă la macerat zece zile, amestecate cu un litru de alcool de 70 grade. Se filtrează și se adaugă 500 g sirop de zahăr preparat separat. Din 300 g zahăr și 300 g apă fiert până devine sirop.

Se va administra diluat la un pahar de apă de 200 ml 1 linguriță.

Lichior - se lasă la macerat 30 g frunze de mentă proaspete în 650 ml alcool de 70 grade, alimentar, timp de 7 zile. Se filtrează și se adaugă 350 ml sirop simplu de zahăr.

Oțet - Frunze mărunțite 20 g se vor pune în 250 ml oțet de mere. Se vor lăsa timp de 8 zile timp în care se vor agita de mai multe ori pe zi. După această perioadă se strecoară. Se va folosi în cazul mâncărimilor de piele, al bătăturilor, etc.

- La copii nu se exagerează pentru că poate constipa. Sugarilor li se dă câteva picături dintr-o infuzie preparată din o jumătate de linguriță la 200 ml apă clocotită. Dacă este alăptat, infuzia se consumă de mamă și principiile active se transmit prin lapte copilului.

Tinctură - din 50 g plantă mărunțită peste care se va pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura apoi, se pune în sticlule de capacitate mai mică. Tinctura se folosește intern între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluată cu puțină apă.

Băi - în stările de debilitate se recomandă băi cu frunze de mentă. Într-un săculeț de pânză se pune o jumătate de kg de mentă mărunțită și se agită în apa din cadă. Acțiunea reconfortantă a minții este mai puternică dacă i se adaugă roiniță, cimbrisor și flori de tei. De regulă băile cu mentă se fac vara sau atunci când ne confruntăm cu afecțiuni respiratorii, deoarece au efect răcoritor și relaxant, desfundă căile respiratorii și favorizează respirația.

Frecții - o bună fricțiune se prepară din 5 g ulei de mentă dizolvat în 95 ml alcool concentrat. Această fricțiune calmează durerile reumatice și mâncărimile pielii provocate de urticarie. Câteva picături din acest spirt constituie o plăcută apă de gură, răcoritoare, antiseptică, cu proprietăți de a

corija gustul și mirosul neplăcut. În apa fierbinte, ulei sau spirt de mentă dă o inhalatie bună în stări gripale, manifestate prin laringită, urmată de răgușeală.

Uleiul volatil - se numește și ulei eteric sau ulei esențial și se obține doar prin procedee industriale. Se găsește preparat în magazinele și în farmaciile naturiste. Intern se va folosi doar uleiul care are specificat pe etichetă că se poate folosi intern. Se administrează de regulă câte 3 picături dizolvate într-o linguriță de miere sau puse într-o lingură de apă, de 2 ori pe zi în cure de 5-15 zile. La copiii între 8-12 ani, doza se înjumătățește, iar la cei între 5 și 8 ani, se administrează o singură picătură, de 2 ori pe zi.

Acțiune terapeutică: excitant al terminațiilor nervoase din piele și mucoase, antispastic și colagog, datorită mentolului; antiseptic slab bucal și intestinal.

Indicații: dispepsii, diskinezii biliare, greață provocată de sarcină.

Contraindicații: la copiii mici și bolnavi cu afecțiuni gastroduodenale.

Mod de administrare: picături în doză de 5-15 picături în 24 ore.

Cataplasma: planta se macină cu râșnița de cafea apoi se amestecă cu puțină apă caldă. Se întinde pe un tifon cu care se bandajează lejer afecțiunea. Se schimbă la 24 ore. Alină și durerile.

Frunza de izmă bună.

Frunza plantei *Mentha piperita* uscată după recoltare. Conține cel puțin 1% V/m ulei volatil.

Caractere macroscopice. Frunze pețiolate, cu limbul ovat-lanceolat, acuminat, îngustate în pețiol, cu marginea inegal serată, lungi de 3-8cm, late de 1,5-3 cm, de culoare verde închis pe fața superioară, mai deschis pe fața inferioară, uneori cu nuanțe violaceu-roșiatică.; nervație penată; nervurile secundare formează cu nervura mediană un unghi ascuțit și se anastomozează între ele prin arcuri paralele cu marginile frunzei, de la care pleacă câte o nervură scurtă spre fiecare dinte. Fața superioară este glabră; fața inferioară prezintă în lungul nervurilor peri rari. Pe tot limbul frunzei se observă cu lupa peri secretori sub formă de puncte gălbui, lucioase.

Miros caracteristic de mentol, care se accentuează prin frecare, gust iute înțepător și răcoritor.

Acțiune farmacologică: stomahic, antispastic, aromatizant.

Tinctura - 50 g plantă frunze mărunțite, preferabil verzi și 150 ml alcool de 70 grade pentru obținerea a 100 ml tinctură cu efect stomahic, antispastic, aromatizant.

Precauții.

La tratarea persoanelor bolnave de stomac (gastrită, ulcer, etc) menta obișnuită poate da senzația de jană gastrică și chiar ușoare dureri. În acest caz se va folosi menta dulce *Mentha viridis*.

Utilizarea pe termen lung a mentei în doze mari duce la o sensibilizare a tubului digestiv și poate predispute la nevralgii.

Contraindicații: nu se cunosc.

Ulei esențial de mentă.

Ulei de mentă - ulei volatil obținut prin distilarea cu vapori de apă din frunzele și vârfurile înflorite ale plantei *Mentha piperita*- Esențial înseamnă curat „ecologic“, de maximă puritate, un ulei cu valoare medicinală, ce poate fi administrat pe cale internă, pentru remedierea diferitelor boli. Să nu fie confundat cu uleiul extras pe cale industrială (mult mai ieftin), adesea din substanțe chimice.

Acțiune farmacologică: aromatic, stomahic (excită terminațiile gustative și secreția gastrică) antivomitiv, slab antiseptic. Regularizează funcția hepatică, imunostimulator, antiinfecțios, antibacterian și antiviral (herpes). Tonic al tuturor funcțiilor: cardiacă, digestivă, cerebrală, respiratorie. Mucolitic, expectorant, antalgic, anesteziant, antispasmodic, antiinflamator ușor, decongestionant în prostată.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: accese de tuse, aerofagie, anorexie, astenie, astm, cefalee, ciroză, cistită, colici hepatice, colici intestinale, colici nefritice, dispepsii, diaree de fermentație intestinală, dureri diverse, eczeme, friguri, grețuri, hepatite virale, herpes, indigestii, insomnii, insuficiență hepato-pancreatică, lovături, migrenă, nevralgii, palpitații, prostatită, prurit, sciatică, traumatisme, ulcer stomacal, urticarie, vărsături, vome nervoase, Zona zoster.

Mod de administrare: intră în compoziția

tincturii Davilla- se mai utilizează ca spirt de mentă cât și la prepararea unor produse cosmetice.

Uleiul esențial luat pe cale bucală poate fi administrat maximum 5 picături pe zi și nu mai mult de 5% în amestec cu altceva (miere, etc). Este interzis femeilor însărcinate. Pericol de moarte pentru copiii mai mici de 3 ani. Câteva picături aplicate pe pielea gâtului sunt toxice și pot antrena moartea prin sufocare. Este un antidot al remediilor homeopatice, la fel ca și camforul și folosirea lor este interzisă în cazurile în care se urmează asemenea tratamente.

Acțiunea energetică asupra sistemului nervos plasează menta în primul rând al regulatorilor și sedativilor tulburărilor neurovegetative precum: palpitații, migrene, cefalgii, tremurături, vome nervoase, accese de tuse, astmă, insomnii, etc.

Excelent depurativ, uleiul esențial de mentă administrat consecvent în cure cu doze mici, ajută la eliminarea impurităților sângelui, redând pielii și obrazului proștețimea. Aplicat pe un dinte cariat, calmează rapid durerea.

Precauții și contraindicații:

Administrarea unor doze de ulei volatil de mentă mai mari decât cele precizate este ferm contraindicată. Deși poate părea un produs inofensiv la prima vedere, o cantitate de 17 ml de ulei volatil de mentă administrată dintr-o dată poate produce decesul, prin paralizia centrilor nervoși care controlează respirația. La unele persoane menta și mai ales uleiul de mentă, pot da reacții alergice, motiv pentru care la început vor fi folosite în doze foarte mici și vor supravegheate, vreme de 24 ore, toate simptomele. Dacă apar mâncărimi ale pielii, inflamații ale gingiilor sau ale mucoaselor bucale, tratamentul se va opri.

De asemenea sunt menționate în literatura de specialitate și cazuri foarte rare de intoleranță, înăscută sau dobândită prin supra utilizare, la mentă și la uleiul său volatil. Ele se manifestă sub formă de dureri de stomac, crampe abdominale, tulburări de ritm cardiac, dureri de cap și amețeli.

Alimentație:

- Uscată menta este un condiment foarte apreciat, pusă în salatele de fructe (apreciată mai ales vara, datorită aromei sale răcoritoare), în supe (mai

ales cele de chimen), în diferite dulciuri (creme, dulcețuri, prăjituri, ciocolată).

- Amestecând menta tăiată foarte fin cu iaurt și lăsând două ore acest amestec să se întrepătrundă, se obține un sos foarte bun, care se poate consuma cu mâncărurile picante.

- Frunzele de pătrunjel și de mentă se taie foarte fin, se amestecă bine cu suc de lămâie și cu felii mici de roșii, obținându-se „tabbouli“ o salată arăbească aromată, foarte apreciată de cunoscători.

- O tulpină de mentă proaspătă se spală, se toacă nu foarte mărunț și se pune într-o sticlă de apă minerală, unde se lasă de seara până dimineața. Se bea conținutul acestei sticle pe parcursul zilei, pentru hidratare. Mai ales vara, această licoare simplă are un minunat efect răcoritor și înviorător.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se pun pe zonele afectate comprese cu infuzie combinată de mentă. Are efecte antiinflamatoare și antiiritative, elimină anumite bacterii de la nivelul pielii.

Accident vascular - se administrează o combinație în proporții egale de uleiuri volatile de mentă piperita, de lavandă (*Lavandula officinalis*) și rozmarin (*Rozmarinus officinalis*). Din acest amestec se iau câte 3-4 picături, de 3 ori pe zi, în cure de 2 luni. Un studiu publicat în anul 2007 arată că pacienții tratați cu această combinație de uleiuri volatile și cu acupresură, au prezentat o recuperare a funcțiilor motorii și cognitive mult mai rapidă decât pacienții tratați prin metode convenționale.

Adjuvant în cancerul de pancreas, mamar și hepatic - mai multe studii făcute la Universitatea de Medicină din Indianapolis au arătat că administrarea de mentă pipărată induce celulelor canceroase dezvoltarea în respectivele organe un așa numit program de autodistrugere (apoptoză). Administrarea de infuzie combinată de mentă, câte un litru pe zi, în care se pun și 3-5 picături de ulei volatil, este de natură să ajute în lupta cu boala canceroasă. În afară de efectul antitumoral direct, menta mai are darul de a elimina, în bună măsură, inapetența și accesele de vomă, de a proteja organismul la cumplitele efecte secundare ale chimioterapiei.

Adjuvant în TBC - un studiu rusesc a arătat că pacienții care fac inhalații și aromatizări în încăpe-

rile în care dorm cu ulei volatil de mentă se vindecă mai repede și fără sechele de această afecțiune, decât pacienții care iau doar medicația clasică.

Aerofagie - se consumă 250 ml infuzie combinată de mentă după fiecare masă. Aceasta contribuie la stimularea activității stomacului și intestinelor. Este indicat ca după folosirea timp de 2 luni să faceți o pauză de 10 zile, apoi se poate relua.

Afecțiuni cronice ale pancreasului - se va consuma zilnic timp de 2 luni câte un litru de infuzie combinată de mentă care va ajuta la o mai bună funcționare a pancreasului și va ajuta la eliminarea insulinei și totodată contribuind la diminuarea cantității de zahăr din sânge.

Afecțiuni renale - se ia tinctură de mentă care se va pune într-un ceai de coda calului (*Equisetum arvense*). Se poate face acest tratament timp de 2 luni ajutând la eliminarea calculilor și la stimularea activității renale. De asemenea are puternic efect contra o serie de germeni patogeni pe care-i distruge.

Albirea dinților - se freacă dinții și gingiile cu frunze proaspete de mentă. Este un tratament străvechi, cu care se obțin rezultate notabile și care a dat ideea folosirii mentolului, un principiu activ din uleiul volatil de mentă, în pastele de dinți.

Amețeli - se dă să inspire aerul dintr-o batistă care a fost stropită cu câteva picături de ulei esențial de mentă. Acest lucru se poate face și în cazurile de leșin.

Angoasă - inhalarea uleiului esențial de mentă, consumul de infuzie combinată de mentă și băile cu această plantă sunt un excelent mijloc de relaxare și regenerare, în special psihică și mentală. Marele avantaj al acestei plante relaxante este că nu induce o stare de somnolență, ci din contră, păstrează mintea lucidă și capacitățile intelectuale nealterate. Ca atare folosirea ei internă și externă este un bun mijloc de regenerare după eforturi fizice și psihice, precum și după efortul fizic făcut în soare sau la temperaturi ridicate.

Aritmie cardiacă - se face un ceai din păducel (*Crataegus monogyna*) frunze și flori în care se pune câte 1 picătură de ulei esențial de mentă. Se consumă 3 asemenea ceaiuri pe zi, perioade de minimum 2 luni, ajutând la o vindecare mai rapidă.

Arsuri ușoare - se pun comprese reci cu infuzie combinată de mentă, în care se adaugă și o picătură de ulei volatil din această plantă. Menta are efecte calmante locale asupra mâncărimilor, având și o acțiune antiinflamatorie, utilă în eczemele alergice, urticarie.

Astm bronșic - se inhalează ulei de mentă pus pe, o batistă, atunci când simțim că este iminent un atac de astm. Se face și un tratament intern, în care se iau, de 3 ori pe zi, câte 2 picături de ulei esențial de mentă, împreună cu jumătate de cană din infuzia combinată, obținută din această plantă. Același tratament este recomandat și în rinita infecțioasă și alergică.

Atonie stomacală - se consumă 250 ml infuzie combinată de mentă după fiecare masă. Aceasta contribuie la stimularea activității stomacului și intestinelor. Este indicat ca după folosirea timp de 2 luni să faceți o pauză de 10 zile, apoi se poate relua.

Astenie fizică și nervoasă - inhalarea uleiului esențial de mentă, consumul de infuzie combinată de mentă și băile cu această plantă sunt un excelent mijloc de relaxare și regenerare, în special psihică și mentală. Marele avantaj al acestei plante relaxante este că nu induce o stare de somnolență, ci din contră, păstrează mintea lucidă și capacitățile intelectuale nealterate. Ca atare folosirea ei internă și externă este un bun mijloc de regenerare după eforturi fizice și psihice, precum și după efortul fizic făcut în soare sau la temperaturi ridicate.

Ascarizi - se consumă infuzie combinată cu câte o picătură de esență de mentă la fiecare cană. Se pot consuma 3-4 cani pe zi. Tratamentul este bine să fie făcut o perioadă de 14 zile, apoi se face o pauză de 7 zile și se mai repetă o dată. Este un puternic preparat pentru această afecțiune ajutând la vindecarea destul de ușoară, având în vedere că nu are nici un efect nedorit.

Balonări - se consumă 250 ml infuzie combinată de mentă după fiecare masă. Aceasta contribuie la stimularea activității stomacului și intestinelor. Este indicat ca după folosirea timp de 2 luni să faceți o pauză de 10 zile, apoi se poate relua.

Boli de ficat - se poate consuma un vârf de cuțit de pulbere de mentă de 3 ori pe zi, cu 15 minute

înaintea meselor principale. Se face un tratament de 14 zile. Se poate asocia și cu ceai de anghinare, cu care se combină foarte bine, contribuind la regenerarea ficatului.

Bronșită - se pune în camera bolnavului o lampă în care se arde esență de mentă pentru a aromatiza încăperea pe timpul nopții. În cursul zilei se poate consuma 1 litru de infuzie de mentă combinată. Acestea ajută la o vindecare mai rapidă și eventual la distrugerea germenilor patogeni.

Calculi biliari - se ia tinctură de mentă care se va pune într-un ceai de coda calului (*Equisetum arvense*). Se poate face acest tratament timp de 2 luni ajutând la eliminarea calculilor și la stimularea activității vezicii biliare.

Cancer de colon, cancer pulmonar, cancerul pielii - studii recente de medicină experimentală arată că animalele cărora le-a fost administrată sistematic mentă, în cure de 3 luni, dezvoltă mult mai rar tumori cu localizările anterior menționate. Așa numitul pericol al alcool, conținut în frunzele de mentă, este o substanță cu efecte antioxidante și antitumorale. Așadar, se recomandă consumul regulat de mentă, sub formă de ceai ori chiar ca aliment, pentru prevenirea acestor forme de cancer. Cel mai bun moment pentru cura cu mentă este vara, când planta este proaspătă și conține maximum de principii active.

Cardiopatie ischemică - se face un ceai din păducel (*Crataegus monogyna*) frunze și flori în care se pune câte 1 picătură de ulei esențial de mentă. Se consumă 3 asemenea ceaiuri pe zi, perioade de minimum 2 luni, ajutând la o vindecare mai rapidă.

Cefalee - se administrează 1-1,5 litri de infuzie de mentă pe zi. Calmează durerile, reduce intensitatea stărilor de greață care însoțesc migrena. Studiile arată că menta nu „prinde” la toate categoriile de pacienți cu migrenă, dar la cei care au afinități cu această plantă, dispar durerile de cap ca luate cu mâna.

Cistită - se fac un tratament cu o combinație clasică în fitoterapie și anume cea dintre uleiul volatil de mentă și cel de cimbru (*Thymus vulgaris*) în proporții egale. Se iau câte 5 picături, de 4 ori pe zi, la intervale de 6 ore, în cure de 10 zile. Menta are proprietăți antibacteriene (contra *Staphylococ-*

cus aureus în special), reduce inflamația epiteliilor urinare, reduce senzația de arsură și de jenă la urinare. Pentru sporirea diurezei, se poate bea și infuzia combinată de mentă, câte un litru pe zi.

Colecistite și colecistopatii - se poate consuma câte un vârf de cuțit de pulbere de mentă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se face un tratament de 14 zile.

Colici abdominale, colici gastrice și colici intestinale - se diluează 3 picături de ulei eteric de mentă într-un litru de infuzie combinată de mentă și se consumă în cursul unei zile. De asemenea se poate consuma 1 linguriță de praf de mentă de 2-3 ori pe zi în cazurile în care preferați să nu consumați acest ceai. Ajută destul de puternic și efectiv la calmarea durerilor. Extern se pot pune și comprese calde cu ceai de mentă; întotdeauna se va pune nailon peste acestea pentru a preveni evaporarea substanțelor volatile.

Colon iritabil și colon spastic - două studii realizate în Chin în 1997, și în Spania, în 2007, arată că uleiul de mentă administrat intern reduce simptomele și elimină chiar aceste afecțiuni ale colonului. Pacienții care au luat câte 2 picături de ulei volatil, de 3 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, au raportat o frecvență mult mai mică a crampelor abdominale, a balonărilor, a tulburărilor de tranzit intestinal. De asemenea, bolnavii care au făcut tratament cu mentă au prezentat gradat, o mult mai mare toleranță la alimentele considerate până atunci iritante.

Congestii nazale - se aspiră ulei esențial de mentă. Se pune pe o batistă sau o altă pânză curată câteva picături și apoi se aspiră. Aceasta contribuie la dispariția congestiilor nazale și chiar la sinuzită. Se pot de asemenea aspira aburi de la o oală în care se pune să fiarbă mentă.

Contuzii - se pun comprese reci cu infuzie de mentă și se leagă deasupra un nailon. Se poate schimba de 2-3 ori pe zi (sau chiar de mai multe ori), ajutând la dispariția inflamației și contribuind la vindecarea mult mai rapidă a acestor contuzii.

Crampe - se diluează 3 picături de ulei eteric de mentă într-un litru de infuzie combinată de mentă și se consumă în cursul unei zile. De asemenea se poate consuma 1 linguriță de praf de mentă de 2-3

ori pe zi în cazurile în care preferați să nu consumați ceaiul acesta. Ajută efectiv destul de puternic la calmarea durerilor. Se pot pune extern și comprese calde cu ceai de mentă. Peste acestea întotdeauna se va pune nailon pentru a nu se evapora substanțele volatile.

Diaree - se consumă infuzie combinată câte un litru pe zi, sau se ia câte un vârf de cuțit de pulbere de 3 ori pe zi. Acesta ajută la distrugerea germenilor patogeni care provoacă diareea.

Digestie lentă - se consumă 250 ml infuzie combinată de mentă după fiecare masă. Aceasta contribuie la stimularea activității stomacului și intestinelor. Este indicat ca după folosirea timp de 2 luni să faceți o pauză de 10 zile, apoi se poate relua.

Dischinezie biliară - se poate consuma zilnic un litru de infuzie, sau câte un vârf de cuțit de praf de mentă după fiecare masă, contribuind la stimularea activității biliare.

Dismenoree - se diluează 3 picături de ulei eteric de mentă într-un litru de infuzie combinată de mentă și se consumă în cursul unei zile. De asemenea se poate consuma 1 linguriță de praf de mentă de 2-3 ori pe zi în cazurile în care preferați să nu consumați ceaiul acesta. Ajută efectiv destul de puternic la calmarea durerilor. Se pot pune extern și comprese calde cu ceai de mentă. Peste acestea întotdeauna se va pune nailon pentru a nu se evapora substanțele volatile.

Dispepsie - se administrează o combinație în proporții egale de tinctură de mentă și de chimen (*Carum carvi*), din care se ia câte 1 linguriță, de 3-6 ori pe zi, înainte și-dacă simțiți nevoia- după masă. Testele clinice făcute în Germania, în 1999, sub conducerea dr. A. Madisch, au arătat că această combinație de plante are efecte comparabile în dispepsie cu cisaprida, un medicament de sinteză folosit frecvent în această afecțiune. Diferența este că menta și cu chimenul nu au efecte adverse ale cisapridei, nu dau dependență, iar efectele lor ca tonice digestive sunt mai ample.

Dureri abdominale - se diluează 3 picături de ulei eteric de mentă într-un litru de infuzie combinată de mentă și se consumă în cursul unei zile. De asemenea se poate consuma 1 linguriță de praf de mentă de 2-3 ori pe zi în cazurile în care preferați

să nu consumați ceaiul acesta. Ajută efectiv destul de puternic la calmarea durerilor. Se pot pune extern și comprese calde cu ceai de mentă. Peste acestea întotdeauna se va pune nailon pentru a nu se evapora substanțele volatile.

Dureri de cap - se diluează 3 picături de ulei eteric de mentă cu o lingură de alcool, iar cu preparatul rezultat se pun comprese pe tâmpile și frunte, care se acoperă cu un nailon, pentru a nu se evapora substanțele volatile. Încă nu se știe exact mecanismul de acțiune, dar este cert efectul de diminuare al intensității durerilor, cu ajutorul acestui procedeu simplu.

Dureri de stomac pe fond nervos - se diluează 3 picături de ulei eteric de mentă într-un litru de infuzie combinată de mentă și se consumă în cursul unei zile. De asemenea se poate consuma 1 linguriță de praf de mentă de 2-3 ori pe zi în cazurile în care preferați să nu consumați ceaiul acesta. Ajută efectiv destul de puternic la calmarea durerilor. Se pot pune extern și comprese calde cu ceai de mentă. Peste acestea întotdeauna se va pune nailon pentru a nu se evapora substanțele volatile.

Dureri musculare și dureri reumatice - în satele de la noi din țară și acum se fac băi calde cu mentă în cazul durerilor de orice fel. Aceasta deoarece menta induce o relaxare foarte accentuată și în plus calmează inflamațiile. Intern de asemenea se poate consuma 14 zile câte un litru de infuzie combinată pe zi.

Edeme de gambă - se pun cataplasme locale care ajută la dispariția umflăturilor și a inflamațiilor lor.

Enterocolite - se diluează 3 picături de ulei eteric de mentă într-un litru de infuzie combinată de mentă și se consumă în cursul unei zile. De asemenea se poate consuma 1 linguriță de praf de mentă de 2-3 ori pe zi în cazurile în care preferați să nu consumați ceaiul acesta. Ajută efectiv destul de puternic la calmarea durerilor. Se pot pune extern și comprese calde cu ceai de mentă. Peste acestea întotdeauna se va pune nailon pentru a nu se evapora substanțele volatile.

Epuizare - inhalarea uleiului esențial de mentă, consumul de infuzie combinată de mentă și băile cu această plantă sunt un excelent mijloc de relaxare

și regenerare, în special psihică și mentală. Marele avantaj al acestei plante relaxante este că nu induce o stare de somnolență, ci din contră, păstrează mintea lucidă și capacitățile intelectuale nealterate. Ca atare folosirea ei internă și externă este un bun mijloc de regenerare după eforturi fizice și psihice, precum și după efortul fizic făcut în soare sau la temperaturi ridicate.

Febră - 1-2 căni de infuzie combinată de mentă au un ușor efect de scădere al febrei și cel mai important, face accesele de febră mai suportabile, reducând senzația de vertij și de confuzie mentală. Se folosește mai ales în accesele de febră asociată infecțiilor acute.

Flatulență - se consumă 250 ml infuzie combinată de mentă după fiecare masă. Aceasta contribuie la stimularea activității stomacului și intestinelor. Este indicat ca după folosirea timp de 2 luni să faceți o pauză de 10 zile, apoi se poate relua.

Gastrită - se bea infuzie combinată de mentă câte un litru pe zi, în cure de 2-3 săptămâni. Are efecte calmante, antiinflamatoare, reduce intensitatea durerilor de tip arsură, dar și frecvența crizelor de gastrită. Pentru efecte mai puternice puteți adăuga în infuzia combinată de mentă și flori de tei (*Tilia argentea*), pentru efectul antistres, ori de mușetel (*Matricaria chamomilla*), pentru amplificarea acțiunii antiinflamatoare.

Gastrită hiperacidă - mentolul, principiul activ care dă mirosul atât de caracteristic mentei, are efecte antiinflamatoare și calmante asupra mucoasei gastrice. Consumul de ceai de mentă și de mentă ca aliment este un foarte bun tratament de prevenție a acestor boli gastrice, mai ales în perioadele de trecere de la anotimpul rece la cel cald și viceversa.

Greață - un studiu japonez făcut în 1997, sub conducerea dr. M. Inamori, arată că pacienții cu intervenții chirurgicale recente au mult mai rar accese de vomă sau stări de greață dacă le este administrată mentă. Se recomandă tratamentul cu pulbere de mentă (4 lingurițe rase pe zi) ori cu infuzia combinată (un litru pe zi, consumat în 4-6 reprize). Efecte terapeutice surprinzător de bune s-au obținut și cu mestecarea îndelungată de gumă mentolată, de către pacienții cu intervenții chirurgicale recente pe colon.

Gripă și guturai - se administrează combinația de ulei volatil de mentă și busuioc (*Ocinum basilicum*), în proporții egale. Se iau câte 3-5 picături, de 4 ori pe zi. Este un tratament simplu, cu o durată de maxim 14 zile, care elimină în mare parte simptomele neplăcute ale virozelor respiratorii, decongestionează sinusurile, previne și combate foarte eficient infecțiile bacteriene.

Halenă asociată cu dispepsie - se fac de 5-6 ori pe zi clătiri ale gurii cu câte o jumătate de pahar de infuzie combinată de mentă și ceai verde, în care s-au adăugat câte două picături de ulei volatil de mentă și de lămâie. Un studiu american, publicat în "Phytoterapeutical Resources" din iulie 2007, a arătat că acest tratament natural dă rezultate foarte bune, după doar două săptămâni de aplicare.

Hepatită și herpes - se va lua intern 1 litru de infuzie combinată pe zi, în care se pune 3-4 picături de ulei esențial de mentă. Se poate face un tratament și de 2 luni zilnic. Ajută la distrugerea virusilor din organism și nu mai dă voie să se multiplice.

Indigestie - se administrează o combinație în proporții egale de tinctură de mentă și de chimen (*Carum carvi*), din care se ia câte 1 linguriță, de 3-6 ori pe zi, înainte și-dacă simțiți nevoia- după masă. Testele clinice făcute în Germania, în 1999, sub conducerea dr. A. Madisch, au arătat că această combinație de plante are efecte comparabile în dispepsie cu cisaprida, un medicament de sinteză folosit frecvent în această afecțiune. Diferența este că menta și cu chimenul nu au efecte adverse ale cisapridei, nu dau dependență, iar efectele lor ca tonice digestive sunt mai ample.

Infecție cu *Helicobacter pylori* - se face o cură de 3 săptămâni, timp în care se administrează zilnic o combinație de uleiuri volatile de mentă și cimbru (*Thymus vulgaris*) în proporție de 2:1. Pe timpul tratamentului, se iau câte 4 picături din această combinație, de 3 ori pe zi, cu puțină apă. Uleiul esențial de mentă stopează diviziunea bacteriei *Helicobacter pylori* și ameliorează simptomele infecției (arsuri la stomac, reflux gastric, senzație de jenă gastrică înainte sau după masă, etc).

Infecții gastro-intestinale și infecțiile urinare - studii făcute încă din 1980 arată că men-

ta administrată intern previne infecțiile cu ciuperci parazite și bacterii, blocând multiplicarea acestor microorganisme. „De vină“ pentru acest efect sunt substanțele volatile din mentă, care au efecte antibiotice și fungicide.

Insomnie - se consumă infuzie combinată cu câte o picătură de esență de mentă la fiecare cană. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Tratamentul este bine să fie făcut o perioadă de 14 zile, apoi se face o pauză de 7 zile și se mai repetă o dată. Acest tratament se poate combina și cu 10 picături de tinctură de sunătoare (*Hypericum perforatum*) puse în fiecare cană. Sau în cazurile mai grave chiar cu Valeriană (*Valeriana officinalis*), tot în aceeași cantitate pusă în infuzia de mentă.

Intoxicații - se consumă un litru de infuzie combinată eventual cu 3 picături de ulei esențial. Se consumă în cursul unei zile. Acesta va face ca să dispară senzațiile de vomă și în plus stimulează activitatea stomacului și a intestinelor lucru foarte important.

Înțepături de albine - după ce se scoate acul se freacă local cu frunze proaspete de mentă până la dispariția senzațiilor neplăcute.

Iritare cutanată - se pun comprese reci cu infuzie combinată de mentă, în care se adaugă și o picătură de ulei volatil din această plantă. Menta are efecte calmante locale asupra mâncărimilor, având și o acțiune antiinflamatorie, utilă în eczelele alergice, urticarie.

Lichen - se fac băi locale cu infuzie de mentă. Se fac în fiecare zi, timp de 14 zile consecutiv. Suplimentar se pune local dacă aveți posibilitatea frunze proaspete strivite și apoi se pune deasupra un nălon pentru a nu se evapora substanțele active din plante. După studiile întreprinse s-a putut constata o ameliorare și în unele cazuri chiar o vindecare încă neexplicată științific.

Mamopatie premenstruală - se pun pe sâni comprese cu infuzie combinată de mentă, dacă găsiți în comerț, faceți aplicații pe zona afectată cu gel de mentă. Un studiu publicat în „Medical Science Monitor“ din septembrie 2007 a arătat că pacientele care folosesc acest gel au obținut rezultate mult mai bune în vindecare decât cu unguentele cu lănolină sau cu unguente placebo.

Mâncărimi ale pielii - se pun comprese reci cu infuzie combinată de mentă, în care se adaugă și o picătură de ulei volatil din această plantă. Menta are efecte calmante locale asupra mâncărimilor, având și o acțiune antiinflamatorie, utilă în eczelele alergice, urticarie.

Micoze - se face un tratament cu o durată de 2-4 săptămâni cu combinația de ulei volatil de mentă și de busuioc (*Ocimum basilicum*) în proporții egale. Se iau câte 3-5 picături de amestec de 4 ori pe zi. Este un tratament cu puternice efecte antifungice.

Migrenă - se administrează 1-1,5 litri de infuzie de mentă pe zi. Calmează durerile, reduce intensitatea stărilor de greață care însoțesc migrena. Studiile arată că menta nu „prinde“ la toate categoriile de pacienți cu migrenă, dar la cei care au afinități cu această plantă, dispar durerile de cap ca luate cu mâna.

Nefrită - se fac un tratament cu o combinație clasică în fitoterapie și anume cea dintre uleiul volatil de mentă și cel de cimbru (*Thymus vulgaris*) în proporții egale. Se iau câte 5 picături, de 4 ori pe zi, la intervale de 6 ore, în cure de 10 zile. Menta are proprietăți antibacteriene (contra *Staphylococcus aureus* în special), reduce inflamația epiteliilor urinare, reduce senzația de arsură și de jenă la urinare. Pentru sporirea diurezei, se poate bea și infuzia combinată de mentă, câte un litru pe zi.

Nervozitate - se consumă infuzie combinată cu câte o picătură de esență de mentă la fiecare cană. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Tratamentul este bine să fie făcut o perioadă de 14 zile, apoi se face o pauză de 7 zile și se mai repetă o dată. Acest tratament se poate combina și cu 10 picături de tinctură de sunătoare (*Hypericum perforatum*) puse în fiecare cană.

Oboseală cronică și oboseală mentală - inhalarea uleiului esențial de mentă, consumul de infuzie combinată de mentă și băile cu această plantă sunt un excelent mijloc de relaxare și regenerare, în special psihică și mentală. Marele avantaj al acestei plante relaxante este că nu induce o stare de somnolență, ci din contră, păstrează mintea lucidă și capacitățile intelectuale nealterate. Ca atare folosirea ei internă și externă este un bun mijloc de regenerare după eforturi fizice și psihice, precum și

după efortul fizic făcut în soare sau la temperaturi ridicate.

Oxiuri - se consumă infuzie combinată cu câte o picătură de esență de mentă la fiecare cană. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Tratamentul este bine să fie făcut o perioadă de 14 zile, apoi se face o pauză de 7 zile și se mai repetă o dată. Este un puternic preparat pentru această afecțiune ajutând la vindecarea destul de ușoară, având în vedere că nu are nici un efect nedorit.

Păduchi - se fac frecții la rădăcina părului cu ulei volatil de mentă, diluat cu alcool (în proporția 1:25) după care se pune pe cap un fes, care se ține vreme de minim 4 ore. Procedura se face vreme de 2 săptămâni și are efecte insecticide foarte bune.

Paralizie - se administrează o combinație în proporții egale de uleiuri volatile de mentă piperita, de lavandă (*Lavandula officinalis*) și rozmarin (*Rozmarinus officinalis*). Din acest amestec se iau câte 3-4 picături, de 3 ori pe zi, în cure de 2 luni. Un studiu publicat în anul 2007 arată că pacienții tratați cu această combinație de uleiuri volatile și cu acupresură, au prezentat o recuperare a funcțiilor motorii și cognitive mult mai rapidă decât pacienții tratați prin metode convenționale.

Pielonefrită - se fac un tratament cu o combinație clasică în fitoterapie și anume cea dintre uleiul volatil de mentă și cel de cimbru (*Thymus vulgaris*) în proporții egale. Se iau câte 5 picături, de 4 ori pe zi, la intervale de 6 ore, în cure de 10 zile. Menta are proprietăți antibacteriene (contra *Staphylococcus aureus* în special), reduce inflamația epiteliilor urinare, reduce senzația de arsură și de jenă la urinare. Pentru sporirea diurezei, se poate bea și infuzia combinată de mentă, câte un litru pe zi.

Pilozitate excesivă - Ceaiul de mentă le ajută pe femei să scape de părul nedorit de pe corp. Experții spun că părul crescut pe față, sâni, spate sau abdomenul femeilor apare ca urmare a nivelului crescut de androgen (hormon masculin) din organismul acestora. Un studiu efectuat recent de cercetători turci sugerează că ceaiul poate combate eficient pilozitatea. Ceaiul de mentă este o alternativă naturală pentru reducerea androgenului din corp.

Prurigo - se pun comprese reci cu infuzie combinată de mentă, în care se adaugă și o picătură de ulei volatil din această plantă. Menta are efecte calmante locale asupra mâncărimilor, având și o acțiune antiinflamatorie, utilă în eczemele alergice, urticarie.

Psoriazis - se fac băi calde de 20-30 minute cu infuzie de mentă. După ieșirea din baie se mai poate tampona suplimentar pe locurile afectate de afecțiune cu o infuzie mai concentrată în care se pune la 250 ml apă 3 linguri de plantă mărunțită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară și se mai adaugă 2 picături de esență de mentă. Ajută la o cicatrizare mai rapidă și chiar la dispariția afecțiunii.

Răceală - se administrează combinația de ulei volatil de mentă și busuioc (*Ocimum basilicum*), în proporții egale. Se iau câte 3-5 picături, de 4 ori pe zi. Este un tratament simplu, cu o durată de maxim 14 zile, care elimină în mare parte simptomele neplăcute ale virozelor respiratorii, decongestionează sinusurile, previne și combate foarte eficient infecțiile bacteriene.

Ragade mamelonare (crăpături ale sânilor) - se pun pe sâni comprese cu infuzie combinată de mentă, dacă găsiți în comerț, faceți aplicații pe zona afectată cu gel de mentă. Un studiu publicat în „Medical Science Monitor“ din septembrie 2007 a arătat că pacientele care folosesc acest gel au obținut rezultate mult mai bune în vindecare decât cu unguentele cu lanolină sau cu unguente placebo.

Răgușeală - dacă este accidentală, eventual după anumite abuzuri ale coardelor vocale (strigăte la meciuri, etc) se poate consuma infuzie de mentă caldă în care se poate pune miere după gust dacă nu aveți contraindicații pentru consumul mierii.

Rău de călătorie - un studiu japonez făcut în 1997, sub conducerea dr. M. Inamori, arată că pacienții cu intervenții chirurgicale recente au mult mai rar accese de vomă sau stări de greață dacă le este administrată mentă. Se recomandă tratamentul cu pulbere de mentă (4 lingurițe rase pe zi) ori cu infuzia combinată (un litru pe zi, consumat în 4-6 reprize). Efecte terapeutice surprinzător de bune s-au obținut și cu mestecarea îndelungată de gumă mentolată, de către pacienții cu intervenții

chirurgicale recente pe colon.

Respirație urât mirositoare - se fac de 5-6 ori pe zi clătiri ale gurii cu câte o jumătate de pahar de infuzie combinată de mentă și ceai verde, în care s-au adăugat câte două picături de ulei volatil de mentă și de lămâie. Un studiu american, publicat în "Phytoterapeutical Resources" din iulie 2007, a arătat că acest tratament natural dă rezultate foarte bune, după doar două săptămâni de aplicare.

Reumatism - în satele de la noi din țară și acum se fac băi calde cu mentă în cazul durerilor de orice fel. Aceasta deoarece menta induce o relaxare foarte accentuată și în plus calmează inflamațiile. Intern de asemenea se poate consuma 14 zile câte un litru de infuzie combinată pe zi.

Rinita infecțioasă și alergică - se inhalează ulei de mentă pus pe, o batistă, atunci când simțim că este iminent un atac de astm. Se face și un tratament intern, în care se iau, de 3 ori pe zi, câte 2 picături de ulei esențial de mentă, împreună cu jumătate de cană din infuzia combinată, obținută din această plantă. Același tratament este recomandat și în rinita infecțioasă și alergică.

Sâni dureroși - se pune compresă cu infuzie de mentă în care se pune la fiecare 250 ml ceai 1 picătură de ulei esențial. Se aplică rece pentru calmarea durerii.

Scabie - se pun comprese reci cu infuzie combinată de mentă, în care se adaugă și o picătură de ulei volatil din această plantă. Menta are efecte calmante locale asupra mâncărimilor, având și o acțiune antiinflamatorie, utilă în eczemele alergice, urticarie. Are efecte insecticide foarte bune.

Senzație de vomă de diferite etiologii - un studiu japonez făcut în 1997, sub conducerea dr. M. Inamori, arată că pacienții cu intervenții chirurgicale recente au mult mai rar accese de vomă sau stări de greață dacă le este administrată mentă. Se recomandă tratamentul cu pulbere de mentă (4 lingurițe rase pe zi) ori cu infuzia combinată (un litru pe zi, consumat în 4-6 reprize). Efecte terapeutice surprinzător de bune s-au obținut și cu mestecarea îndelungată de gumă mentolată, de către pacienții cu intervenții chirurgicale recente pe colon.

Sindromul colonului iritabil - observații sta-

tistice făcute în țările Orientului Mijlociu, unde menta este consumată frecvent sub formă de ceai sau saltă, arată că persoanele care o consumă măcar de 3 ori pe săptămână sunt mult mai puțin predispuse la această afecțiune.

Sinuzită - se administrează combinația de ulei volatil de mentă și busuioc (*Ocimum basilicum*), în proporții egale. Se iau câte 3-5 picături, de 4 ori pe zi. Este un tratament simplu, cu o durată de maxim 14 zile, care elimină în mare parte simptomele neplăcute ale virozelor respiratorii, decongestionează sinusurile, previne și combate foarte eficient infecțiile bacteriene.

Șoc - se dă celui care a intrat în șoc, dacă este un șoc ușor să miroasă ulei esențial de mentă, până la venirea unui cadru medical specializat.

Spasme abdominale și spasme gastro-intestinale - 2-3 picături de ulei esențial diluat cu 100 ml apă sau luate cu 1 lingură de miere în amestec pot să facă să dispară aceste spasme și dureri.

Stări de greață și sughit - pentru a opri accesele de sughit se bea repede, dar cu înghițituri mici, un pahar în care au fost puse 2-3 picături de ulei esențial de mentă. Este un tratament ce poate părea banal, dar care este foarte bine documentat științific. Un colectiv de medici japonezi, sub conducerea dr. N. Hiki, a constatat prin experimentele pe pacienți efectul puternic antispastic digestiv și antivomitiv al uleiului de mentă. Studiile lor publicate în 2003, deja este aplicat în spitalele din toată lumea pentru a ușura gastroendoscopiile ori unele intervenții stomatologice, unde efectul antispastic digestiv al mentei este necesar. Deci încercați acest tratament simplu care nu are efecte secundare nedorite.

Ten gras cu pori dilatați - se opăresc 2 lingurițe de flori de mentă și 1 linguriță de flori de mușetel, cu un pahar cu lapte fierbinte. Se lasă vreme de 10 minute, apoi se filtrează și se aplică sub formă de compresă pe locurile afectate.

Toxiinfecții alimentare - se consumă un litru de infuzie combinată eventual cu 3 picături de ulei esențial. Se consumă în cursul unei zile. Acesta va face ca să dispară senzațiile de vomă și în plus stimulează activitatea stomacului și a intestinelor lucru foarte important.

Tremurături - dacă sunt din cauza frigului se va face un tratament cu infuzie concentrată din care se bea cât mi caldă și eventual îndulcită cu miere dacă nu aveți contraindicații. Suplimentar se vor face băi calde urmate de un duș rece și apoi se introduce urgent în pat.

Tuberculoză - un studiu rusesc a arătat că pacienții care fac inhalații și aromatizări în încăperile în care dorm cu ulei volatil de mentă se vindecă mai repede și fără sechele de această afecțiune, decât pacienții care iau doar medicația clasică.

Tuse convulsivă - se pun câteva picături de ulei volatil pe o batistă și se inspiră mirosul, până trece criza de tuse. Se poate folosi de câte ori este nevoie.

Ulcer gastric - mentolul, principiul activ care dă mirosul atât de caracteristic mentei, are efecte antiinflamatoare și calmante asupra mucoasei gastrice. Consumul de ceai de mentă și de mentă ca aliment este un foarte bun tratament de prevenție a acestor boli gastrice, mai ales în perioadele de trecere de la anotimpul rece la cel cald și viceversa.

Urticarie - se pun comprese reci cu infuzie combinată de mentă, în care se adaugă și o picătură de ulei volatil din această plantă. Menta are efecte calmante locale asupra mâncărimilor, având și o acțiune antiinflamatorie, utilă în eczemele alergice, urticarie.

Vărsături - un studiu japonez făcut în 1997, sub conducerea dr. M. Inamori, arată că pacienții cu intervenții chirurgicale recente au mult mai rar accese de vomă sau stări de greață dacă le este administrată mentă. Se recomandă tratamentul cu pulbere de mentă (4 lingurițe rase pe zi) ori cu infuzia combinată (un litru pe zi, consumat în 4-6 reprize). Efecte terapeutice surprinzător de bune s-au obținut și cu mestecarea îndelungată de gumă mentolată, de către pacienții cu intervenții chirurgicale recente pe colon.

Viermi intestinali - se consumă infuzie combinată cu câte o picătură de esență de mentă la fiecare cană. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Tratamentul este bine să fie făcut o perioadă de 14 zile, apoi se face o pauză de 7 zile și se mai repetă o dată. Este un puternic preparat pentru această afecțiune.

MERIȘORUL DE MUNTE



Vaccinium vitis-idaea Fam. Eriaceae.

Denumiri populare: cimișir, coacăz de munte.

În tradiția populară: frunzele de merișor înlocuiesc frunzele de strugurii ursului (*Arctostaphylos uva ursi*) din aceeași familie. Ceaiul din frunze se lua contra diareei. În nordul Moldovei se luau fructele murate. Ceaiul se mai bea contra reumatismului. Mustul din boabe ca antitermic.

Compoziție chimică: frunzele se recoltează toamna în lunile septembrie frunzele (*Folium Vitis idaeae*) se folosesc în terapie, frunzele, coaja și fructele. Frunzele sunt foarte bogate în taninuri (substanțe puternic antibacteriene și antimicotice) și în flavonoide (substanțe cu efect antioxidant), fiind principalele „responsabile” de acțiunea antiinfecțioasă a plantei. Se recoltează tot timpul anului, ele fiind mereu verzi, dar cele mai puternice efecte le au înainte de fructificare (adică la sfârșitul primăverii și la începutul toamnei). Conțin 6-7% uneori și 12% arbutozidă (arbutină) și metilarbutină, 2,5-5% tanin format din acid galic și elagic, pigmenți flavonici, acid ursolic, acid oleanolic, uvaol, glucide și ceară. Arbutina și metilarbutina sub acțiunea arbutazei pun în libertate glucoză și hidrochinonă sau respectiv metilhidrochinonă.

Fructele conțin arbutină (substanță amară), metilarbutozidă, hidrochinonă, acizi organici: benzo-

ic, citric, chinic, malic. Tanin, vaccin, leucoantociani, leucocianidină, everectol, cianidină, derivați fenoli, flavonozide, ester metilic al acidului betuloretinic, ericolină, vitaminele: C, B1, B2 A (caroten= provitamina A) Frunzele coaja și chiar rădăcina conține tot aceste principii în proporții diferite, dar toate conțin arbutozid și hidrochinonă, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: Frunza are acțiune diuretică și dezinfectant și antiinfecțios renal și urinar foarte puternic, antibiotic bun (acționează mai ales contra stafilococilor), antidiareic și astringent, antigutos, antiinflamator, calculolitic foarte bun (dizolvă pietrele la rinichi), acționând asupra litiazei urice, fosfatice, mixte și de alte tipuri- cea cu oxalați încă nu este confirmată), detoxifiant și depurativ mediu, sudorific, antireumatic mai slab.

Oprește diareea datorită taninului. Arbutozida și metilarbutozidă pe traiectul căilor urinare se dedublează în hidrochinonă și metil-hidrochinonă, care împreună cu flavonoidele oferă acțiunea diuretică și dezinfectantă a acestei plante, antiinflamator al vezicii urinare, antidiareic,. De asemenea are o slabă acțiune chiar și în diabet. Se folosește cu bicarbonat de sodiu.

Sub formă de decoct sau infuzie, frunzele de merișor se folosesc în tratamentul maladiilor căilor urinare. Hidrochinona este o substanță relativ toxică, care poate produce grețuri, vărsături, diaree și chiar colaps. Metilhidrochinona pare a fi mult mai activă. Arbutina și metilarbutina, în schimb sunt inofensive. Cantități mici de hidrochinonă și metilhidrochinonă, devenite libere în organism, se combină cu acidul glucuronic, fiind astfel aduse sub formă de heterozide netoxice, care datorită alcalinității urinei sunt hidrolizate din nou, hidrochinona putându-și exercita acțiunea sa dezinfectantă. Hidrochinona se elimină rapid prin urină.. Acțiunea dezinfectantă a hidrochinonei, manifestându-se numai într-o urină alcalină (pH=8-8,5), se administrează concomitent bicarbonat. Infuzia de frunze fiind și diuretică datorită flavonozidelor, este foarte utilă în afecțiunile urinare. Frunzele de Merișor deși conțin mai puțină arbutină decât *Folium Uva ursi*, pe care le înlocuiesc, deoarece conținând o cantitate mult mai mică de tanin nu dau fenomene

secundare.

Fructele - Datorită concentrației de vitamina C din merișoare, primii coloniști din America de Nord au prevenit apariția scorbutului și la scurt timp baleniarele americane au ajuns să transporte butoaie întregi de lămâie. Americanii sărbătoresc și astăzi a patra zi de joi din noiembrie printr-o masă de recunoștință la care se consumă curcan, pâine de porumb, cartofi dulci, plăcintă de dovleac și desigur suc delicios de merișoare.

Decenii întregi folclorul american a glorificat sucul de merișoare pentru rolul său în tratarea și prevenirea crizelor de cistită cronică, iar studiile științifice au confirmat astăzi această întrebuintare înțeleaptă străveche. S-a crezut mereu că aciditatea și sucul hipuric din sucul de merișoare sunt motivul său antibacterian, însă astăzi este o certitudine că alta este componenta cea mai importantă. Merișoarele conțin o substanță care acoperă pereții rinichilor, vezicii urinare și tubului conector, împiedicând acumularea de bacterii în țesuturi, unde trăiesc și se înmulțesc. S-a demonstrat că un pahar de suc de merișoare pe zi este de zece ori mai eficient în anihilarea bacteriilor din urină decât antibioticele clasice.

Alte studii au arătat că majoritatea pacienților cu infecții urinare cronice se vindecă dacă beau un pahar de suc de merișoare în fiecare zi. În general, rezultatele sunt mai bune decât cele obținute în urma tratamentului clasic cu antibiotice.

De asemenea fructele acestea contribuie eficient la întărirea sistemului imunitar, mai ales dacă se consumă suc neîndulcit sau în cel mai rău caz îndulcit cu miere de albine.

Fructele Merișorului se aseamănă la formă cu afinele, însă culoarea diferă. Având la început o nuanță albicioasă, colorația lor se schimbă spre roșu, pe măsură ce se coc. Din păcate la noi în țară Merișorul este invizibil în plafaruri sau piețe, aproape întreaga recoltă din flora spontană (care se adună) se duce la export și apoi vine înapoi la noi în țară sub formă de medicamente foarte scumpe și băuturi la fel de scumpe. Se culeg la fel ca și afinele, prin desprinderea de pe ramuri, putând fi consumate ca atare sau conservate în apă. Fructele de merișor puse într-un borcan cu apă, la temperatura

de 10-18 grade Celsius se păstrează vreme de un an, fără vreo altă intervenție, deoarece conțin substanțe numite benzoați, care sunt varianta naturală și netoxică a periculosului aditiv E211 (benzoat de sodiu) cu efecte puternic conservant.

Frunzele de merișor, care constituie un înlocuitor al frunzelor de Uva Ursi (strugurii ursului) intră în componența ceaiului diuretic. Merișorul se utilizează în tratarea cistitelor cronice și în prevenirea infecțiilor genito-urinare.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile căilor urinare, alopecie, ateroscleroză, boli renale, bronșite (mai ales însoțită de secreții abundente), calculoză renală (în special cele cu urați), calculoză urinară, cancer, carii dentare, catar vezical, cistite, colon iritabil, diabet, diaree, diuretic, eczeme zemuinde, enterocolite, febră, gingivite, gripă, gută, guturai, Helicobacter pylori, hematurie, hemoragii diverse, hemoragii menstruale abundente, hepatită virală, imunitate scăzută, infecții purulente, infecții genito-urinare chiar vechi și cu tendințe de cronicizare, infecții urinare, inflamația vezicii sau a prostatei, litiază renală, nefrite, pielite, placă bacteriană bucală, răni, reumatism, rinichi, stări inflamatorii purulente a căilor urinare, stomatite, tuberculoză pulmonară, tuse umedă și iritativă, uretrite, ulceratii, viroze respiratorii.

Preparare și administrare:

Se pot folosi oricare din părțile plantei.

- Rădăcina- mărunțită se va pune 2 lingurițe la 250 ml apă, după care se va fierbe timp de 15 minute. Se strecoară și se pot consuma 2 -trei căni pe zi.

- Plantă mărunțită- se va pune 2 lingurițe în 250 ml apă, după care se va fierbe timp de 5 minute. Se va strecura după care se pot consuma 2 căni pe zi.

- Fructele se pot face decoct prin fierberea timp de 5 minute a 3 lingurițe, în 250 ml apă, sau se pot consuma așa crude. Uscate se pot folosi doar 2 lingurițe de fructe măcinate la 250 ml apă. Se va fierbe în acest caz 10 minute. Se strecoară. Se vor putea consuma 3 astfel de căni pe zi.

Fructe - suc: este indicat să se consume minimum 100 ml pe zi împărțit în 3 părți câte o parte cu 15-30 minute înainte de mesele principale. Tot

cu suc se poate aplica extern la răni pentru dezinfectie, cicatrizare, etc. Se pot folosi singure sau în combinații cu alte sucuri de fructe și legume chiar și perioade lungi de timp. Se pot folosi și frunzele proaspete sau chiar uscate. Cele proaspete se introduc în storcător după ce se spală și cele uscate se lasă cu apă cât să le acoperă pentru 12 ore apoi se introduc în storcătorul cu lichidul în care au stat.

Fructe sirop: se prepară numai cu miere polifloră. La un kg de fructe se pun 4 kg de miere. Se păstrează în borcane închise la culoare sau eventual învelite în hârtie neagră sau închisă la culoare. Amestecăm apoi amestecul acesta zilnic. Dacă borcanul este închis ermetic se poate scutura. După o lună de zile în borcan se formează un suc roșu-verziu, din care se poate consuma zilnic câte 2 linguri înaintea meselor principale sau putem să facem siropul cu apă. După terminarea sucului fructele se pot consuma ca atare, preferabil înainte de masă. Administrare câte 1 linguriță de sirop la 200 ml apă sau alte sucuri de morcov, sau fructe în funcție de preferință. Se pot folosi perioade foarte lungi de timp.

- Cel mai eficient este însă tinctura care se poate face din orice parte a plantei. Se vor mărunți 50 g, apoi se va pune cu 250 ml alcool alimentar, într-o sticlă care se închide ermetic.

Se va lăsa timp de 15 zile, la temperatura camerei agitând des, după care se va strecura.

Se va putea consuma câte o linguriță de tinctură de 3 ori pe zi în diluție cu apă.

MESTEACĂN



Betula verrucosa și Betula alba
Fam. Betulaceae.

Denumiri populare: mastacăn, mestecăn alb, mestecan.

În tradiția populară: seva obținută primăvara prin incizii în trunchiul arborelui, o beau copii și cei slabi să se întărească.

A fost unul dintre cei mai importanți coloranți vegetali. Cu frunza culeasă înspre toamnă, se colorau în galben firele sau țesăturile.

Ramurile verzi se puneau cu un capăt în foc, iar cu seva ce ieșea pe celălalt capăt se ungea la pe-cingine. În Maramureș fetele se ungeau pe cap cu ea, ca să le crească părul des. Fiertura din coajă se da la oprirea udului. Din frunze se făceau ceaiuri contra durerilor de inimă, reumatism, gută. Ceaiul se lua în bolile de rinichi. În diabet se lua ceai de mestecăn cu afin și traista ciobanului de 3 ori pe zi înainte de mâncare.

Compoziție chimică: saponine, tanin de natură pirohatehină, metilpentoze, flavone cu glicol demetilapigenol, betulozidă, mucilagii, zaharoză, ulei volatil, rezine, betulina, o heterozidă, ester metilic al acidului betuloretinic, vitamina C, substanțe minerale, etc. Dintre saponozidele triterpenice din frunze cel mai important este acidul betulinic. Conținutul în derivații flavonici de maximum

2% este alcătuit în cea mai mare parte din hiperozidă (1,6%) și mircetin 3-digalactozidă. Frunzele de mestecăn mai conțin 0,05-0,5% ulei volatil, 5-9% tanin. Frunzele proaspete conțin acid ascorbic 330 mg% și o cantitate mică de acid nicotinic.

Acțiune farmacologică: scade tensiunea arterială, este un elixir pentru căile respiratorii (are proprietăți antiinfecțioase, expectorante, decongestive), crește permeabilitatea vasculară, crește diureza fiind un foarte bun depurativ. Sudorific antiinflamator bun, antiseptică intensă (are acțiune mai ales asupra bacteriilor- acționează foarte puternic mai ales asupra Escherichia coli, stafilococul auriu și alb, bacteriei care produce antraxul de asemenea intestinal și respirator), dizolvă calculi, elimină apa din țesuturi, antigutos, detoxifiant (depurativ), antiinflamator articular, calmează durerile articulare. Hipotensiv ușor, scade valorile colesterolului (hipocholesterolemiant). Elimină acidul uric și colesterolul în exces deci antigutos, de asemenea contribuie la eliminarea apei din țesuturi. Ajută la eliminarea edemelor, etc. Stimulează de asemenea secrețiile gastrice și biliare. Extern mult folosit la spălarea părului și în alopecii. Este un tonic capilar foarte eficient stimulând creșterea și de asemenea ajutând la revigorarea firelor de păr. Preparatul din muguri stimulează secreția biliară, gastrică, intestinală. Scoarța se poate folosi la prepararea gudronului foarte mult folosit în dermatologie. Frunzele făcute ceai ajută și la dispariția petelor de pe piele. Mugurii de mestecăn au proprietăți antibiotice asupra bacilului Coli și streptococului auriu.

Seva care se obține primăvara este foarte utilă pentru toate afecțiunile de mai jos.

Medicul personal al lui Napoleon Bonaparte spunea că seva de mestecăn și în general mestecănul vindecă toate bolile posibile, lucru verificat de el personal în campania contra rușilor. Rușii foloseau cu mare succes mestecănul ca pe un panaceu universal.

Mugurii de mestecăn- primăvara când se curăță copacii, se taie crenguțe de mestecăn de 25-30 cm. Se leagă în „bucete”, câte 12-15 bucăți și se usucă în locuri cu circulație bună de aer, afânându-i mereu. Mugurii se păstrează în pungi de hârtie sau în borcane cu filet, iar crenguțele se folosesc pentru

ceaiuri sau băi.

Compoziție: s-a dovedit că are 6% ulei eteric, flavonoizi, acid ascorbic, saponine, zahăr, fitoncide, substanțe tanante și rășinoase, de asemenea substanțe antibiotice cu acțiune bactericidă puternică.

Acțiune: diuretici, dezinfectanți, expectoranți, antiinflamatori, sudorifici, etc.

Pluta albă de mesteacăn are un conținut de betulină de 22%. Această substanță care protejează scoarța este antiinflamatoare și antibacteriană și grăbește vindecarea rănilor. Studii recente arată că betulina accelerează și metabolismul. Frunzele, mugurii și seva conțin substanțe amare și taninuri, care sunt foarte eficiente în bolile de rinichi și de vezică. Atenție, însă la alergia la polenul de mesteacăn.

Frunzele tinere formează produsul oficial (Folium Betulae).

Frunzele de mesteacăn intră în componența ceaiurilor antireumatic și diuretic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni cardio-renale, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiunile vezicii biliare, alopecie, amigdalită, anaciditate gastrică, anorexie, artroză, artrită, ascită, ateroscleroză, azotemie, avitaminoză, boli de ficat, boli reumatice, bronșită, bronșită cronică și acută, cancer, cardiopatie ischemică, celulită, cistită, colesterolemie, colică renală, colită de fermentație și putrefacție, creșterea părului, dermatoze diverse, diabet, dispepsii flatulente, dureri articulare, dureri de dinți, eczeme alergice, eczeme infectate, edeme de natură cardiacă sau renală, edeme alergice, enterită, epuizare nervoasă, esofagită, gripă, gută, guturai, hipercolesterolemie, hiperhidroză, hipertensiune arterială, HIV, infecții intestinale, infecții bacteriene diverse, inflamații articulare, îngrășare, laringită, litiază urinară și renală, litiază urinară, melanom, miozite, nefrite cronice, negi, neuroblastom, neurosarcom, obezitate, oligurie, păr gras, pecingine, pete pe piele, pielite cronice, pielonefrite cronice, pigmentări diverse, pistrii, plăgi atone, plăgi infectate, psoriazis, răni, reumatism articular, sindrom azotemic cronic, traheită, transpirații excesive, tuberculoză, tulburări de memorie și concentrare, ulcer stomacal și duodenal, uremie, urticarii.

Precauții și contraindicații:

Mesteacănul trebuie utilizat cu precauție în timpul sarcinii și în timpul alăptării, consumându-se cantități mici, sub 250 ml și supraveghind apariția oricărui simptom digestiv sau renal neplăcut. Seva nu este indicată nici pentru copiii care au o sensibilitate alergică pronunțată sau care se confruntă frecvent cu tulburări digestive.

Persoanele care sunt alergice la aspirină nu trebuie să consume produse care conțin mesteacăn.

Datorită efectului pe care îl are asupra rinichilor, mesteacănul nu trebuie folosit de cei aflați în criză renală și nici de cei care au afecțiuni cardiace decompensate.

Preparare și administrare:

Intern

- 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Înainte de a se consuma este bine ca la acest ceai, să se pună un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar, pentru neutralizarea acidului betulinic. Se pot consuma 3-4 ceaiuri din acestea pe zi, chiar perioade mai lungi.

- Macerat se va face din 2 lingurițe de frunze mărunțite, care se pun la 250 ml apă. Se vor lăsa de seara până dimineața când se strecoară. Se va pune și la acest ceai un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar.

- În cazul în care se dorește un ceai mai concentrat se va pune 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă și se va lăsa timp de 8 ore nestrecurat, după care se va strecura. Se va pune un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar. Se poate încălzi puțin înainte de a se consuma. Se vor putea consuma 3 căni pe zi în special în cazul pietrelor la rinichi.

- Mugurii de mesteacăn se vor mărunți 2 lingurițe care se vor pune în 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară și se va adăuga și la acesta un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar înainte de a se administra. Se vor putea lua 3-4 căni pe zi.

- Din frunze sau din muguri, se va putea face o tinctură care se face din 50 g de plantă mărunțită, care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei

agitând des, pentru a se extrage principiile active. Se va strecura. În funcție de gravitatea afecțiunii se vor administra de mai multe ori pe zi între 10 picături până la 20 picături (1 linguriță).

Seva de mesteac

Seva trebuie colectată în lunile martie și aprilie, atunci când copacul revine la viață și seva începe să se înalțe spre ramuri cu repeziciune. Cu ajutorul unui topor, se incizează în scoarță o creștătură (nu foarte adâncă) în formă de V cam de un metru de la sol. În jurul trunchiului se leagă o sfoară care se trece prin creștătură și acolo se introduce într-un vas (care a fost și el legat de trunchi) pentru ca seva să se poată prelinge pe al pe sfoară. După colectare, seva va fi strecurată cu ajutorul unui tifon. Este necesar ca după ce se încheie colectarea, creștătura făcută în trunchiul copacului să fie acoperită cu ceară, rășină sau smoală, pentru ca astfel mesteacănul să nu fie supus la unele infecții care se pot strecura prin acea creștătură, ferindu-l astfel de boală sau chiar de uscare și moarte.

- Seva de mesteacăn în doze de 20 g se poate consuma de câteva ori pe zi, preferabil înainte de mese cu 15 minute.

- Pentru tratament se recomandă 0,5-1 litru pe zi la adulți în timp ce pentru copii între 8-12 ani, 0,2-0,5 l pe zi, iar pentru cei între 4 și 8 ani, 0,1-0,3 litri pe zi. Durata curei nu este condiționată de obicei, decât de perioada în care seva este secretată de copac.

Extern

- Se poate face un ulei din 50 g de frunze mărunțite care se vor pune în 250 ml ulei și se vor fierbe pe baia de apă timp de 30 minute, după care se strecoară. În cazul în care se dorește prepararea unei creme se va putea adăuga 50 g de ceară de albine, tot la cald pe baia de apă. Și această cremă va fi amestecată până la răcire pentru că are tendința de a se stratifica. Se va aplica în strat subțire.

- În cazul în care există edeme și se dorește vindecarea mai rapidă se va face cataplasma cu 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml apă și se va fierbe timp de 5 minute. Se va pune apoi pe o bucată de pânză și se aplică local. Și această plantă se poate folosi în combinație cu alte plante fiind mult folosită la mai multe formule de ceaiuri

tip Plafar într-o serie de afecțiuni.

MICȘUNELE RUGINITE



Cheiranthus cheiri Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: floare de violă, foalchiu de iarnă, foalchine galbene, micsandre, micșunea ruginie, micșunică, saboi, văzdoagă, violă, viorea roșie.

În tradiția populară: se făcea ceai care se folosea la bolile de inimă și la afecțiunile pielii.

Descriere: cultivată în scopuri ornamentale, mai rar medicinale, cu frunzele păroase, lanceolate, înserate pe tulpini înalte de 30-45 cm, cu flori mari portocalii-arămii formate din patru petale, puternic odorate, dispuse într-un racem des. Din flori, se formează eşalonat silicve tetramuchiate. Micșunelele ruginite înfloresc primăvara, din martie până în iunie.

Planta se dezvoltă în locuri luminoase, însorite cu umiditate medie. Există varietăți de micșunele cu flori roșii sau violete.

Recoltare: Se folosesc plantele culese în timpul înfloririi și semințele.

Compoziție chimică: Frunzele și florile conțin glicozide (cheirotoxina, cheirozida, cheirolina), enzime (mirozinaza), tanin, uleiuri volatile, săruri minerale.

Semințele conțin cherotoxină, cheirozidină, tanin, mirozină, săruri minerale, ulei volatil, acizi grași.

Acțiune farmacologică: laxativă, diuretică, cardiotonică, antiseptică, antiinflamatoare, antivirală, emenagog.

Cheirolina este bactericid și fungicid în timp ce cheirozida are proprietăți cardiotonice.

Uleiurile eterice din flori sunt antivirotice, ușor sedative și emenagoge.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, afecțiuni circulatorii cu edeme, cicluri menstruale întârziate, constipație, excitabilitate nervoasă, gripe, herpes, poliomielită, spasme intestinale.

Toxicologie:

Cheirotoxina se comportă atât sub aspect toxic cât și terapeutic ca o digitală.

Preparare și administrare:

- 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se vor acoperi timp de 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2 căni pe zi. Stimulează apariția fluxurilor menstruale întârziate și calmează manifestările nervoase care o preced.

Extern se va putea folosi cantitate dublă de plantă.

- Ceaiul se folosește ca adjuvant în herpes, constipație, afecțiuni cardiorenale, edem.

- Irigațiile și băile locale cu o infuzie concentrată combat treptat herpesul genital.

MIELĂREA



Vitex agnus-castus Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: scai de tufă mare, lemnul lui Avram.

În tradiția populară: se folosește din timpuri străvechi pentru a trata foarte multe boli femeiești.

A fost folosită cu succes în cazul în care apar stări proaste și dureri înaintea menstruației sau în timpul menopauzei.

A fost utilizată multă vreme și ca mirodenie în mănăstiri pentru liniștirea călugărilor.

Descriere: arbust ce poate ajunge până la 3-5 m înălțimea, cu frunze lungi și subțiri care cresc în mănunchiuri. Florile mici, purpurii, grupate, cu miros plăcut, sunt urmate toamna de ciorchini de fructe galben-roșii. Acestea au gustul unui amestec de salvie și piper.

Răspândire: originară din bazinul Mediteranei, crește acum în toate zonele subtropicale din lume. În România este cultivată doar ca plantă decorativă.

Preferă solurile bogate, de la cele umede până la cele uscate. Se dezvoltă cel mai bine în locuri însorite.

Recoltare: fructele se culeg când sunt coapte, în septembrie și octombrie, apoi se usucă.

Compoziție chimică: fructele conțin ulei esențial, labdani (diterpenici), iridoide, flavonoide, alcaloizi, steroizi, acizi grași.

Acțiune farmacologică:

Are capacitatea de a regla, normaliza și stimula disfuncția glandei pituitare, care secretă parte dintre hormonii implicați în controlarea ciclului menstrual, în stimularea ovulației și în producția de spermă.

Fructele au efecte afrodiziace pentru femei și anafrodiziace pentru bărbați.

Reglează ciclurile menstruale, reface echilibrul hormonal, practic aduce la normal femeia aflată în suferință, redându-i tonusul.

Ajută organismul să se refacă după utilizarea pe termen lung a pilulelor contraceptive și favorizează lactația.

Studiile efectuate cu preparate homeopate asupra unor femei cu istoric de infertilitate (caracterizate prin menstrre absente sau sărace) au avut ca rezultate la majoritatea participantelor atât reglarea ciclului menstrual cât și sarcina.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile glandei pituitare (tensiune premenstruală, amenoree, dureri mamare sau infertilitate), acnee juvenilă, menopauză, crampe menstruale, sindrom premenstrual, menstrre neregulate, dureri și infertilități cauzate de ovulație slabă sau absentă, dureri mamare, tulburări ale menopauzei.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se utilizează concomitent cu medicamentele antipsihotice care blochează activitatea neurotransmițătorului dopamină sau cu medicamente (pentru afecțiuni precum boala Parkinson) care cresc nivelul dopaminei.

Atenție! Poate provoca uneori reacții alergice. În acest caz, apălați la medic.

Atenție! Folosirea excesivă a preparatelor din mielărea poate afecta sistemul nervos, provocând senzații de înțepături pe toată pielea.

Atenție! Preparatele (extracte lichide și solide) se fac numai de către specialiști, deoarece pentru a fi eficiente trebuie să conțină un procent minim de 0,2% compuși activi.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de boabe se pune la 1 cană de apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi. Pentru efecte optime cura trebuie urmată cel puțin 6 luni.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee juvenilă, menopauză, crampe menstruale, sindrom premenstrual: - 1 pipetă de extract lichid diluat la 100 ml apă fierbinte, sau 2 capsule de 3 ori pe zi.

Afecțiunile glandei pituitare, care provoacă tensiune premenstruală, amenoree, dureri mamare sau infertilitate:

- *Capsule (250 ml de extract uscat)* - 2 capsule dimineața și 2 capsule seara, cu câte un pahar cu apă.

- *Tinctură (1:3 în alcool 25°)* - 30 de picături în puțină apă rece în fiecare dimineață, pentru o perioadă de maximum 6 luni. Este posibil ca efectele să apară abia după 12 săptămâni.

MIGDALĂ DULCE



Prunus amygdalus Fam. Rosaceae.

Varietatea dulcis- singura comestibilă. Este un pom din Africa de Nord.

Compoziție chimică: apă, materii azotate, materii grase, zahăr 0,42%, amterii extractive, celuloză, cenușă. Ulei până la 75% oleină, ferment (emulsină), peptină, săruri minerale: calciu, fosfor, potasiu, sulf, magneziu. Vitamina A, (5,8 unuități pe g), B. Valoarea energetică a migdalei uscate 606 calorii la 100 g.

Acțiune farmacologică: foarte nutritivă, aliment echilibrant, energetică mai ales pentru sistemul nervos (uscată ar putea să țină locul pentru unii de carne), reechilibrant nervos, remineralizant, antiseptic intestinal, mai digerabilă dacă este ușor prăjită.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni nervoase, alăptare, arsuri, astenie fizică și intelectuală, constipație, convalescență, creștere, demineralizare, dermatoze, infecții, inflamații ale gâtului, inflamații ale căilor pulmonare, inflamații gastro-intestinale, inflamații genito-urinare, litiază urinară, otalgii (dureri de urechi), palpitații, piele uscată, putrefacții intestinale, sarcină, spasme ale

gâtului, genito- urinare, și gastro-intestinale, sporturi de performanță, tuberculoză, tuse cu accese violente.

Preparare și administrare:

- Se consumă doar 6-15 pe zi dat fiind marea ei putere nutritivă.

Lapte de migdale:

- Contra spasmelor și a inflamațiilor stomacului, a intestinului, a căilor urinare. Se face din 50 g de migdale, 50 g de miere la un litru de apă. Pentru a-l pregăti, se înmoaie migdalele timp de câteva minute în apă caldă. Le curățăm de coajă, le pisăm cu puțină apă rece, ca să se obțină o pastă. Diluăm pasta în restul apei. Dizolvăm mierea. Strecurăm printr-un tifon fin.

- Contra eczemelor uscate, contra arsurilor, erizipelului, contra mâncărimilor și a crăpăturilor: ulei de nucă plus ulei de migdale în părți egale.

- Contra durerilor de urechi și pentru a-i reda suplețe timpanului se pune tot ulei de nucă cu ulei de migdale câteva picături seara la culcare caldă.

- Contra pielii uscate se aplică de la 15-20 minute, de 2-3 ori pe săptămână ulei de migdale.

- Migdale amară (Amigdala amara) folosită în medicină, conține acid cianhidric. O putem utiliza sub formă de cataplasme contra migrenelor, a colicilor hepatice și nefritice și a nevralgiilor reumatismale.

Pasta de migdale amare înlocuiește săpunul în eczema benignă. Ea face să dispară pistruii și este un deodorant (picioare, subțiori).

MIRT



Myrtus communis Fam. Myrtaceae.

În tradiția populară: ceaiul din frunze și ramuri se lua contra tusei, în tratamentul bolilor de inimă și ale vezicii urinare.

Descriere: arbust frumos, totdeauna verde, aromatic, cu o înălțime maximă de 5 m, cu frunze alungite, groase, cărnoase, frumos mirositoare.

Florile sunt mici și au culoare albă.

Fructul de mirt este o nucă.

Răspândire: originar din regiunea mediteraneană, este întâlnit adesea ca plantă ornamentală. Este cultivat sporadic la noi, pentru florile lui frumos mirositoare.

Recoltare: se culeg frunzele. Unii herbariști consideră însă că se pot utiliza toate părțile acestei plante în scop terapeutic.

Compoziție chimică: mirtol, cineol, tanin, eucaliptol, acid cafeic, saponozide, ulei eteric.

Acțiune farmacologică: antiseptic, astringent, hemostatic, aromatizant, stomahic.

Remarcabile sunt calitățile tonice și balsamice ale mirtului.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni ale căilor respiratorii, hemoragii interne,

hemoroizi, parazitoze intestinale, afecțiuni dermatologice.

Alimentație:

Fructele se întrebuințează uneori drept condiment, având însușirea de a stimula funcțiile gastrice.

Preparare și administrare:

Se prepară infuzie, tinctură, extracte, soluții pe bază de alcool, soluții uleioase, loțiuni și comprese.

Din frunzele proaspete se extrage uleiul de mirt, fluid cu gust iute și miros aromat plăcut.

De asemenea este des folosit și în preparatele cosmetice, cât și în cele de întreținere a gurii (de exemplu, pasta de dinți cu ierburi și plante medicinale și aromatice are în componență și mirtul).

MOJDREAN



Fraxinus ornus Fam. Oleaceae.

Denumiri populare: frasin de munte, frasin negru.

Descriere: arbore cu dimensiuni relativ reduse, poate ajunge la 10 m înălțime. Frunzele sunt compuse, iar florile, albe și mirositoare, formează panicule. Înfloarește în aprilie și mai.

Recoltare: Valoare medicinală are sucul, care se obține făcându-se o creștătură în scoarța copacilor tineri.

Răspândire: crește în sudul Europei și sudul României.

Compoziție chimică: manită, polizaharide, rezină, rășină, cumarină.

Acțiune farmacologică:

Sucul este folosit pentru combaterea constipațiilor, chiar și la copii, dovedindu-se un purgativ ușor de administrat și de suportat.

Calități medicinale au și frunzelor, care sunt utilizate în gută, reumatism, dar și ca laxativ.

Scoarța acestui copac poate avea valori medicinale datorită fraxinei, o glicozidă cu proprietăți diuretice ce stimulează eliminarea acidului uric.

MOLIDUL



Picea alba Fam. Pinaceae.

Denumiri populare: brad, brad înalt, brad negru, brad roșu, brădaică, buhaci, molete, molid alb, molid gras, molidar, molid săc, molidv roșu, molift, păhui, pin roșu, podină, silhă, târâș, târscior.

În tradiția populară: mugurii și conurile tinere se folosesc pentru prepararea unui sirop contra tusei și a altor afecțiuni pulmonare. În sudul Transilvaniei, în zona Banatului, mugurii se spălau, se turna peste ei apă fiartă, se lăsau 2 zile să se macereze, apoi se strecura zeama, se fierbea până scădea la jumătate și apoi se fierbea cu zahăr.

Se lua contra durerilor de piept. Ceaiul din vârfurile tinere, crude, se lua contra nădușelii. Se mai folosea, în unele părți, în bolile de ficat și splină. Cu frunze de molid se făceau scăldători contra mătrilor. Cu cucuruz de molid, frunze de stejar și boz, se făceau băi contra reumatismului.

Rășina ca și cea a mai multor conifere, în amestec cu alte leacuri era întrebuințată la prepararea diferitelor alifii, pentru tăieturi, bube, buboale, umflături, junghiuri, etc. Se folosea și pentru ceai, împotriva rănilor interne.

Compoziție chimică: tanin, rezine, uleiuri eterice, terebentină, acid acetic, substanțe amare, rășină, ceruri, fitoncide, gume, substanțe minerale, vitamine C, B1, B2, PP, K.

Acțiune farmacologică: antidiareică, antiseptică, antibacteriană, antiinflamatoare, antireumatismală, behică, eupeptică, tonifiantă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, afecțiuni digestive, afecțiuni pulmonare, candidoză, constipație, colon iritabil, diaree, erupții tegumentare, faringite, gripe, infecții ale pielii, infecții urinare, infecții intestinale, plăgi ale intestinelor, răni, reumatism, tuse.

Preparare și administrare:

- Muguri zdrobiți- 2 lingurițe, se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se va strecura. Se poate consuma îndulcită cu miere în special polifloră în majoritatea afecțiunilor de mai sus.

- Muguri zdrobiți 1 kg se vor pune cu 3 litri de apă. Se lasă la fiert timp de trei ore după care se va strecura. Se pune din nou la foc și se adaugă la fiecare litru de lichid 750 g de zahăr. Se va fierbe până devine de consistența unui sirop. Se pune apoi în sticle cu dop. Se va lua câte o linguriță care se va pune la 250 ml de apă. Se poate consuma 3-4 căni din acestea pe zi.

- Frunze zdrobite 2 lingurițe se vor pune în 250 ml apă. Se vor lăsa timp de 10 minute la fiert după care se strecoară. Se poate consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

- Rășină se poate suge de mai multe ori pe zi ca o gumă de mestecat.

Extern:

- Se pot face aceleași procedee, dar se va folosi cantitate dublă de plante, inclusiv la spălături anale sau vaginale sau la diferite dermatoze. La fel se poate folosi și la gargară.

- Rășina se poate transforma în supozitoare sau ovule cu ajutorul cerii de albine, fiind foarte utilă în foarte multe afecțiuni din cele de mai sus.

De asemenea se poate folosi și în amestec cu alte plante medicinale.

MOLOTRU ALBASTRU



Trigonella caerulea Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: sulcinică albastră.

Descriere: este o plantă anuală ierboasă, înaltă de 0,5 m. Are frunze trifoliate și flori mici albastre-azurii zigomorfe, grupate în capitule.

Semințele sunt mici, de culoare brună.

Răspândire: are o arie largă de răspândire. Cu toate acestea se întâlnește relativ rar, izolată sau în grupuri mici, întâlnindu-se ca specie ruderală, ca buruiiană sau prin miriști. Nu se găsește în locuri umbroase semiumbroase sau umede, preferând spațiile deschise cu lumină directă.

Alimentație:

În unele părți ale Europei planta se cultivă în scopuri condimentare.

Frunzele uscate ale molotrului albastru au miros plăcut și gust specific datorită prezenței derivaților cumariniți. Măcinate fin se folosesc ca și condiment în diferite preparate culinare.

Preparare și administrare:

Infuzia concentrată realizată din frunzele uscate se folosește pentru spălături oculare sau ca apă de gură.

MORCOVUL



Daucus carota var sativa Fam. Umbelifere.

Denumiri populare: bălă, buruiana rușinii, cărete, căreți, caroți, cinstea femeilor, cinstea fetei, merlin, mărcov, mercoli, mercoghei, morcoghei, morcoghi, morcogi, morcogei, morcoi, morcoji, morconi, morconiu, morcove, morcoji, morcozi, morcuri, morcoi, murcoi, murcoci, nap, galben, nap roșu, rădăcină dulce, rușine, rușinea fetei.

În tradiția populară: morcovul copt și sfărâmat se pune, la copii, pe bube dulci, Mustul de morcovi se dădea contra rahitismului. Cu morcovi fierți în lapte se făceau cataplasme la inflamații și răni vechi. Din morcovi rași, stropiți cu petrol, se făceau turte pentru gâlci. Sămânța zdrobită, luată cu vin, se dădea în ascită și în pneumonie. Dulceața de morcovi rași se dădea contra tusei convulsive, iar fiertura de morcovi contra icterului. Se mai făcea din morcovi un pahar, se pune în el un ban de aur sau un inel și apă, care se dădea bolnavului s-o bea. În ținutul Năsăudului, se scobeau morcovul, se pune în el apă și un inel de aur, se ținea o zi apoi se bea contra gălbănirii. Sucul proaspăt extras din morcov ras se bea, înainte de mâncare,

contra durerilor de stomac. Zeama de rădăcină neîndulcit se lua, câte 4 ulcele pe zi, contra diareei și frigurilor. În alte părți decoctul rădăcinilor răzuite se lua contra durerilor de stomac. Morcovul fiert în lapte se pune pe cocături să tragă puroiul și să aline durerile. Decoctul rădăcinilor se lua în boli de piele și de rinichi.

Frunzele uscate și pisate mărunt se pune la ochi, contra albeței. Zeama de morcovi se folosea la hemoroizi și la hemoragiile abundente ale femeilor.

Compoziție chimică: arsen, asparagină, protide, hidrați de carbon, acizi organici neazotați: malic, succinic, citric, fumaric, chinic, lactic, glicolic, compuși ai acizilor nucleici: adenină, adenzina, adenzin-5-monofosfat, hipoxantină, uridin-5-monofosfat, carotenoide: alfa-caroten, beta-caroten, potasiu, magneziu, brom, crom, fier, calciu, cupru, mangan, natriu, fosfor, sodiu, sulf, alte substanțe minerale, caroten, levuloză, acetaldehidă, sabinen, mircenul, izopropenul, linaloolul, pectină, dextroză, ulei volatil, fibre vegetale, zahăruri, estrogeni, vitaminele A (unul dintre cele mai puternice produse anticancerigene) În foarte mare cantitate sub formă de beta-caroten, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, G, K, enzime, antioxidanți vegetali, flavonoide. Uleiul eteric are peste 30 de compuși majoritatea derivați terpenici.

Acțiune farmacologică: vitaminizant, tonifiant, analgezic, bactericid, antiseptice, calmante, cicatrizante, emolient, rubefiant, regenerator al pielii, tonic cutanat, ajută în lupta cu cancerul, este un bun antioxidant, reduce colesterolul, stimulează funcția hepatică, hipoglicemiant în diabet, redă pofta de mâncare, lecuiește ulcerul, ajută pancreasul, calmează durerea de stomac, reglează tulburările metabolismului, stopează arterioscleroza, elimină acidul uric, întărește capacitatea de apărare a organismului, emoliente, antianemic, sporește numărul de globule roșii și hemoglobina, reglator intestinal, antiputrid, depurativ, fluidifiant biliar și pectoral, cicatrizant gastric, crește acuitatea vizuală, dilată vasele coronare datorită daucarinei care face acest lucru, favorizează lactația, vermifug intestinal. Este util în cancer pentru că are foarte mult beta caroten, antioxidanți și flavonoizi. Digestia insuficientă, disfuncția ficatului, acumularea

metalelor toxice în ficat pot fi rezolvate cu suc din rădăcină de morcov. Leagă substanțele toxice, împiedicând astfel integrarea lor. Ajută la problemele de vedere și a nictalopiei, ajută digestia și curăță intestinele. Stimulează funcționarea glandelor suprarenale și a pancreasului, sprijină activitatea ficatului.

Primii care au descoperit calitățile uimitoare ale morcovului, inclusiv frunzele și semințele au fost chinezii. Beta-carotenul se absoarbe mult mai bine din morcovii bătrâni de culoare închisă, preparați la cuptor- cu atât mai mult dacă în rețetă s-a adăugat grăsime sau ulei, deoarece favorizează absorbția- decât din morcovii noi. Dacă aveți ocazia alegeți morcovi ecologici, pentru a evita asimilarea unui nivel ridicat de pesticide care pot fi în morcovii care au fost tratați cu chimicale.

În peste 40 de studii publicate despre relația dintre apariția cancerelor și consumul ridicat de morcovi, 75% dintre ele au demonstrat o reducere a riscului îmbolnăvirii de această maladie. Ca aliment împotriva îmbătrânirii, morcovii sunt considerați alimente de protecție împotriva razelor ultraviolete, contribuind la protejarea pielii de riduri.

Datorită celorlalte vitamine antioxidante din compoziția lor, C și E, sunt recomandați persoanelor care suferă de boli ale arterelor.

Medicina tradițională recomandă demult consumul de morcovi în tratarea diareei, mai ales pentru copiii mici și bebeluși, pentru care pireul de morcovi este un aliment sănătos.

Florile de morcov sunt un extraordinar stimulator și reglator al activității hormonale acționând simultan la nivelul hipofizei, al gonadelor, al glandelor cortico- suprarenale.

Spre deosebire de alte legume, morcovii ar trebui gătiți pentru a spori calitatea lor. Astfel dacă în cazul unui morcov crud, doar 25% din beta-caroten se convertește în vitamina A, un morcov gătit are aproape 50% din beta-caroten de transformat. Pe de altă parte, dacă este consumat crud, are efect vermifug, distrugând rapid viermii intestinali, mai ales în cazul copiilor. În stare crudă însă, această legumă are dezavantajul că provoacă gaze.

Este bine de știut că morcovii ar trebui fierți întregi și abia apoi tăiați. De asemenea pentru că ce-

le mai multe substanțe nutritive se găsesc în coajă și imediat sub aceasta, se recomandă îndepărtarea unui strat cât mai subțire înainte de a fi preparați.

Un cercetător german a descoperit în codul genetic al morcovului genele hepatitei B, care răspunde de sinteza antigenului folosit în vaccinul contra acestei afecțiuni. De aceea vaccinul împotriva hepatitei B poate fi înlocuit cu succes de banalul morcov. Cercetările vor continua însă pentru a se observa dacă un morcov pe zi poate fi echivalentul vaccinului.

Studiile arată că morcovul conține peste 20 de substanțe cu efect antioxidant, substanțe care previn depunerea colesterolului și a trigliceridelor pe artere sub forma plăcilor de aterom. Mai mult, fibrele alimentare conținute de morcovul crud ajută la menținerea unui nivel scăzut al colesterolului.

Sucul de morcov este un prețios ajutor al celor care suferă de digestie dificilă sau lipsa poftei de mâncare. Morcovul este bogat în substanțe antioxidante ca vitamina A, dar și alte vitamine și minerale, atât de necesare organismului uman. O cură de zece zile cu suc proaspăt cicatrizează rănilor făcute de ulcer și îmbunătățește vederea, mai ales a celei pe timp de noapte.

Este posibil ca 3 morcovi mâncați pe zi să fie tot ce vă trebuie pentru a ține la distanță cardiologul și oncologul.

Beta-carotenul este un antioxidant puternic care pe lângă faptul că previne apariția deteriorărilor celulare pot duce la cancer, încetinește procesul de îmbătrânire și împiedică apariția cataractei.

Reduce riscul apariției cancerelor de: plămâni, cavitatea buclă, gât, stomac, intestine, vezică biliară, prostată și sân.

Reducând colesterolul previne apariția bolilor coronare și a atacului cerebral.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese ale gurii, abcese ale pielii, adenite, adenom de prostată, aerofagie, afecțiuni dentare, afecțiuni digestive, afecțiuni pulmonare, afte, alimentația sugărilor, anorexie, arsurile pielii, anorexie, asimilarea calciului deficitară, astenii, astm, arterioscleroză, ateroscleroză, boala canceroasă, boli digestive, boli infecțioase, boli pulmonare, bronșite, căderea părului, cancer, cancer bucal și laringian, cancer de

piele, cancer de sân, cancer pulmonar, candidoză bucală, carii, colesterol în exces, colibaciloză, colită de putrefacție, constipație, cosmetică, degenerescență maculară, dermatoze, demineralizare, dermatita ulcerasă, diaree, diaree infantilă, disurie, eczeme, edeme, emfizem pulmonar, enterocolite, epidermă uscată, furuncule, ganglioni limfatici măriți, gastrită, gingivită, gută, hemoragii gastrointestinale, hepatită virală A, B, C, hepatită cronică, hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, îmbunătățirea vederii, îmbunătățirea vederii, impotență, imunitate scăzută, infarct miocardic, infecții fungice, infecții virale în general, insuficiența vederii și boli diferite oculare, ictere, îmbunătățirea vederii, infecții și inflamații renale, impetigo, imunitate, infecții intestinale, infertilitate la femei și bărbați, insuficiență hepatică, insuficiența estrogenică, insuficiența lactației, lipsa secreției salivare, micoza pielii capului, paraziți intestinali, pecingine, piele crăpată, plăgi canceroase, pneumonii recidivante, prevenirea bolilor degenerative și infecțioase, prevenirea cancerului, prevenirea îmbătrânirii, prostatită, rahitism, răni, retenție urinară, reumatism, revitalizarea sângelui, riduri, splenomegalie, stimularea ficatului, TBC, ten gras, transpirație excesivă, trigliceride mărite, tuberculoză, ulcer al mucoasei bucale, ulcerările gambei, ulcere gastrointestinale, varicelă, vedere nocturnă deficitară, veruci, viroză gripală.

Precauții și contraindicații:

Semințele și florile de morcov sunt ferm contraindicate în perioada sarcinii, deoarece pot avea efecte abortive.

Cu 30 minute înainte de a se aplica pentru prima oară frunze de morcov vom pune o cantitate mică de plantă pe piele, pentru a ne asigura că nu avem alergie la ea.

După aplicarea externă cu frunze de morcov, pielea tratată nu se expune la soare, deoarece furanocumarinele pe care le conțin aceste frunze pot da fotosensibilitate.

Preparare și administrare:

- Morcov ras se aplică pe afecțiunile pielii. Se va lăsa timp de 30 minute după care se va spăla cu apă caldă. Se poate face de mai multe ori pe zi.

Sucul de frunze - se mixează două mâini de

frunze proaspete, la care se adaugă 10 linguri de apă, după care se lasă ingredientele o jumătate de oră la macerat și se filtrează.

Lichidul obținut trebuie să se consume imediat sau să fie păstrat la frigider, dar nu mai mult de 4 ore.

Sucul proaspăt din frunze de morcov este un remediu puternic și nu se administrează singur, ci diluat în puțin suc de rădăcină de morcov. De regulă, se ia de 3 ori pe zi câte 50 ml suc de frunze de morcov diluat cu aceeași cantitate de suc de rădăcină de morcov.

Sucul de morcovi din frunze și rădăcină - conține fier, calciu, fosfor, magneziu, necesare țesuturilor și elementelor sangvine, vitamine, mai ales provitamina A, pectine. Câteva indicații mai importante: anemii, ulcere gastrice și duodenale, colite, enterite, diaree, intoxicații, dermatoze exfoliante. Îmbunătățirea acuității vizuale. Pentru o mai mare eficiență se recomandă suc de morcov, câte 100 ml dimineața și seara, în cure de câte o lună urmate de două săptămâni de pauză. Sucul de morcovi este foarte bogat și în substanțe antitumorale, cu efecte demonstrate în cancerul de piele, cancerul esofagului, cancerul acolo-rectal, cancerul gastric, al prostatei și al vezicii urinare. Substanțele respective (peste 20 de substanțe cu efect antioxidant) din suc încetinesc procesele de proliferare a celulelor maligne și împiedică apariția metastazelor.

Sucul : Este forma de administrare a morcovului cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic. Se obține cu ajutorul storcătorului electric centrifugal, din morcovi proaspeți, bine spălați, dar necurățați de coaja, care este partea cea mai bogată în substanțe nutritive. Coaja va fi doar spălată foarte bine cu peria și vor fi îndepărtate cu ajutorul cuțitului părțile stricate. După stoarcerea morcovului, sucul se consuma de preferință imediat sau, dacă nu este posibil acest lucru, se păstrează la rece, în recipiente bine închise, dar nu mai mult de șase ore. De regulă, un adult va consuma zilnic 150-300 ml de suc de morcov, o cantitate mai mare fiind contraindicată, deoarece poate produce deranjamente gastro-intestinale, pigmentări anormale ale pielii, stări de inapetență. Sucul de morcov obținut prin

centrifugare este cea mai eficientă formă de administrare a acestei legume, deoarece vitaminele, enzimele, mineralele și pigmentii pe care îi conține sunt foarte ușor de asimilat. Trebuie știut, însă, că sucul obținut prin simpla mixare a morcovilor, neurmată de centrifugare, nu are aceleași efecte terapeutice, deoarece conținutul mare de celuloză împiedică o bună asimilare a vitaminelor.

- Suc de rădăcină de morcovi se aplică pe tegumente pentru cicatrizare. Intern se va putea consuma câte 200 ml de suc de mai multe ori pe zi. Se poate folosi în combinație cu alte sucuri fiind foarte indicat în aproape toate afecțiunile descrise mai sus. Se vor consuma în cure de mai lungă durată. În cazul în care apare o colorare a pielii, se va întrerupe această cură pentru câteva zile după care se va putea relua. Este semnul că este prea puternică acțiunea de epurare a organismului. Se ia acest suc doar înainte de mese. Este cel mai util dintre toate sucurile de legume.

- La copii mici sucul de morcov se diluează cu apă și se folosește în locul laptelui.

- Contra constipației: supă dintr-un kg de rădăcini fierți de 2 ori într-un litru de apă și pasați.

- Contra diareei infantile se dă supă de morcovi: se curăță 500 g de morcovi, se taie în bucăți și se fierb într-un litru de apă până când se moaie complet. Se trec prin sita de piureu. Se adaugă apă clocotită până se ajunge la 1 litru și se mai pune $\frac{1}{2}$ linguriță de sare. Se administrează pe parcursul a 24 ore, timp de 2-3 zile. Se poate da cu biberonul, iar partea consistentă cu lingura. Laptele se reintroduce treptat, în 5-6 zile, micșorând cantitatea de morcov utilizată de la 500 g la 100 g la litru de apă. Se poate pentru cei mai delicați să se facă doar din 200 g în loc de 500 g. Se dă în acest caz o parte de supă pentru una de lapte, până la 3 luni apoi o parte supă la 2 părți lapte, după această vârstă.

- Infuzie de semințe - o linguriță la o cană de apă dată în clocot. Semințele sunt stimulent, aperitiv, diuretic, emenagog, galactogog. La doza de 1-5 g semințele sunt carminative (expulzează gazele intestinale).

- 2 lingurițe de frunze de morcov se vor mărunți apoi se vor pune în 250 ml apă. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Este foarte util

intern mai ales în afecțiunile digestive, sau extern la afecțiunile dermice.

- Suc de morcovi se va pune în lapte, cantități egale. Este un bun expectorant.

- În cazul sugarilor li se poate da suc de morcovi în locul supei. La început se va da diluat cu lapte și în cantitate mică, după care se va putea da, așa cum este fără să mai fie diluat în funcție de toleranța individuală.

- Extern sucul se poate aplica chiar pe cancerul pielii. Sau se va rade și se aplică sub formă de pastă local.

- Frunzele se pot fierbe 2 linguri la 100 ml apă timp de 5 minute apoi se aplică în loțiuni pe piele, după strecurare, iar cu plantele strecurate se va putea face cataplasma.

- În cancer cu metastaze se indică consumul exclusiv doar al sucului în orice cantitate, fără să se mai dea alte alimente în afara sucurilor de legume în care morcovii sunt baza. Se poate în acest fel să se consume până la 3 litri de sucuri pe zi. -Suc de morcovi 100 ml se va amesteca cu un gălbenuș de ou și puțin ulei de măsline, se va consuma de mai multe ori pe zi. Este indicat în afecțiunile respiratorii inclusiv TBC, sau cele ale aparatului digestiv.

- Se poate folosi în diferite preparate cosmetice.

- Inflorescența de morcov se va pune la uscat apoi se transformă în praf și se vor lua câte un vârf de cuțit sau o linguriță, de mai multe ori pe zi. Se vor lua înainte de mese, se țin mai mult în gură, apoi se vor înghiți. Este foarte util la dereglările ganglionare sau boli endocrine.

- Praf din semințe de morcov câte 3 lingurițe pe zi se vor lua pentru a aduce mai mult estrogen în organismul femeilor, în osteoporoză, menopauză sau afecțiunile ovarelor. Acesta asigură o dezvoltare mai mare a sânilor și dezvoltarea caracterelor feminine la fetele tinere. Este bun chiar și în cazul părului în exces care apare la unele femei la menopauză, sau în cazul bufeurilor de călduri. Se va da și soia în alimentație în acest caz.

MORCOVUL SĂLBATEC

o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu apă în cazurile mai grave sau doar o linguriță la nevoie.



Daucus sativa Fam. Umbelifere.

Denumiri populare: bălă, buruiana rușinii, cărete, căreți, cariți, cinstea femeilor, cinstea fetei, merlin, mărcov, rușinea fetei, sculătoare.

În tradiția populară: inflorescențele se fierbeau în vin și se dădeau bărbaților în cazurile de impotență.

Compoziție chimică, proprietăți și preparare sunt identice cu cele ale morcovului cultivat cu mențiunea că acesta este indicat suplimentar în impotență când se dă inflorescență care este mult mai activă ca a celui cultivat.

Se poate face din inflorescențe de morcov o tinctură care este foarte eficientă în cazul impotenței. Pentru aceasta se vor culege inflorescențele pe soare. Se vor spăla bine cu multă apă. Se mărunțesc după care se vor introduce într-o sticlă preferabil de culoare închisă care se poate închide ermetic. Se umple sticla fără să se îndese și se va pune apoi peste acestea alcool alimentar de 70°, până se umple sticla.

Se vor lăsa timp de 15 zile agitând des. Se vor strecura apoi se pun în sticlă mici. Se va lua câte

MOȘMON



Mespilus germanica Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: gorun, hosporușe, mașmule, măceș, mișculă, mostachiu, mușmul, scoruș.

În tradiția populară: fructele uscate, fierte cu mac, se foloseau contra gălbănirii.

Descriere: arbust sau arbore, cu rădăcini taseate, cu masa principală la adâncime de 100-125 cm. Tulpina înaltă de 1,5-3 m (în cultură până la 6 m), cu trunchiul răsucit, scoarța brună-cenușie. Coroana cu formă neregulată, răsfirată. Lujerii tineri pruniu tumentosi. Frunze alterne, scurt pețiolate, lanceolate, cu marginea întreagă, pubescente pe fața inferioară. Flori solitare, mari, albe. Înflorire V-VI.

Fructe poame mici și mijlocii aproape sferice, brun roșcate, cu cavitatea caliceală foarte largă, pe margine cu 5 sepale persistente. Un arbust produce 5-6 Kg fructe.

Răspândire: întâlnit pe coastele înșorite de la șes până la etajul montan.

Recoltare: se culeg fructele, semințele, frunzele, rădăcinile.

Compoziție chimică: fructele conțin apă 70-74% substanță uscată 26-30%, din care zahăruri 10,60-12,14%, acizi organici 1,1-1,5%, celuloză 2,53-5,03%, proteine 0,65-0,86%, tanin 0,05-0,07%, vitaminele C și B, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: tonic, astringent intestinal, reglator intestinal, diuretic.

Semințele au acțiune antidiareică. Frunzele și rădăcinile se pot folosi contra frigurilor.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afte bucale, colite, dereglări de tranzit intestinal, diaree, dizenterie, guta, hepatită, inflamațiile gâtului, litiaza urică sau renală, paludism, reumatism.

Industrie: fructele sunt folosite ca materie primă pentru fabricarea pastei, magiunului, piureurilor, marmeladei, lichiorului și rachiului, umpluturii pentru bomboane. Lemn roșcat dur, omogen, rezistent. Se lustruiește bine. Utilizat ca lemn de strung. Frunzele scoarța și fructele conțin tanin și sunt utilizate în tăbăcărie.

Alimentație: fructele se consumă în stare proaspătă. În Armenia se consumă murate și marinate.

Preparare și administrare:

- Fructe crude consumate în orice cantitate la afecțiunile enumerate. Se consumă minimum 500 g pe zi.

- Compot din fructe 1-2 căni pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Gută și Litiază urinară: 1 mână de sămburi pisați se pun la 1 litru de vin alb. Se lasă la macerat pentru 24 ore. Se bea dimineața pe nemâncate 100 ml.

Litiază: 300 g de rădăcină de pătrunjel la 1 litru de vin alb se fierb timp de 30 minute. Se strecoară. Se pune la răcit. Se toarnă acest vin într-un pahar și se pune 1 linguriță praf de sămburi. Se lasă 5 minute, după care se bea.

Regularizarea tranzitului intestinal: 1 kg fructe, 800 g zahăr, 500 ml apă. Se fierbe 1 oră la foc mic. Se bea dimineața câte 1 pahar.

Combaterea diareei: se bea dimineața compot din fructe.

Paludism: 1 linguriță de frunze mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

Afte bucale, Inflamațiile faringelui sau gâtului: 2 linguri de frunze se pun mărunțite la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

MOȘNEGEI



Neottia nidus-avis Fam. Orchidaceae.

Denumiri populare: buruiana de trânji, trânji.

În tradiția populară: rizomul se pune în rachiu și se lua contra constipației. Mai frecvent era întrebuințat contra hemoroizilor (trânji). Se fierbea în apă, borș sau vin și se dădea bolnavului. Cu decoctul se făceau spălături.

Descriere: este o plantă saprofită, perenă, orchidee de pădure, brună gălbuie, cu rizom gros și cu rădăcinile cărnoase, dezvoltate, încâlcite, cu aspectul unui cuib de pasăre.

Nu are clorofilă.

Florile au culoare închisă, brună și miros a miere de pădure. Înflorește în mai-iulie.

Fructul este o capsulă.

Răspândire: fiind o plantă saprofită (se hrănește cu resturi de plante aflate în descompunere), crește pe solul bogat în putregaiuri al pădurilor, mai ales al celor de foioase.

Compoziția chimică: insuficient studiată.

MURUL



Rubus fruticosus, plicatus
Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: mur de pădure, mur negru, mur pădureț sălbatec, mură, mur tufos, rug, rug de mure.

În tradiția populară: ceaiul din frunze și vâștari tineri sau decoctul rădăcinii se lua contra tusei, diareei și dizenteriei. Fiertura din frunze, flori și ramuri tinere, se folosea la bronșite. La Rășinari, murele se fierbeau cu untură și se luau contra tuberculozei pulmonare. Vinul din mure se lua la catare. Ceaiul și decoctul din rug sfărâmat și amestecat cu unsoare de porc, se făcea o alifie contra bubelor la copii. Ceaiul din decoct de mure se lua contra leucoreei. Cu frunze arse sfărâmate se făcea o alifie pentru bube la copii. Se folosea de asemenea în multe leacuri mai ales în ceaiuri împotriva răgușelii și a junghiului provenit din răceală.

Compoziție chimică: fructele- 84% apă, acid izocitric, succinic, oxalic și malic, monoglucida cianidică, zahăr, materii grase, proteine, tanin, flavone, un principiu colorant, săruri minerale, calciu, magneziu, fosfor, potasiu, dar diferă de solul în care au fost crescute. Vitaminele A, B1, B2, B5, B6, C, E.

Frunzele, mugurii ramurile tinere: tanin, flavone, acizi organici: malic, succinic, lactoizocianic, oxalic, vitamina C, inozitol, celuloză și multe alte substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: frunzele-astringente (conțin foarte mari cantități de acid tnic), antiseptică, dezinfectante, fac imposibilă înmulțirea microbilor, moderează secrețiile, provoacă strângerea țesuturilor, antidiareice dezinfectante, stomahic, spasmolitice. Sunt utile la afecțiunile gâtului, gurii, etc. De asemenea poate vindeca leucoreea. Foarte bun pentru intestine. Murele sunt foarte bogate în vitamina E (murele sălbatice au o concentrație mai mare decât cea a soiurilor cultivate, așa că sunt utile în prevenirea și tratarea afecțiunilor cardiovasculare și circulatorii. Sunt de asemenea o importantă sursă de vitamina C naturală care este un foarte bun antioxidant, util chiar și în tratarea cancerului, împreună cu fructele. De asemenea poate aduce în organism potasiu și pectina, fiind foarte indicate în alimentație. Tăiate sau mărunțite se poate face o infuzie care este o excelentă apă de gură, în tratarea infecțiilor cavității bucale, gingii, etc. De asemenea se poate face gargară pentru durerile de gât.

300 g frunze se pun la 500 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute și de obicei este suficient 2 cani pe zi pentru tratarea diareei. Frunzele utile în ameliorarea sau chiar vindecarea arsurilor. O compresă cu frunze de mur macerate în apă clocotită și apoi lăsate să se răcească sunt un remediu tradițional contra tuturor arsurilor în medicina tradițională.

De asemenea frunzele tot cataplasme sau chiar spălături se mai folosesc și pentru efectul antiseptic în cazul afecțiunilor cutanate, prevenind apariția infecțiilor și deci a complicațiilor.

Intern infuzia ajută în problemele circulatorii, putând fi folosite chiar perioade lungi de timp.

Fructele: tonic, astringente, laxative, depurative, nutritive, Reglează acțiunea melaninei fiind utilă celor cu dereglări ale acestei substanțe (vitiligo, etc), redă acuitatea vizuală, reface integritatea cavității bucale, reface celulele lezate ale tubului digestiv. Este util în diabet. Sunt indicate persoanelor astenice cărora le sângerează des gingiile, de asemenea la gâtul inflammat. De asemenea murele

sunt o sursă importantă de acid folic, ce intervine în funcționarea sistemului nervos. Murele sunt cel mai eficient preparat contra cancerului în special al cancerului de esofag și refluxului gastric. Reglează și aciditatea.

Frunzele, mugurii și chiar rădăcinile sunt întrebuințate atât în medicina cultă, cât și în cea tradițională, pentru că sunt dezinfectante, antibacteriene, digestive, antiinflamatoare pentru intestine și astringente, ceea ce le face indicate în anumite afecțiuni gastrointestinale ca diareea enterocolita, în bronșită ori în unele afecțiuni renale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, afecțiuni oculare, afecțiuni pulmonare, afte, amigdalită, anemie, angine, boli de collagen, boli renale, bronșite, cancer, ciclu menstrual neregulat, constipație cronică, colită de putrefacție, ciclu menstrual neregulat cu hemoragii mari, dezinfectant intestinal, diabet, diaree, dismenoree, enterocolite, fisuri anale, gastrită hipoacidă, gingivite, hemoragii, hemoroizi, inflamații laringo-esofagiene, infecții intestinale sau urinare, leucoree, psoriazis, refacerea celulară mai ales a tubului digestiv, chiar și la cei recent operați, stomatite, ulcer gastric, varice.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de frunze mărunțite, se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Cu o cantitate dublă de plantă se va putea face gargară sau spălături vaginale sau alte aplicații pe piele. În toate afecțiunile descrise.

- Suc din fructe obținut cu storcătorul de fructe din fructe proaspete, sau congelate și apoi înainte de preparare puse la dezghețat, se poate consuma în orice cantitate, în funcție de toleranța individuală. Se poate administra singur sau în combinații cu alte sucuri de fructe și legume. Este util să se facă o cură cu câte 200 ml suc de 3 ori pe zi, o perioadă de minimum o lună în afecțiunile mai grave. Se va putea amesteca cu orice alt suc, în special în bolile grave sau cronice. Se poate face și suc din frunze proaspete cu ajutorul storcătorului de fructe sau din cele uscate se pun într-un vas cu apă cât să le acopere și se lasă 24 ore la temperatura camerei pe urmă se introduc în storcătorul de fructe cu li-

chid cu tot. Se pot folosi perioade foarte lungi de timp singure sau în diferite combinații cu legume și fructe.

- Siropul se va putea folosi câte o linguriță de mai multe ori pe zi. La fel dulceața.

MUȘCATA ROȘIE



Pelargonium zonale Fam. Geraniaceae.

Descriere: plantă ornamentală, originară din sudul Africii, mult cultivată prin ferestrele caselor țărănești, pe pridvoare. Are foarte multe variante, dar medicinală este cea cu frunze mari, palmate, care are un miros puternic și conține cea mai mare cantitate de fitoncide.

Îngrijirea plantei: Mușcata prezintă un neajuns pentru care este deseori respinsă de floricultori: frunzele ei îmbătrânesc și cad foarte repede, dezgolind tulpinile. Chiar și udarea abundentă, stropitul regulat nu schimbă situația.

Și pentru scopuri terapeutice este un minus: pentru obținerea a 50 de ml de suc, trebuie rupte toate frunzele de pe plantă. Pentru un tratament trebuie cel puțin 5-6 plante în casă, ceea ce implică ciupirea continuă a vârfurilor pentru a favoriza creșterea de noi crenguțe.

În tradiția populară: frunzele verzi se puneau pe tăieturi și bube, precum și în urechi, în credința că ar fi un bun leac contra durerilor de măsele. Pețiolul frunzelor tăiat în bucăți de 2 cm, se folosea ca supozitor, contra constipației la copii mici. Frunzele se puneau pe abcese pentru a grăbi coacerea lor. Frunzele și florile se folosesc în diaree, dizenterie, reumatism, gută, astmă bronșic, abcese, cangrene ale plămânilor. Frunzele uscate înmuiate

cu apă clocotită se aplică pe tăieturi vechi timp de câteva zile până se deschid.

Sucul proaspăt de mușcată se folosea pentru curățirea pielii de coșuri și acnee.

În astrologie, mușcatele cu flori rubinii aparțin zodiei Berbecului și servesc la aplanarea stărilor de conflict, potolesc persoanele predispuse la certuri, permanent țăfnoase și iritate. Roșul de purpură al mușcatelor îi ajută pe oameni să perceapă viața mai relaxat, îmbunătățește starea sufletului. De fapt astrologii au presimțit ceea ce a fost dovedit și de cercetările științifice contemporane și anume: faptul că planta are multiple efecte terapeutice. Mușcatele îmbunătățesc metabolismul, împiedică creșterea tumorilor, dizolvă pietrele, opresc hemoragiile.

Compoziție chimică: conține ulei eteric bogat în geraniol ca și la alte specii înrudite. Are fitoncide, glucide, amidon, flavonoizi, saponine, substanțe tanante, frunzele sunt adevărate depozite de vitamina C, caroten, ulei eteric, glucoză, alcaloizi, microelemente.

Acțiune farmacologică: Mușcatele îmbunătățesc metabolismul, împiedică creșterea tumorilor, dizolvă pietrele, opresc hemoragiile.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni ale sistemului respirator, afecțiuni dermatologice, afecțiuni pulmonare, afecțiuni stomacale, amigdalită, astenie, astm bronșic, ateroscleroza vaselor sangvine din creier, bătăături vechi, bronșită, cangrenele plămânilor, calculoză biliară și renală, cancer, cataractă, diaree, distonie vasculară, dizenterie, după chimioterapie sau citostatice, dureri în articulații, dureri lombare acute, eczeme, epilepsie, epuizare psihică, faringită, furunculoză, hipertensiune arterială, hipertiroidie, imunitate scăzută, infecții, insomnie, laringită, lichen, nevralgie de trigemen, nevroză, obezitate, otită, pleurită, răni, solarită, stări de agitație, tumori, ulcer varicos, vitiligo.

Precauții și contraindicații:

Persoanele care suferă de astm bronșic sau au alergii la mirosul de mușcată li se recomandă să nu țină în locuință nici o specie de mușcată.

Preparare și administrare:

Se face un ceai din frunze și vârfuri de plantă

1- 2 lingurițe se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se face gargară în cazul durerilor de gât. Băut alină durerile de burtă și ajută la digestie.

Rădăcinile uscate- 1 linguriță se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 căni pentru substanțele tanante, mucilagii, glucide, saponine.

Frunza de mușcată răsucită și unsă cu unt sau altă grăsime este folosită foarte mult la țară pentru constipația copiilor cu succes garantat.

Frunze uscate se înmoaie în apă apoi se aplică după ce s-au înmuiat pe bățături, abcese, cancere, tumori, pentru a ajuta la drenarea lor.

Ulei de mușcată - uleiul esențial de mușcată se vinde în farmacii, dar puteți să-l preparați și acasă folosind unul din procedeele de mai jos:

1. Într-un borcan transparent de 750 ml se pune un pahar de terci din frunze și flori tocate de mușcată, se toarnă deasupra 125 ml de alcool dublu rafinat, se închide etanș și se ține în bătaia soarelui puternic, timp de 14 zile. Se deschide borcanul, se umple cu ulei nerafinat (de porumb, de măsline, de floarea soarelui), se închide iar ermetic și se mai ține la soare 14 zile. Se strecoară și se stoarce bine. Plantele macerate se păstrează la congelator pentru comprese, iar lichidul în sticlute de culoare închisă la frigider.

2. Frunzele tinere, de pe vârful crenguțelor, se rup primăvara, înainte de înflorire, de pe o plantă cu vârsta mai mare de un an. Două pahare de frunze se toacă mărunț, se amestecă cu 10 linguri de ulei nerafinat, încălzit la 40-45 grade și se macează timp de 14 zile, într-un borcanel de culoare închisă, în loc răcoros. După filtrare, frunzele se storc bine și uleiul se păstrează timp de 3 luni la frigider în sticlute de culoare închisă sau învelite în hârtie neagră.

Administrare:

Profilactic- Cu 15 minute înainte de masă, se ia în gură o linguriță de ulei și se suge precum o caramelă. Se face o cură de șapte zile, în fiecare primăvară. Nu se recomandă asocierea tratamentului cu consumul de alcool. Uleiul de mușcată se administrează numai în cure scurte.

Aromoterapie- câteva picături de ulei se ames-

tecă cu sare fină sau se toarnă pe un șervețel și se păstrează într-un flacon închis ermetic. Se folosesc pentru diminuarea epuizării psihice, în cazuri de insomnie, astenie, ateroscleroza vaselor sangvine din creier, hipertensiune, distonie vasculară, nevroză, imunitate scăzută. Uleiul se poate adăuga în creme pentru masaj, în apa pentru baie.

Unguent de mușcată - se mixează frunze verzi de mușcată în robotul de bucătărie sau în mașina de tocat carne. Separat se topește osânză sau untură de gâscă. La fiecare 3 linguri de grăsime se adaugă 3 linguri din terciul cu suc de frunze. Amestecul se păstrează la frigider, cel mult o săptămână și se folosește în cazurile de dureri în articulații și ulcer varicos.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - se pune o frunză (uscată) înmuiată în apă clocotită. Se pansează apoi cu un tifon și se lasă în funcție de toleranță. Este foarte utilă pentru spargerea și drenarea puroiului.

Acnee - Se toacă mărunț 5-6 frunze, apoi se strivesc cu o lingură de lemn. Terciul obținut se aplică pe locurile cu probleme și se lasă timp de 15 minute.

Afecțiuni ale sistemului respirator - preparatele din mușcată s-au dovedit eficiente în afecțiuni respiratorii. Se fac spălături nazalo-faringiene cu infuzie din flori sau frunze proaspete de mușcată. O lingură cu vârf de plantă tocată se infuzează 8 ore în 250 ml apă clocotită. Cu 100 ml se fac spălături iar cei 150 ml rămași se adaugă 5 picături de lugol și se face gargară. În același timp, degetele mari de la picioare se înfășoară în 2-3 straturi de frunze verzi și se leagă cu tifon, înainte de culcare. Conform hărților de reflexoterapie, pe degetele picioarelor mari de la picioare sunt reprezentate organele localizate în zona capului.

Afecțiuni dermatologice - savanții în urma cercetărilor efectuate au stabilit că acțiunea mușcatei este mult mai puternică decât acțiunea usturoiului distrugând germenii patogeni și chiar viruși. Se pune 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se poate aplica pe răni, sau alte afecțiuni legate de dermatologie cantitate dublă de plantă și aplicate tot infuzie și apoi comprese cu ceaiul respectiv de

3 ori pe zi, pentru 20 de minute.

Afecțiuni pulmonare - se frământă un aluat din 6 linguri de frunze tocate, 3 linguri de miere de albine, și 3 linguri de făină de secară. Se împarte terciul, se întinde în straturi subțiri și se aplică pe zona plămânilor și pe piept, la bărbați, iar la femei pe spate. Se leagă cu un batic subțire.

Pentru accelerarea proceselor de vindecare, se recomandă să mâncați dimineața și seara, cu 30 minute înainte de masă câte 2-3 frunze mici de mușcată, care apar din mugurii terminali.

Afecțiuni stomacale - la țară bătrânii rezolvau problema simplu: preparau infuzia din 8-10 frunze de mușcată și 250 ml apă fierbinte care se lăsa să se răcească. Se strecoară apoi și se bea o dată 1/3 pahar, înainte de masă și ultima dată seara, înainte de culcare.

Mai ales la diabetici se întâmplă uneori ca diareea să apară fără nici o legătură cu intoxicațiile alimentare. Atunci se prepară o tinctură din 3 linguri cu vârf din terci de frunze și flori, amestecate cu 100 ml alcool dublu rafinat. Se lasă la macerat timp de 3 zile, la întuneric. Se beau câte 20 de picături, cu o lingură de apă. Cei care vor să evite alcoolul, prepară o infuzie din 2 lingurițe de terci din frunze și flori, amestecat cu un pahar de apă fiartă și răcită, care se lasă peste noapte, se strecoară și se bea a doua zi, împărțită în 5-6 reprize. Se ameliorează nu numai starea aparatului digestiv, dar și funcția pancreasului, a inimii, se restabilește nivelul de glicogen în ficat, se reglează tensiunea arterială.

Amigdalită - se toacă mărunț frunze de Mușcată roșie. 2 linguri de masă tocate se infuzează timp de 8 ore, în 400 ml apă caldă. Se face gargară în amigdalite de 4-5 ori pe zi.

Astenie - timp de 7 zile se consumă zilnic câte o cană de infuzie în decursul unei zile. Se pune 1-2 frunze (în funcție de mărimea lor) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu înghițituri mici în cursul zilei.

Astm bronșic - se folosește tinctura din frunze de mușcată tocate mărunț. Într-un borcanel de 300 ml se pun 1/3 frunze și se toarnă peste ele țuică, până la marginea borcanului. Conținutul borca-

nului se mută apoi în sticle de culoare închisă, cu fileț, se infuzează în frigider timp de 3 săptămâni. Se bea tinctura strecurată câte o lingură cu 150 ml ceai de mentă, de 3 ori pe zi. Cu aceeași tinctură se fac frecții în zona plămânilor, pe piept și pe spate, înainte de culcare. Pentru frecții, mai ales pentru copii, puteți să preparați tinctură cu oțet Kombucha sau oțet de mere în loc de țuică.

Ateroscleroza vaselor sangvine din creier - timp de 7 zile se consumă zilnic câte o cană de infuzie în decursul unei zile. Se pune 1-2 frunze (în funcție de mărimea lor) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu înghițituri mici în cursul zilei. Se poate suplimenta cu ceai de sulfina, ginko biloba, castan.

Bătăături vechi - se pune o frunză strivită peste noapte pe bătătură și se pune un leucoplast. Se poate pune în fiecare zi, sau se poate lăsa pentru 2-3 zile în funcție de toleranță. În jur este bine ca pielea să fie protejată cu unguent de gălbenele.

Bronșită - se folosește tinctura din frunze de mușcată tocate mărunț. Într-un borcanel de 300 ml se pun 1/3 frunze și se toarnă peste ele țuică, până la marginea borcanului. Conținutul borcanului se mută apoi în sticle de culoare închisă, cu fileț, se infuzează în frigider timp de 3 săptămâni. Se bea tinctura strecurată câte o lingură cu 150 ml ceai de mentă, de 3 ori pe zi. Cu aceeași tinctură se fac frecții în zona plămânilor, pe piept și pe spate, înainte de culcare. Pentru frecții, mai ales pentru copii, puteți să preparați tinctură cu oțet Kombucha sau oțet de mere în loc de țuică.

Cangrenele plămânilor - se frământă un aluat din 6 linguri de frunze tocate, 3 linguri de miere de albine, și 3 linguri de făină de secară. Se împarte terciul, se întinde în straturi subțiri și se aplică pe zona plămânilor și pe piept, la bărbați, iar la femei pe spate. Se leagă cu un batic subțire.

Pentru accelerarea proceselor de vindecare, se recomandă să mâncați dimineața și seara, cu 30 minute înainte de masă câte 2-3 frunze mici de mușcată, care apar din mugurii terminali.

Calculoză biliară și renală - în popor mușcata se consideră din moși-strămoși un diluant bun pentru depunerile de pietre la bilă și rinichi. Balsamul vindecător se prepară din 20 ml suc proaspăt

sors din frunze și flori, 50 g miere de albine, 20 ml tinctură de propolis, și 100 ml vin roșu tare sau 65 ml coniac. Amestecul se infuzează 14 zile în frigider și se păstrează la rece, nu mai mult de 3 luni. Balsamul se bea câte o lingură de 2 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă timp de 2 săptămâni.

Pentru obținerea sucului- 50 g frunze verzi se țin 2 ore în 200 ml apă la temperatura camerei, apoi se scutură bine și se trec prin storcător sau mașină de tocat. Se stoarce sucul prin pânză topită sau un ciorap de damă sintetic.

Cancer - pentru eliminarea toxinelor care apar în organism după procedurile de chimioterapie, se prepară ceai din 3 frunze rotunde de mușcată, infuzate în 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 15 minute și se strecoară. Se bea în timpul unei zile cu înghițituri mici câte o înghițitură pe oră (în nici un caz mai mult).

Cataractă - în stadiul incipient al bolii, puteți să stopați dezvoltarea afecțiunii folosind picături din sucul proaspăt sors din frunze (câte 1-2 în colțul ochilor). Dacă se inflamează pleoapele, ochii se spală cu infuzie preparată din 10 frunze sau flori tocate, 200 ml apă fiartă și răcită și o linguriță de miere de albine. Se amestecă bine și se expune pe timp de noapte la lumina lunii pline. În loc de apă puteți să folosiți după răcire ceai oftalmic din Silur, albăstrele și corn (se vând la Plafar).

Diaree - la țară bătrânii rezolvau problema simplu: preparau infuzia din 8-10 frunze de mușcată și 250 ml apă fierbinte care se lăsa să se răcească. Se strecoară apoi și se bea o dată 1/3 pahar, înainte de masă și ultima dată seara, înainte de culcare.

Mai ales la diabetici se întâmplă uneori ca diareea să apară fără nici o legătură cu intoxicațiile alimentare. Atunci se prepară o tinctură din 3 linguri cu vârf din terci de frunze și flori, amestecate cu 100 ml alcool dublu rafinat. Se lasă la macerat timp de 3 zile, la întuneric. Se beau câte 20 de picături, cu o lingură de apă. Cei care vor să evite alcoolul, prepară o infuzie din 2 lingurițe de terci din frunze și flori, amestecat cu un pahar de apă fiartă și răcită, care se lasă peste noapte, se strecoară și se bea a doua zi, împărțită în 5-6 reprize. Se ameliorează nu numai starea aparatului digestiv, dar și funcția pancreasului, a inimii, se restabileș-

te nivelul de glicogen în ficat, se reglează tensiunea arterială.

Distonie vasculară - timp de 7 zile se consumă zilnic câte o cană de infuzie în decursul unei zile. Se pune 1-2 frunze (în funcție de mărimea lor) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu înghițituri mici în cursul zilei. Se poate suplimenta cu ceai de sulfină.

Dizenterie - la țară bătrânii rezolvau problema simplu: preparau infuzia din 8-10 frunze de mușcată și 250 ml apă fierbinte care se lăsa să se răcească. Se strecoară apoi și se bea o dată 1/3 pahar, înainte de masă și ultima dată seara, înainte de culcare.

După chimioterapie sau citostatice - pentru eliminarea toxinelor care apar în organism după procedurile de chimioterapie, se prepară ceai din 3 frunze rotunde de mușcată, infuzate în 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 15 minute și se strecoară. Se bea în timpul unei zile cu înghițituri mici câte o înghițitură pe oră (în nici un caz mai mult).

Dureri în articulații - Unguent de mușcată-se mixează frunze verzi de mușcată în robotul de bucătărie sau în mașina de tocat carne. Separat se topește osânză sau untură de gâscă. La fiecare 3 linguri de grăsime se adaugă 3 linguri din terciul cu suc de frunze. Amestecul se păstrează la frigider, cel mult o săptămână și se folosește în cazurile de dureri în articulații și ulcer varicos.

Dureri lombare acute - frunzele de mușcată strivite între degete se întind pe un prosop și se aplică pe locul bolnav. Deasupra se leagă un batic de lână. La fiecare 30 minute, frunzele se schimbă. Procedul se repetă de 3-4 ori. Peste 2 ore, durerile se diminuează, în caz contrar se mai pun câteva comprese.

Eczeme - băile de rădăcini de mușcată roșie sunt indicate- Se pun 4 linguri de rădăcini uscate sau proaspăt tăiate mărunț. Se infuzează o oră într-un termos, în apă clocotită. Înainte de culcare se face o baie cu infuzia care se toarnă în cada cu apă caldă (35-36 grade Celsius). O cură cuprinde 12-14 băi.

Epilepsie - se prepară un amestec din 250 ml zer rece, 3 linguri cu vârf de frunze și flori mixate de mușcată, o sticlută de tinctură farmaceutică de valeriană sau talpa găștei și se macerează de la ora 8 dimineața până la 10 seara. Înainte de culcare,

în amestec se adaugă făină (eventual combinată cu tărațe) ca să obținem un aluat, din care se modelează o turtă moale ca plastelina. Turta se aplică pe plexul solar.

Se pansează cu o fașă elastică și se lasă până dimineată. În același timp, se administrează tinctura de mușcată, câte 15-20 picături de 3 ori pe zi, înainte de masă sau cu o oră după masă. Este o metodă auxiliară în tratarea epilepsiei.

Epuizare psihică - timp de 7 zile se consumă zilnic câte o cană de infuzie în decursul unei zile. Se pune 1-2 frunze (în funcție de mărimea lor) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu înghițituri mici în cursul zilei. Ajută la întărirea imunității.

Faringită - preparatele din mușcată s-au dovedit eficiente în afecțiuni respiratorii. Se fac spălături nazalo-faringiene cu infuzie din flori sau frunze proaspete de mușcată. O lingură cu vârf de plantă tocată se infuzează 8 ore în 250 ml apă clocotită. Cu 100 ml se fac spălături iar cei 150 ml rămași se adaugă 5 picături de lugol și se face gargară. În același timp, degetele mari de la picioare se înfășoară în 2-3 straturi de frunze verzi și se leagă cu tifon, înainte de culcare. Conform hărților de reflexoterapie, pe degetele picioarelor mari de la picioare sunt reprezentate organele localizate în zona capului.

Furunculoză - băile de rădăcini de mușcată roșie sunt indicate- Se pun 4 linguri de rădăcini uscate sau proaspăt tăiate mărunt. Se infuzează o oră într-un termos, în apă clocotită. Înainte de culcare se face o baie cu infuzia care se toarnă în cada cu apă caldă (35-36 grade Celsius). O cură cuprinde 12-14 băi.

Hipertensiune arterială - timp de 7 zile se consumă zilnic câte o cană de infuzie în decursul unei zile. Se pune 1-2 frunze (în funcție de mărimea lor) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu înghițituri mici în cursul zilei. Se verifică tensiunea zilnic și în funcție de cum reacționează organismul se va scădea sau se da mai mult ceai.

Hipertiroidie - (gușă) un pahar cu frunze tocate se mută într-un borcan de sticlă, se toarnă 500 ml de țuică și se lasă la macerat timp de 30 de zile, cu vas etanș, agitând periodic. Se strecoară și se

stoarce bine. Se bea câte o linguriță de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Pentru o cură de tratament este nevoie de două doze (un litru de tinctură).

Imunitate scăzută - timp de 7 zile se consumă zilnic câte o cană de infuzie în decursul unei zile. Se pune 1-2 frunze (în funcție de mărimea lor) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu înghițituri mici în cursul zilei. Ajută la întărirea imunității.

Infecții - savanții în urma cercetărilor efectuate au stabilit că acțiunea mușcatei este mult mai puternică decât acțiunea usturoiului distrugând germeni patogeni și chiar virusi. Se pune 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi. Extern se poate aplica pe răni, sau alte afecțiuni legate de dermatologie cantitate dublă de plantă.

Insomnie - se toacă 4-5 rădăcini și un pahar de frunze proaspete, se pun pe foc în 5-7 litri de apă fierbinte, se țin 20 de minute pe un foc mediu și se infuzează 2-3 ore într-un vas acoperit apoi se strecoară și se adaugă în apa caldă din cadă. Tratamentul se face 10-14 zile.

Un efect deosebit îl au băile cu ulei aromat de mușcată în cazul femeilor la menopauză, dar și al celor cu nervozitate crescută, în zilele „critice“. În urma procedurilor scade nervozitatea, se îmbunătățește somnul.

Laringită - preparatele din mușcată s-au dovedit eficiente în afecțiuni respiratorii. Se fac spălături nazalo-faringiene cu infuzie din flori sau frunze proaspete de mușcată. O lingură cu vârf de plantă tocată se infuzează 8 ore în 250 ml apă clocotită. Cu 100 ml se fac spălături iar cei 150 ml rămași se adaugă 5 picături de lugol și se face gargară. În același timp, degetele mari de la picioare se înfășoară în 2-3 straturi de frunze verzi și se leagă cu tifon, înainte de culcare. Conform hărților de reflexoterapie, pe degetele picioarelor mari de la picioare sunt reprezentate organele localizate în zona capului.

Lichen - băile de rădăcini de mușcată roșie sunt indicate- Se pun 4 linguri de rădăcini uscate sau proaspăt tăiate mărunt. Se infuzează o oră într-un termos, în apă clocotită. Înainte de culcare se face

o baie cu infuzia care se toarnă în cada cu apă caldă (35-36 grade Celsius). O cură cuprinde 12-14 băi.

Nevralgie de trigemen - frunzele de mușcată strivite între degete se întind pe un prosop și se aplică pe locul bolnav. Deasupra se leagă un batic de lână. La fiecare 30 minute, frunzele se schimbă. Procedul se repetă de 3-4 ori. Peste 2 ore, durerile se diminuează, în caz contrar se mai pun câteva comprese.

Nevroză - se toacă 4-5 rădăcini și un pahar de frunze proaspete, se pun pe foc în 5-7 litri de apă fierbinte, se țin 20 de minute pe un foc mediu și se infuzează 2-3 ore într-un vas acoperit apoi se strecoară și se adaugă în apa caldă din cadă. Tratamentul se face 10-14 zile.

Un efect deosebit îl au băile cu ulei aromat de mușcată în cazul femeilor la menopauză, dar și al celor cu nervozitate crescută, în zilele „critice”. În urma procedurilor scade nervozitatea, se îmbunătățește somnul.

Obezitate - pentru micșorarea apetitului, în loc de medicamente scumpe, puteți folosi aroma de mușcată, care se inhalează înainte de masă.

Important: înainte de folosirea uleiului faceți un test pentru hipersensibilitate sau alergie: se aplică o picătură de ulei pe încheietura mâinii cu 12 ore înainte. Nu se folosește aromo-terapia în cazurile de atac de cord, astm bronșic, epilepsie (dacă mirosul nu-i place bolnavului).

Otită - rețeta este recomandată pentru copii mici, dar și pentru adulți. Se folosesc plantele cu frunze palmate (nu rotunde). Se spală cu apă fiartă caldă, se usucă puțin, se stoarce sucul (se poate și manual). Urechea se curăță bine cu vată, se pune câte o picătură de suc. Procedul se repetă până la oprirea scurgerilor. Nu se permite umezirea urechilor bolnave cu apă, pe durata tratamentului.

1. Frunzele proaspete se strivesc între degete și se introduc, înainte de culcare în urechi. Dimineata se aruncă. Ca să intre și să iasă mai ușor din urechi, se învelesc în fașă de tifon. O altă variantă: o frunză se rulează și se introduce în ureche.

2. Vracii din Rusia folosesc de 200 de ani o rețetă mai complexă. Se prepară un aluat din 10-12 frunze pisate bine, 2 linguri de alcool camforat, 2-3 linguri de făină de secară sau de ovăz (în caz ex-

trem se folosește pâinea înmuiată puțin). Se picură 2 picături de suc de mușcată în ureche, apoi se modelează din aluat, un capac care se aplică pe ureche. Deasupra se pune hârtie de pergament. Se pansează pe diagonală, cu o fașă, peste cap, înainte de culcare. Este nevoie de 3-4 proceduri.

Pleurită - se folosește tinctura din frunze de mușcată tocate mărunț. Într-un borcanel de 300 ml se pun 1/3 frunze și se toarnă peste ele țuică, până la marginea borcanului. Conținutul borcanului se mută apoi în sticle de culoare închisă, cu filet, se infuzează în frigider timp de 3 săptămâni. Se bea tinctura strecurată câte o lingură cu 150 ml ceai de mentă, de 3 ori pe zi. Cu aceeași tinctură se fac frecții în zona plămânilor, pe piept și pe spate, înainte de culcare. Pentru frecții, mai ales pentru copii, puteți să preparați tinctură cu oțet Kombucha sau oțet de mere în loc de țuică.

Răni - savanții în urma cercetărilor efectuate au stabilit că acțiunea mușcatei este mult mai puternică decât acțiunea usturoiului distrugând germenii patogeni și chiar viruși. Se pune 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se poate aplica pe răni, sau alte afecțiuni legate de dermatologie cantitate dublă de plantă și aplicate tot infuzie și apoi comprese cu ceaiul respectiv de 3 ori pe zi, pentru 20 de minute.

Solarită - se prepară un amestec din 250 ml zer rece, 3 linguri cu vârf de frunze și flori mixate de mușcată, o sticlă de tinctură farmaceutică de valeriană sau talpa găștei și se macerează de la ora 8 dimineața până la 10 seara. Înainte de culcare, în amestec se adaugă făină (eventual combinată cu tărâțe) ca să obținem un aluat, din care se modelează o turtă moale ca plastelina. Turta se aplică pe plexul solar.

Se pansează cu o fașă elastică și se lasă până dimineața. În același timp, se administrează tinctura de mușcată, câte 15-20 picături de 3 ori pe zi, înainte de masă sau cu o oră după masă. Este o metodă auxiliară în tratarea epilepsiei.

Stări de agitație - se toacă 4-5 rădăcini și un pahar de frunze proaspete, se pun pe foc în 5-7 litri de apă fierbinte, se țin 20 de minute pe un foc

mediu și se infuzează 2-3 ore într-un vas acoperit apoi se strecoară și se adaugă în apa caldă din cadă. Tratamentul se face 10-14 zile.

Un efect deosebit îl au băile cu ulei aromat de mușcată în cazul femeilor la menopauză, dar și al celor cu nervozitate crescută, în zilele „critice“. În urma procedurilor scade nervozitatea, se îmbunătățește somnul.

Tumori - se moaie frunzele uscate în apă clocotită. Apoi se aplică pe locul unde există tumora pentru a se drena. Se face acest lucru de 2 ori pe zi. Se ține timp de 2 ore.

Ulcer varicos - Unguent de mușcată- se mixează frunze verzi de mușcată în robotul de bucătărie sau în mașina de tocat carne. Separat se topește osânză sau untură de găscă. La fiecare 3 linguri de grăsime se adaugă 3 linguri din terciul cu suc de frunze. Amestecul se păstrează la frigider, cel mult o săptămână și se folosește în cazurile de dureri în articulații și ulcer varicos.

Vitiligo - băile de rădăcini de mușcată roșie sunt indicate- Se pun 4 linguri de rădăcini uscate sau proaspăt tăiate mărunț. Se infuzează o oră într-un termos, în apă clocotită. Înainte de culcare se face o baie cu infuzia care se toarnă în cada cu apă caldă (35-36 grade Celsius). O cură cuprinde 12-14 băi.

MUȘEȚEL



Matricaria chamomilla Fam. Compositae.

Denumiri populare: mamoriță, mărariul câinelui, matricea, mătricea, momoriță, morună, mușăță, mușătea, mușcătel, mușețel de câmp, ochiul boului, poala Sfintei Marii, roman, romaniță, romoniță, romoniță bună, romoniță mică, rumaniță, rumânițe, rumonițe. Diodela, Diodeta, Duodela, Duodella, Ziodela în limba dacă.

În tradiția populară: decoctul se folosea la spălături și oblojeli contra durerilor de cap. Contra durerilor de urechi se făcea cu el abureli, ori spălături cu decoctul florilor. Se folosea și la răni, bube, bube dulci, hemoroizi. Ceaiul se lua contra tusei, răceli, reumatismului. Decoctul se ținea cald în gură, contra durerilor de dinți; se mai făcea gargară, contra durerilor de gât. Peste tot era folosit la durerile de stomac. Sub formă de ceai sau plămădit în rachiu, de seara până dimineața, se lua contra vătămurii.

Foarte frecvent era întrebuințat pentru ușurarea nașterilor, a complicațiilor sau a altor afecțiuni feminine.

Compoziție chimică: oficinale sunt capitulele florale cu pedunculul de cel mult 1 cm, recoltate pe timp însorit după ce s-a ridicat roua și când florile lor ligulate sunt dispuse orizontal, mai târziu răsfrângându-se. Conțin: ulei volatil aproximativ

0,3%, colorat în albastru datorită prezenței azulenelor, chamazulenul se formează sub acțiunea enzimatică.

Se mai găsesc: sesquiterpene monociclice numite A, B, C, alcooli sesquiterpenici între care bisabolul, derivat de la sesquiterpena A, aspigenină, liberă și sub formă glicozidică, quercimeritrina, umbeliferonă și metilumbeliferonă.

În afară de ulei volatil și flavone, florile conțin rezine, un mucilagiu care este constituit din anhidrida acidului galactouronic, legat de galactoză, glucoză, arabinoză, xiloză, ramnoză, substanțe minerale diferite în funcție de sol.

Acțiune farmacologică: au acțiune antiflogistică a azulenelor și favorizează repararea țesuturilor datorită prezenței proazilenelor și a azulenelor, normalizează secreția acidului clorhidric în stomac. Prin acțiunea lor se eliberează histamina care stimulează aparatul reticuloendotelial. Au și o acțiune spasmolitică datorată derivaților cumarinici și flavonici, antihistaminice, antiseptice, precum și o acțiune antinevralgică ușor sedativă.

Substanțele mucilaginoase acționează asupra intestinului întârziind absorbția, sau prelungind acțiunea asupra mucoasei intestinale a medicamentelor ingerate în același timp.

Se pot administra ca amar-aromatic, stomahic, și antispasmodic, utile mai ales în inflamațiile gastrice, în stări dispeptice, etc. Acționează și asupra colitelor sau în inflamații intestinale diverse.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese dentare, afecțiuni bucale, afecțiuni dentare, afecțiuni gastro-intestinale și stomacale, amigdalite, arsuri, astm bronhic, Balanite, balonări, boli de ficat, bronșite, cataruri, cearcăne, conjunctivite, colici, colorarea părului, colite, dermatoze diverse, diaree, dismenoree, dizenterie amebiană, dureri de urechi, eczeme zemuinde generalizate, enterocolite, faringite, furuncule, gripă, hemoroizi, hidrosadenite, infecții renale, infecțiile pielii, inflamațiile căilor urinare, inflamații acute sau cronice, leucoree, leziuni lichefinite, menstruale dureroase, nevralgii, panarițiu, prurit senil, răceli, răni purulente, stări alergice, stări febrile, stomatite, tenuri iritate, tulburări digestive, toxiinfecții alimentare, tulburări dispeptice, ulceratii cronice, ulcere de gambă, vagi-

nite.

Preparare și administrare:

- Infuzie din 2 lingurițe de plantă, puse în 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2 căni pe zi.

- Infuzie din 100 g flori puse într-un săculeț de pânză care se cufundă pentru 10 minute în apă clocotită după care se vor face băi generale în afecțiunile pielii extinse.

- Infuzie din 20 g plante care se pun la 1 litru de apă, pentru 10 minute după care se strecoară și se pun pe tenurile sau pielea iritată.

- Infuzie din 30 g flori la 500 ml apă clocotită. Se vor lăsa apoi timp de 10 minute acoperite, după care se vor strecura și se poate folosi la spălături în afecțiunile externe.

- Compresse cu flori care se vor pune în apă clocotită, apoi se strecoară după 10 minute și florile se vor pune în pansamente iar ceaiul se va putea consuma intern.

- Decoct din 2 lingurițe de flori fierte pentru 5 minute apoi strecurate care se vor aplica pe piele în afecțiunile de mai sus.

- 50 g flori mărunțite se vor pune în 250 ml ulei de floarea soarelui. Se vor ține apoi timp de 3 ore pe baia de apă. Se vor strecura. În cazul în care se dorește a se face o cremă se va adăuga la acest ulei și ceară de albine- aproximativ 50 g. Se pun din nou pe baia de apă, după care se va lua de pe foc, se mestecă în permanență pentru că are tendința de stratificare.

Uleiul se poate folosi și intern luat câte o linguriță dimineața pe nemâncate în afecțiunile gastrice.

MUȘTAR ALB



Sinapis alba Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: curpen alb, hordel, hrenoasă, muștar bun, muștar de grădină, rapiță albă, rapiță de grădină, rapiță de muștar.

În tradiția populară: muștarul se pune la ceafă sau la urechi, contra durerilor de cap. Pisat mărunțel, cu lapte dulce, se folosea contra orbalțului. Rădăcina fiartă cu vin, se lua dimineața și seara contra treapădului.

Era un leac obișnuit contra junghiurilor: se amesteca făina de muștar cu oțet, se făcea o turta și se pune în legătură.

Alții luau o parte făină de muștar și 2 părți de grâu, le amestecau le puneau pe o cârpă și apoi țineau 5-6 ore pasta făcută cu oțet. În locul de făină se foloseau uneori tărațe de grâu.

Unii făceau băi cu părțile aeriene ale plantei, contra reumatismului și răcelii.

Compoziție chimică: oficinale sunt numai semințele ajunse la complecta lor maturitate (*Semen Sinapis nigrae* sau *Semen Brassicae nigrae*) semințele conțin ulei vezicativ, mucilagii, glicozide. Sinalbina produce glucoză, esență de muștar, sinigrină, sinapină, miroznă, etc. Esența este puternic

aromată cu gust picant. Săruri minerale, mucilagii, etc.

Acțiune farmacologică: semințele laxative, stimulente ale secrețiilor gastrice și biliare, reglează tranzitul intestinal încetinit. Util în crearea poftei de mâncare datorită faptului că stimulează secreția gastrică. În soluție apoasă ia naștere o substanță care irită mucoasa intestinală, laxativ mecanic.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile esofagului și ale stomacului, în special în cazurile în care sucul gastric este lipsă. Anorexie, constipație, rino-sinuzite, circulația sângelui deficitară.

Preparare și administrare: semințele se pot lua sub formă de boabe când se înghit așa cum sunt câte 4-8 boabe o dată în afecțiunile stomacului, constipație, etc.

- Se folosesc la diferite preparate culinare pentru a se aroma în scopul redării poftei de mâncare, sau pentru refacerea circulației sângelui dereglate.

- Se face făină care se va aplica extern în cazurile în care se va dori refacerea circulației. Se vor ține în funcție de toleranță după care se va spăla local cu apă caldă.

Se poate folosi de asemenea în combinație cu alcool sanitar și se aplică extern în cazurile în care există anumite dureri, reumatismale sau de altă natură.

Semințele de muștar măcinate, cunoscute și sub numele de făină de muștar (*Farina Sinapis*) se folosesc extern sub formă de cataplasme de făină de muștar sau sinapse, băi de muștar și hârtie de muștar (*Charta Sinapista*).

Cataplasmele se prepară astfel: făina de muștar se amestecă cu apa la temperatura camerei 20-30° și se obține o pastă, apoi se lasă în repaus 10-15 minute timp în care ia naștere esența (uleiul) de muștar care este principiul activ; după aceea pasta se aplică pe locul bolnav unde se menține 10-15 minute când se produce revulsia; se aplică de obicei în afecțiunile pulmonare.

Cataplasmele nu se folosesc la copiii mici.

Băile de muștar: se obțin din pasta de făină de muștar după ce s-a format uleiul de muștar, care se amestecă cu apa caldă pentru baie.

Hârtia de muștar se obține tot din făina de muștar

tar, însă fără ulei, care este fixată pe fâșii de hârtie cu ajutorul unei soluții de cauciuc.

MUȘTAR NEGRU



Brassica nigra Fam. Crucifere.

Denumirea populară: hardal, harști, muștar de câmp, muștar sălbatic, rapiță de muștar, rapiță sălbatecă.

În tradiția populară: se folosea la fel ca cel alb. Este de preferat însă acesta, care se folosea încă de mulți ani în tradiția populară în special la cataplasme și băi contra nevralgiilor și reumatismului fiind mai util ca cel alb.

Compoziție chimică: izotiocianat de oil, siringozidă (tioglicozidă) prin hidroliză sub acțiunea unei enzime- mirozină, ce se găsește în celulele muștarului pune în libertate oil senevolul (aglicon), esență de muștar, mucilagii, lipide formate din gliceridele acizilor oleic, linoleic și erucic, proteine, colină și săruri minerale.

Acțiune farmacologică: datorită alilsenevolului, semințele de muștar negru au proprietăți rubefiante. Proprietățile iritante sunt diminuate de mucilagiile existente în semințe.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: angine pectorale, artrite, bronșite, cardialgii, dureri diverse, gripă, insuficiență circulatorie arterială, inflamații cronice, inflamații artritice, nevralgii diverse, peladă, periartrite, pneumonii, răceli, reumatism, sciatică, sindromul Raynaud, traheo-bronșite.

Preparare și administrare: se folosește doar extern, intern poate produce o serie de dereglări.

- Extern produce o congestie superficială cu efect de decongestionare chiar și în profunzime, pentru zona la care se aplică. Este preferabil să se folosească făina de muștar.

- Peste 50 g de făină de muștar se pune apă caldă. Se face o pastă care se va aplica pe o bucată de pânză, apoi se va pune pe locul care se dorește a fi tratat. Se va ține în funcție de toleranța individuală a fiecăruia. În cele mai multe cazuri este suficientă o perioadă de 20 de minute după care se va spăla local cu apă caldă, pentru a nu se irita local.

În cazurile în care este vorba despre o piele mai sensibilă se va ține o perioadă mai scurtă sau se amestecă cu uleiuri diverse sau alte plante, chiar cu făină de in care este deosebit de utilă în aceste cazuri, în special la copii la care se aplică.

MUTĂTOAREA CU POAME NEGRE



Bryonia alba Fam. Cucurbitaceae.

Denumiri populare: bodică, cățărătoare, ci-reasa cânelui, curcubețea, gurare, împărăteasă, ludaie de pământ, morcova ielelor, poamă sălbatecă, suitoare, tîgvă de pământ, turbeaza cânelui, turnari, zbârnată. Cinouboila în limba dacă.

Mutătoarea cu poame roșii (*Bryonia dioica*) are fructele similare celor negre. Ambele specii de mutătoarea sunt foarte asemănătoare în privința tratamentelor și a compoziției.

În tradiția populară: a fost între cele mai importante plante din medicina populară, ceea ce a sugerat numele de „împărăteasă”.

Frunzele, fructul și rădăcinile se puneau cu sare pe ulceratii și pe cangrene.

Era bună în epilepsie, în apoplexie și ajuta celor care aveau amețeli.

Bună și contra durerilor de splină.

Ajuta celor mușcați de viperă dacă o beau în cantitate mică.

Băută, este diuretică. Se da dispepticilor, la convulsii, și celor care aveau dureri din pricina coastelor rupte.

Pusă în vulvă, face să vină și cel de al doilea copil (gemelar).

Băile cu fiertură de plantă sunt bune la durerile menstruale.

Provoacă avortul. Omoară fătul. Uneori, tulbură mintea.

Fructul, băut cu fiertură de grâu, face să vină laptele la lăuze.

Fructul este bun la răie și lepră.

Floarea, fiartă în vin sau apă se bea pentru a opri vărsăturile cu sânge.

Rădăcina era întrebuințată ca hemostatic și împotriva durerilor de cap. Se cocea, se amesteca cu miere și rachiu, din care se lua dimineața câte o linguriță, contra durerilor de piept, a nădușelii.

Sucul scos din rădăcină în timpul verii ajuta la eliminarea flegmei.

Rădăcina pisată se pune în legături contra durerilor de cap. Rasă și amestecată cu untură rancedă de porc se folosea pentru „chelbe”, iar cu mîzga ei se ungeau fetele pe cap ca să le crească părul. Friptă în unsoare de porc cu pucioasă, se întrebuința contra scabiei. Se pune în rachiu contra vătămurii. Unii o tăiau în felii, o înșirau pe sfoară și o puneau la uscat; când o foloseau, o pisau mărunț și o amestecau cu rachiu, sau făceau din ea o turtă, pe care o puneau pe pânțe.

Rădăcina rasă se mai folosea la mușcături de șarpe sub formă de cataplasme. Rădăcina plantei curăță și netezește pielea și elimină petele de soare. De asemenea, îndepărtează vînatăile ochilor sau ale feței, înlătură inflamațiile și sparge abcese. Decoctul rădăcinii se lua contra frigurilor.

În Munții Apuseni, rădăcina proaspătă ori macerată în rachiu se folosea extern, la tratarea durerilor reumatice.

În Banat, rădăcina rasă și amestecată cu untură rancedă se întrebuința pentru vindecarea cheliei. Când cineva zăcea de lingoare, i se pune sub spina de viță de împărăteasă, cu fructe cu tot, iar împărăteasa scoasă proaspătă se tăia felii și se pune pe tălpile picioarelor.

Compoziție chimică: planta conține un alcaloid toxic, brionină, un principiu amar, brionitină, feculă, gumă, oleu, rezină.

Rădăcina conține brionicină, luponină, tionospermină, triterpene tetraciclice (cucurbitacina, elaterina), rășini, substanțe amare, tanin, aminoacizii: citrulina, acid glutamic, etilaspargină, uleiuri volatile, substanțe minerale, substanțe toxice nestudiate.

te, etc.

Acțiune farmacologică: diuretic, purgativ drastic, bun antihemoragic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie, atonia tubului digestiv, constipație, dureri de cap, inflamații și dureri reumatismale.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Este o plantă toxică care are acțiune paralizantă asupra sistemului nervos. Poate provoca delir și moarte.

Toxicologie: Intoxicația se manifestă prin diaree cu sânge. Ca antidot se poate folosi cărbunele medicinal. Se vor bea multe lichide pentru a dilua principiile active din plantă.

Atenție! Doza mortală este 40 bace.

Preparare și administrare:

- **Tinctura** se face din 20 g rădăcină mărunțită care se va pune în 250 ml alcool de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. După 15 zile se va strecura. Se pot lua câte 10 picături intern. Extern se aplică pe un pansament peste locurile dureroase.

- Plantă proaspătă se va pune în oțet- o parte plantă mărunțită la 2 părți de oțet. Se va ține timp de 8 zile după care se va strecura. Se va putea aplica în cazul mâncărimilor sau a durerilor, pe care le calmează foarte bine.

- Cataplasme cu plantă proaspătă se aplică pe locurile afectate pentru înlăturarea durerilor.

- Rădăcina proaspătă se pune pe locurile dureroase sub formă de rondele.

- Cu multă precauție, sucul de rădăcină se ia intern câte o jumătate de linguriță.

MUTULICĂ



Scopolia carniolica Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: mătrăgună mică, nimea-ța, sculătoare mare. Se folosesc rizomii.

În tradiția populară: în țara Oltului era un leac obișnuit contra reumatismului. Rădăcina se fierbea, din decoct se bea puțin, iar cu restul se făceau spălături și băi. Unele babe făceau cu ea abureli, iar pentru băutul fierbeau o cantitate mai mică, în apă sau vin. Nu se hotărau să dea prea ușor această plantă pentru că mulți din cei care luau înnebuneau, câteva ceasuri, o zi și apoi își reveneau. Se mai folosea la impotență.

Compoziție chimică: rizomii și rădăcinile plantei conțin un alcaloid în care predomină atropina. Mai conține belaradina, hiosciamină, scopolamină, scopină tropică.

Intoxicație: în cazurile în care se folosește accidental este bine să se ia cărbune medicinal, purgative sau chiar spălături gastrice și clisme. Semnele intoxicației: dilatarea pupilei, uscarea gâtului, senzație de sete, halucinații, delir, pierderea cunoștinței, tetanie și moarte.

Se poate folosi doar prin preparatele farmaceutice, fiind prea toxică să se poată prepara în gospodărie fără pericolul mortal pe care-l are această plantă. Există multe cazuri în care s-a folosit

pentru impotență și omul a murit. Chiar dacă este foarte eficientă în multe cazuri, nu este bine să se folosească. În trecut se folosea ca plantă în diferite rituale magice.

NALBA



Nalba creastă- *Malva crispa*
Nalbă de cultură- *Malva glabra*
Nalbă de grădină- *Althea rosea*
Nalbă de pădure- *Malva silvestris*
Nalbă mare- *Althea officinalis*
Nalbă mică- *Malva neglecta*
Nalbă sălbatecă- *Malva pusilla*
Toate sunt din Familia *Malvaceae*.

Denumiri populare: bănuței, caș, colăcel, colăceii babei, cașul popii, floarea zgăibii, mălagă, nalbă, tirte.

În tradiția populară: frunzele și florile crude ori decoctul lor se folosea la bube, umflături și abcese. Rădăcina fiartă în lapte se pune al orice bubă ca să spargă. Planta fiartă cu rădăcină cu tot se pune în legături contra umflăturilor la picioare. Ceaiul sau decoctul din flori, frunze sau rădăcini se lua în mod curent contra tusei, durerilor de piept și nădușelii. Pentru răceală la plămâni, se bea ceai de nalbă cu flori de soc.

Din frunză uscată la umbră se făcea un ceai, care se bea amestecat cu lapte dulce, contra durerilor la rinichi. Contra ascitei, se fierbea nalbă cu urzici crăiești și pătrunjel de câmp și se bea câte o ceașcă din decoct, dimineața, la amiază și seara.

Decoctul frunzelor și florilor sau planta pisată și pusă în rachiul se lua pentru leucoree. Ceaiul din frunze și flori se mai lua pentru încetarea hemoragiilor interne.

Compoziție chimică: sunt folosite frunzele (*Folium Malvae*) conțin: mucilagii care prin hidroliză dau acid galacturic, acid uronici, ramnoză, arabinoză, glucoză, metilpentoze, amidon, zaharuri, asparagină, substanțe grase, pectine, betaină, tanin, substanțe rezinoase, alteina (în special în flori este un colorant, mucilagii, tanin, flavonoide), etc.

Ațiune farmacologică: emolientă, calmantă, antiinflamatoare, secretolitică pulmonară, inclusiv la afecțiunile interne sau externe. Ajută la refacerea mucoaselor. Are acțiune behică. Expectorantă, emolientă, antiinflamator renal și gastrointestinal, calmant.

Frunzele intră în compoziția speciilor pectorale și a ceaiurilor pentru gargară și pectorale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni bucale inflamatorii, afecțiuni congestive ale pielii, aftoză bucală, boli infecțioase, bronșite, cistite, constipație, cuperoză, dermatoze, eczeme, enterite, furunculoză, gastrite, hemoroizi, infecții renale, iritațiile aparatului digestiv, iritațiile aparatului renal și urinar, infecții renale, laringite, pleurite, răni, stomatite, traheite, tulburări gastro-intestinale, ulceratii, vaginite.

Preparare și administrare:

- Infuzie din 2 lingurițe de flori mărunțite care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se folosește atât intern cât și extern.

- Decoct din 2 lingurițe de plantă (rădăcină) care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi atât intern cât și extern.

- Macerat din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită care se pune la 250 ml apă. Se va ține timp de 8 ore după care se strecoară. Se va putea folosi la afecțiunile de mai sus. Este cel mai util în afecțiunile aparatului digestiv și respirator acest preparat.

Se poate folosi în diferite combinații cu alte plante medicinale.

NAP



Brassica napus Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: broajbe, ciuș, colză, curechi chinezesc, curechi de câmp, hordal, napi curechești, napi de miriște, napi de vară, napi sălbatici, pere de pământ, rapiță, rapiță colță, rapiță de câmp, rapiță mărunță, rapiță sălbatecă, ripac, turnep, tuș.

În tradiția populară: frunza se pune pe tăieturi, răni, buboaie. Cu sfeclă, ceapă și grăsime de porc se oblojeau femeile de durere de pânțe. Cu decoctul se mai făceau spălături la bolile femeiești.

Compoziție chimică: rădăcina conține peste 80% apă, proteine, grăsimi, extracte neazotate, sulforafan, indoli, beta-caroten, celuloză, arsen, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, iod, fier, vitaminele: A, B1, B2, niacin, C, E. Valoare energetică 29 K/cal./100 g. Frunzele conțin apă 88%, proteine, grăsimi, extracte neazotate, celuloză, săruri minerale, fibre, vitamine.

Sunt membrii ai familiei Cruciferae, deci conțin toate proprietățile terapeutice ale acestei uimitoare familii de plante.

Acțiune farmacologică: prin vitaminele care le conține, sulfuran, indoli, etc. Este foarte util în

lupta cu cancerul. Are proprietăți diuretice, dizolvant uric, efecte expectorante, depurativ. Utili în prevenirea cancerului. Napul vindecă bronșita.

Este originar din Europa de Nord. Această legumă e folosită în supe și ciorbe de carne, pentru aroma plăcută. Dar are și proprietăți curative. Rădăcina comestibilă conține, între altele, vitaminele A, B, C, iod și cupru, cu rol în stabilizarea sistemului nervos și întărirea imunității naturale. Napul purifică sângele și mărește debitul de urină. El constituie un adjuvant excelent în tratarea acneei și a unor eczeme, cu condiția să fie consumat crud. Frunzele sunt foarte bogate în săruri minerale: calciu, fier, cupru. Prin fierberea napului se obține un magiun folosit în tratarea afecțiunilor căilor respiratorii: 100 g de nap bine spălat se fierb într-un litru de apă sau de lapte, timp de un sfert de oră. Se strecoară și se îndulcește cu miere. Se consumă patru cești pe zi. Siropul de nap este un excelent expectorant și e recomandat în tratarea guturaiului, anginelor, frisoanelor: Sucul proaspăt are proprietăți remineralizante, diuretice și desfundă căile biliare. Copt în cuptor și aplicat sub formă de pastă pe furuncule, ajută la maturarea acestora. La fel, pentru tratarea degerăturilor.

Sulforafanul stimulează organismul să producă enzime anticancerigene.

Indolii anihilează acțiunea unor estrogeni care stimulează creșteri tumorale.

Antioxidanții ca beta-carotenul vitamina C și E asigură o bună funcționare a sistemului imunitar și previne apariția diferitelor forme de cancer și a unor afecțiuni cardiace.

Calciul și potasiu mențin o tensiune arterială normală.

Fibra previne apariția cancerului de colon și rect.

Rădăcina comestibilă conține între altele, vitaminele A, B, C, iod și cupru, cu rol în stabilizarea sistemului nervos și întărirea imunității naturale. Napul purifică sângele și mărește debitul de urină. El constituie un adjuvant în tratarea acneei și a unor eczeme, cu condiția să fie consumat crud. Frunzele sunt foarte bogate în săruri minerale: calciu, fier, cupru. Prin fierberea napului se obține un magiun folosit în tratarea căilor respiratorii: 100 g nap bine spălat se fierb într-un litru de apă sau

lapte, timp de 15 minute. Se strecoară și după răcire se îndulcește cu miere. Se consumă 4 cești pe zi. Siropul de nap este un excelent expectorant și se recomandă în tratarea guturaiului, anghinelor, frisoanelor.

Sucul are proprietăți remineralizante, diuretice și desfundă căile biliare.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, angină pectorală, artrită, bronșite, cancer, cistite, degerături, enterite, furuncule, gută, infecții ale pieptului, litiază urică, tuse, tratamente cosmetice.

Preparare și administrare:

- O lingură de pulbere de rădăcină se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în prize mici pe parcursul întregii zile în afecțiunile de mai sus.

- 100 g rădăcini se taie în felii și se vor pune la un litru de apă sau lapte, care se fierb pentru 20-30 minute. Se strecoară și se va face gargară sau se folosește extern.

- Rădăcină proaspătă sau uscată se va pune cataplasmă caldă pentru a se colecta mai repede puroiul și a ajuta la coacerea lui mai rapidă.

- Rădăcina se curăță și se feliază apoi se introduce în storcătorul de fructe și se obține suc. Se consumă sucul câte 100 ml de 3 ori pe zi singur sau în diferite combinații cu alte legume și fructe. Este extrem de util pentru cei care au afecțiuni respiratorii în special în amestec cu morcov tot suc.

NARCISA ALBĂ



Narcissus poeticus Fam. Amaryllidaceae.

Denumiri populare:

caprine, chirseniș, cocoriță, cuprine, flori de primăvară, fulie, găluște, ghiocei albi, ghiocei de munte, ghiocei de grădină, narcise, rușcuță plină și goală, zarnaiadele.

În tradiția populară: în sudul Transilvaniei, ceaiul se folosea la durerile de piept, în aprinderile de plămâni, pentru suspin și bătaie de inimă.

Bulbii aceste plante sunt mortali în doze de peste 10 g. pe zi.

Compoziție chimică: alcaloizi narcisină și glicozide ale izometonului. Bulbii conțin alcaloizii licorenină, gelantina, licorina, narcisidina sunt foarte toxici. Simptomele intoxicației sunt: hipertensiune accentuată, somnolență, mișcări convulsive, degenerarea funcțională a ficatului.

Acțiune farmacologică: florile au proprietăți liniștitoare, calmante, emoliente, dezinfectante, antiseptic pulmonar.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anxietate, astm, diaree, nevroză cardiacă, stări de agitație sau nervozitate, tahicardie, tuse.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de petale de narcisă se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor acoperi pentru 10 minute după care se pot consuma 2 căni pe zi. Este mult mai util ca această plantă să se combine la preparare cu alte plante și atunci efectul tratamentului este mai puternic.

- Sirop: într-un borcan se vor pune un strat de petale de narcisă care se vor acoperi cu miere, apoi încă un strat de petale și alt strat de miere. Se va face tot așa până la umplerea borcanului. Se va lăsa apoi 2 luni la rece timp în care nu se umblă la borcan. După acest interval de timp se poate strecura și se poate apoi consuma ca orice sirop în diluție cu apă.

NARCISA GALBENĂ



Narcissus pseudonarcissus
Fam. Amaryllidaceae.

Denumiri populare: bureți, caprine, gheocei, ghiocei de grădină, narcise, zarnacadele.

Proprietăți, preparare: sunt identice cu cele ale narcisei albe.

NĂPRASNIC



Geranium robertianum Fam. Geraniaceae.

Denumiri populare: bănat, buruiană de roșată, buruiană de săgetătură, ciocul berzei, iarba pârciului, iarbă priboi, iarba sânelui, închegătoare, năpașnică, priboi, șovârf, ursan.

În tradiția populară: cu dosul plantei se făceau spălături și oblojești la junghiuri, mătrici, reumatism. Se mai bea în credința că oprește orice scurgere, pierdere de sânge. Cu decoctul se făceau spălături la roșeață.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin geraniină, ulei volatil, acid elagic, tanoizi, rezine, etc.

Acțiune farmacologică: astringentă, antiinflamatoare, reglează ciclul menstrual, rezolvă sterilitatea femeilor, vindecă bolile intestinelor, ajută la lupta cu cancerul, în special în zona genitală, antibiotic, antihipotensivă, antihemoragică, antiseptică, dezintoxică organismul, distruge microorganismele patogene, tonifiantă, diuretică, depurativă, vasoconstrictoare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afte, amigdalită, angine, boli intestinale, bolile organelor genitale, boli de ochi, bronșită, cancer, ciclu menstrual prelungit, cistită, chisturi ovariene

și renale, contuzii, diabet, diaree, dureri reumatice, enterite chiar hemoragică, epistaxis, frigiditate, hemoragii, herpes inclusiv cel genital, hipermenoree, impotență, infecții pulmonare, inflamațiile pielii, inflamațiile chiar acute ale intestinului, leucemie, leucoree, pecingine, pelagră, plăgi și ulcerații, răni, reumatism, sterilitate, stomatite aftoase, tuberculoză, varice.

Preparare și administrare:

- Cel mai eficient este folosirea puberei de plantă. Aceasta se face cu ajutorul râșniței de cafea. Se va lua 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi, în special în afecțiunile grave. Se poate face acest lucru o perioadă mai lungă fără efecte secundare. Este foarte util în special în afecțiuni cancerigene.

- Se vor pune 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore după care se va strecura. Separat se va face din 2 lingurițe de plantă un infuzat. Acesta se va pune în 250 ml de apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute, după care se va strecura. După ce acesta se mai răcește se amestecă cu primul preparat și se consumă în cursul unei zile.

- **Tinctură:** se vor pune 50 g de plantă mărunțită sau chiar transformată în praf într-o sticlă. Peste acesta se va pune alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi, pentru a se extrage principiile active din plante. Se va strecura după această perioadă.

Se va putea lua câte o linguriță din tinctură de 3-4 ori pe zi diluată cu apă. Este bine ca aceasta să se ia înainte de mese.

NĂSTUREL



Nasturtium officinale Fam. Crucifere.

Denumiri populare: aișir, bobâlnic, bobornic, brâncuță voinicească, cardamă, cresson, creviță, frunza voinicului, hreniță, iarba voinicului, măcriș, măcriș de baltă, năsturea, pribolnic, voinică.

În tradiția populară: are proprietăți diuretice și se folosea suc proaspăt, uneori subțiat cu lapte, sirop, salată și tocătură de frunze. Se mai folosea în boli de piele. Ca plantă medicinală și condimentară a fost cunoscută din antichitate.

Compoziție chimică: protide, hidrați de carbon, o substanță amară și un produs sulfoazotat cu gust de asemenea amar, gluconasturtină, ulei de benzil (compuși similari sau gustul înțepător hreanului și ridichilor), săruri minerale de fier, magneziu, fosfor, iod, calciu, arsen, cupru, zinc, sulf, vitamine: A, B1, B2, C, E, niacină.

Acțiune farmacologică: nu se poate utiliza decât proaspătă pentru că prin uscare își pierde principiile active. Este afrodisiac, diuretică, depurativă, stomahică, expectorantă, tonică, vitaminizant, mărește cantitatea de urină care se elimină, stimulează suc gastric și cel biliar, scade glicemia, antidot al

nicotinei. Ajută la prevenirea cancerului, prin vitaminele, antioxidanții puternici, etc.

Pentru cei care nu se pot lăsa de fumat, cancerul se poate preveni prin consumarea a 50 g de năsturel la fiecare masă din cele 3. Testele au arătat că în acest mod se produce suficient fenetil isotiocinat încât să neutralizeze nicotina ce provoacă apariția cancerului pulmonar. Această substanță cu proprietăți terapeutice, denumită și gluconasturtină, este eliberată din năsturel doar atunci când îl tăiați sau măcinați.

Uleiul de benzil are efect puternic antibiotic, eficiente pentru inimă și cecum. Întărește imunitatea naturală a organismului. Conține și iod care contribuie la buna funcționare a glandei tiroide.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni tiroidiene, alergii, alopecie, anemie, arsuri, boli limfatice, boli de rinichi și vezică, boli de piele, bronșită, căderea părului, calculoză renală, cancer, constipație, diabet zaharat, dischinezii biliare, diateze, eczeme, efelide, erupții tegumentare, gingivite, herpes vaginal, hidropizie, impotență, infecții stomacale și intestinale, inflamațiile pielii, intoxicații alimentare, leziuni herpetice, paradontoză, prurit vulvar, rahitism, scorbut, stimularea funcției sexuale, stomatite herpetice, toxiinfecții, ulcere cronice ale pielii, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenționări! Nu se va administra celor care suferă de ulcer gastric sau de nefroză și nici copiilor mai mici de 4 ani. Femeile însărcinate trebuie să evite planta, deoarece aceasta poate produce contracții uterine. Deoarece conține principii ușor gușogene este indicat ca năsturașul să nu se administreze în formele severe de hipotiroidism sau în alte forme de afecțiuni tiroidiene cu gușă.

Preparare și administrare:

- Suc proaspăt obținut cu ajutorul storcătorului de fructe. Planta se mixează și se mai adaugă puțină apă. Se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor principale, pentru stimularea funcției sexuale, afecțiuni renale, scorbut, dischinezie biliară, etc. Se poate folosi și în combinații cu alte sucuri de legume și fructe, chiar perioade lungi de timp.

- Se va folosi doar planta proaspătă sub formă de

suc care se va lua intern câte o linguriță minimum de mai multe ori pe zi. Extern se va folosi atât sucul cât și planta proaspătă cu care se vor face cataplasme sau pansamente.

NĂUT



Cicer arietinum Fam. Fabaceae.

Plantă ierbacee din Asia. Se folosește sămânța.

Compoziție chimică: lipide, substanțe azotate, amidon, hidrați de carbon, săruri minerale- fosfor, potasiu, magneziu, calciu, sodiu, siliciu, oxid de fier, arsenic, asparagină, vitaminele B, C.

Acțiune farmacologică: energic, diuretic eliminător al acidului uric și al clorurilor, antiseptic urinar, stomahic, vermifug.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: astenii, insuficiență digestivă, litiază urinară, munci care cer forță, paraziți intestinali.

Preparare și administrare:

- ciorbă diuretică: năut 100 g, orz 150 g. Se fierbe o jumătate de oră într-un litru de apă și se adaugă pătrunjel proaspăt. Lăsați să se infuzeze 10 minute. Se beau 3 pahare pe zi.

- Se prăjesc boabele, se macină și se pune o linguriță de făină prăjită la 100 ml apă. Se obține o cafea care se poate bea de 3 ori pe zi câte o ceașcă.

NĂVALNIC



**Phyllitis ocolopenobium sau
Scolopendrium vulgare
Fam. Polypodiaceae.**

Denumiri populare: ferigă, iarbă de urechi, limar, limba bouului, limba vacii, limba vecinei, limbariță, odolean, podbal, razele soarelui.

În tradiția populară: rădăcinile pisate și frunzele se foloseau la vindecarea rănilor. Din frunze se făcea un ceai pentru tuse, nădușeală și fierbințeală. Năvalnicul pisat, fiert în rachiu de drojdie, se bea dimineața, pe nemâncate, contra vătămăturii. Fiertura plantei uscate și pisate se lua în bolile de splină. În multe părți planta cu rizomul se folosea contra tuberculozei.

Compoziție chimică: Conține tanin și mucilagii.

Acțiune farmacologică: astringent, calmant, cicatrizant, antidiuretic, diuretic.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, boli hepatice și vezicale, diaree, eczeme, febră, obstrucție intestinală, răni, tuberculoză, tuse.

Preparare și administrare:

- O linguriță de rizom uscat se va măcina cu râșnița de cafea după care se va pune în 250 ml apă. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se poate folosi intern câte 2 ceaiuri pe zi sau

extern se vor face spălături cu scop vulnerar sau se vor aplica cataplasme sau comprese.

- 2 lingurițe de rizom măcinat cu râșnița de cafea se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se poate consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi. Extern se poate face catapasmă cu planta din acest decoct.

NEGRILICĂ



Nigella sativa Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: cenușcă, cernușcă, chimen negru, negrușcă, negrușcă de cultură, nigeluță, piper, piper negru.

În tradiția populară: fiertura semințelor în vin, ca și pâinea peste care s-au presărat, semințe de negrilică, înainte de a se coace, sau cea făcută din amestec de făină de grâu și puțină negrilică, erau folosite în bolile de stomac (indigestii, colici, gaze, lipsa poftei de mâncare) și în boli de piept. Se spunea că alungă viermii din mațe, măbind în același timp și cantitatea de lapte. Semințele pisate ca făina, amestecate cu moare de varză, se luau contra limbricilor. Se folosesc semințele.

Este cunoscută și folosită încă din antichitate ca plantă de leac.

Egiptenii și perșii și mai apoi evreii și arabii, utilizau semințele de negrilică în tratarea unei serii largi de afecțiuni ca: lepra, malaria, mușcăturile de șerpi veninoși, boli pulmonare, parazitoze digestive, etc.

Descriere: este o plantă ierboasă, anuală, care apare la noi în țară doar ca specie cultivată.

Rădăcină în pământ are formă de țăruiș, din care se dezvoltă, deasupra solului, o tulpină simplă sau mai des ramificată, de 30-55 cm înălțime, pubescentă, dreaptă.

Frunzele sunt alterne, de 2-3 ori sectate, foliolele fiind înguste, liniare, laciniate sau filiforme, lungi de 2-3 cm.

Florile sunt solitare, formate din 5 tepale albe, albastre-verzui spre vârf, având numeroase stamine și pistiluri.

Înflorește în perioada V-VIII.

Fructele sunt polifolicule. Acestea sunt formate din mai multe folicule sudate, fiecare fruct având aspect de capsulă cu ciocuri lungi, ca rezultat al persistenței stilelor gineceului.

Semințele care se formează în fructe, sunt mici de 1,5-2 mm, triunghiulare, negre, zbârcite.

Răspândire: este o specie care crește spontan în regiunile cu climat mai cald din Europa, Africa de Nord și din sud-vestul Asiei. În România, această plantă se cultivă ca specie ornamentală sau medicinală, însă doar în județele Brăila și Constanța.

Compoziție chimică: ulei volatil compus din nigelană, un compus terpenoidic-hederagenină, ulei gras, substanțe albuminoide, săruri minerale.

Semințele de negrilică conțin trigliceride, uleiuri volatile (1%), protide, amidon.

Uleiul volatil este format din diferite terpene. S-a izolat în compoziția acestuia un compus specific carbonilat denumit nigelonă și o chinonă (timochinonă).

Acțiune farmacologică: antianorexică, carminativă, digestivă, diuretică, vermifug, mărește cantitatea de urină eliminată, stimulează digestia.

Pe baza principiilor active izolate în semințele speciei, se folosește în tratarea mai multor afecțiuni, multe din ele intuite cu exactitate de către tămăduitorii antichității.

Nigelona este substanța care imprimă semințelor de negrilică proprietăți antihistaminice, diminuând spasmele bronhiale și laringiene de natură autoimună specifice în special astmului.

Materia primă, grație nigelonei, dar și a timochinonei, se mai utilizează ca: tonic aperitiv, emenagog, vermifug, carminativ, bronhodilatator, vasodi-

latator cerebral, antitumoral, antiplegic și galactogog (stimulent al lactației).

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: *Nigellae semen* combate viermii intestinali- în special limbricii și teniile, meteorismul, anorexia, bronșita, alergia, astmul bronșic, migrena, colicile intestinale și bolile eruptive ale pielii. Mai prezintă, de asemenea, efecte afrodisiace. În plus, semințele de negrilică posedă proprietatea de a stimula apariția fluxurilor menstruale întârziate, precum și lactația la lăuze. Ca adjuvant, preparate pe bază de semințe de negrilică, se administrează pacienților care au suferit paralizii.

Industria alimentară se folosește de semințe pentru condimentarea brânzeturilor. Făina din plantă, adăugată la făina de grâu, se folosește la fabricarea biscuiților și în patiserie.

Alimentație: semințele se pot utiliza și în condiții casnice în scopuri condimentare (de aromatizare), însă este necesară prăjirea lor prealabilă, pentru a se distruge toxinele. De obicei se folosesc măcinate, împreună cu semințele de mac sau cele de susan, ca adaos la pregătirea aluaturilor de prăjituri.

Pentru evitarea oricăror neplăceri, se recomandă utilizarea în cantitate mică a semințelor de negrilică în scopuri condimentare.

Precauții și contraindicații:

Nu se recomandă a fi administrate copiilor în cauza relativei toxicități.

Este contraindicată în sarcină deoarece principiile din semințe stimulează contractiile uterului.

Se cere precauție în cazul persoanelor bătrâne sau slăbite.

Toxicologie:

Atenție! În doze de 90-270 de bucăți pe zi (0,8-1,6 g), semințele de negrilică devin relativ toxice.

Preparare și administrare:

- 1-2 lingurițe de semințe măcinate se vor pune într-un litru de vin. Se vor fierbe timp de 10-15 minute. Se va lăsa apoi acoperit o perioadă de 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma câte 50 ml înainte de mese în afecțiunile de mai sus.

Administrare pe afecțiuni:

- Se recomandă a fi administrată, ca adjuvant, în caz de cancer. Ca preventiv și curativ, se obțin

rezultate favorabile în toate formele neoplazice cu localizare abdominală, în special în cazul tumorilor pancreasului.

- În ascaridioză și în teniază, se recomandă administrarea de făină de negrilică plămădită în zeamă de varză (3 lingurițe de făină, care se macerează peste noapte într-un litru de suc de varză). Se beau, după strecurare, treptat 5 pahare din acest extract, primele două, dimineța pe stomacul gol, la 3 ore distanță între porții. Doar la 30 de minute de la administrarea celui de-al doilea pahar, se poate mânca.

- Făina de negrilică, amestecată cu făina de susan (1 parte făină de negrilică, 3 părți făină de susan), se administrează (câte o linguriță de 2 ori pe zi) în cazul afecțiunilor cutanate eruptive.

- În 2002, s-a demonstrat că prin administrarea semințelor de negrilică cu miere, are loc o scădere importantă a nivelul nitrozaminelor, precum și a oxizilor anorganici de azot din corpul omului, substanțe ce se comportă ca radicali liberi vehemenți. Se reduce astfel, stresul oxidativ și cacinogeneza.

- Pentru celelalte recomandări, făina de negrilică se ia cu apă sau mai bine amestecată cu miere (un vârf de cuțit, de 2 ori pe zi).

NEMȚIȘORI DE CÂMP



Consolida regalis Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: albăstrioare, buruiană de făcut copii, ciocănași, ciocul berzei, ciocul păsării, ciocul babei, ciocul ciocârliei, cizma cucului, cârligei, clonțul nagâțului, clonțul cocostârcului, coada rândunicii, cornul plugului, creasta cocoșului, doselnică mică, floare domnească, gheata cătanei, gălceavă, mărariul câmpului, pîtenași, somnoroasă, surguci, tătăneasă, toporaș de câmp.

În tradiția populară: decoctul din flori și frunze se bea contra durerilor de pînțece. În unele sate, îl beau femeile care nu aveau copii și doreau să aibă. Se mai folosea la mușcături de șarpe. Ceaiul din frunze și flori se lua contra tensiunii mărite. Decoctul sau extrasul spirtoș al florilor se utiliza în leucoree și ca hemostatic.

Compoziție chimică: florile conțin delfinină, un glicozid al camferolului, alcaloizii: decozină, lictonină, delzalină, dalfelatină, săruri minerale, pigmenți, etc.

Acțiune farmacologică: analgezică, fertilizantă, hemostatică, hipotensivă, bradicarizantă. Diminuează bătăile inimii, de asemenea diminuează senzația de durere, oprește hemoragiile și stimulează apetitul sexual.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, afecțiunile vezicii biliare, astm bronhic, hipertensiune, gută, leucoree, sterilitate femeii-este un bun fertilizant, etc.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se va depăși doza deoarece se pot întâmpla accidente. Este foarte bine ca acest preparat să fie dat cu acordul și sub supravegherea medicului. În multe cazuri este foarte util să se ia o perioadă limitată la maximum 10 zile.

Toxicitate: simptomele intoxicației sunt salivă abundentă, tulburări digestive, insuficiență cardiacă, colaps și moarte prin asfixiere.

Preparare și administrare:

- O linguriță de flori mărunțite se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2 cani pe zi.

- O jumătate de linguriță de flori mărunțite și o jumătate de linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot folosi 2 cani pe zi intern sau să se facă gargară sau spălături vaginale cu acest ceai.

- **Tinctură** din 20 g flori și plantă mărunțite puse în 250 ml alcool de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile, după care se strecoară. În timpul acesta se va agita de mai multe ori pentru a se extrage principiile active din plantă. După strecurare se va pune în sticlute preferabil de culoare închisă.

În afecțiunile de mai sus se vor lua de 3 ori pe zi câte 10 picături din această tinctură diluate în puțină apă.

NOROCEL



Sedum maximum (telephium)
Fam. Crassulaceae.

Denumiri populare: barba lupului, crucea pământului, dragoste, ghețărică, iarbă de urechi, iarbă grasă, iarba zmeului, iarba urechii, oloioasă, urechelniță, verzișoară.

În tradiția populară: seva frunzelor se storcea în urechi contra durerilor. Cu planta fiartă se făceau oblojeli contra durerilor de picioare. Se mai folosea la paralizie și la hemoroizi. Cu decoctul plantei se spălau pe cap, mai ales fetele ca să le crească părul lung și frumos.

Compoziție chimică: mai mulți acizi grași omega-3, foarte multe vitamine: A, B1, B2, B3, B5, E. Ulei volatil, clorofilă, alcaloizi, substanțe minerale, mucilagii, rezine, etc.

Acțiune farmacologică: antiinflamatorii, astringente, cicatrizante, deterșive, hemostatice, antimicrobiene, vitaminizant.

Se folosește pentru următoarele afecțiuni: arsuri, alopecie, băătăuri, cancer de diferite localizări, hemoroizi, paralizie, parezele nervilor periferici, răni.

Preparare și administrare:

- 100 g plantă se va pune la un litru de apă, după care se va fierbe timp de 5 minute. Se va strecura și cu această apă se aplică comprese în cazul paralizilor sau parezelor nervilor periferici.

- Din 200 g plantă mărunțită se va pune în 5 litri de apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se va strecura în cada de baie unde se va sta timp de 30 minute. Se va face această baie zilnic.

- Pentru băătăuri, se vor pune frunze în oțet. La 50 g de frunze se va pune 100 ml oțet. Se va lăsa timp de 3 zile după care se poate aplica pe bătătură zilnic până la vindecarea totală.

NUCȘOARĂ



Myristica fragrans Fam. Myristicaceae.

În tradiția populară: semințele rase, ca făina, se luau cu apă contra durerilor de stomac. Se mai puneau în picăturile pentru tot felul de dureri „în lontru” pe care le făceau cei pricepuți în satele din ținutul Năsăudului. Se foloseau și contra gălbănirii, plămădite în rachiu de drojdie, cu scorțișoară și rădăcină de rostopască.

Vorbește despre ea și Pliniu cel Bătrân în sec I î.e.n.

Vechii indieni o foloseau pentru dureri de cap, ușurarea respirației și combaterea febrei.

Arabii i-au creat renumele de afrodisiac.

În Evul Mediu a fost folosită pentru combaterea ciumei.

Descriere: este sâmburele fructului unui copac cu frunze veșnic verzi din țările calde, ce aduce oarecum cu piersica. Are gust ușor picant, acru-amărui. Este o soră a Scorțișoarei, aceste două condimente fiind adesea folosite împreună.

Răspândire: Originară din insulele Moluce, foarte răspândită în Indonezia. Este folosită ca mirodenie; se găsește la toate magazinele alimentare.

Compoziție chimică: ulei eteric, ulei gras, amidon, miristicină, etc. Are un gust dulceag și puțin înțepător.

Acțiune farmacologică: carminativ (combate balonarea și ajută la eliminarea gazelor intestinale), bactericid, antiseptic, stimulent imunitar.

Exercită efect calmant asupra sistemului nervos, fiind un excelent agent antistres și anxietate. Combate efectele indigestiilor, episoadelor diareice. Scade nivelul colesterolului rău, reduce presiunea sanguină, intensifică circulația sângelui. Calmează durerile provocate de gută și alte afecțiuni articulare. Domolește senzația de greață, previne impotența și infertilitatea la bărbați. Alină durerea dentară, alungă insomnia. Ajută la calmarea nervilor și decontractează musculatura. Alină tusea folosită sub formă de compresă, nucșoara este un vechi remediu la îndemână pentru tratarea copiilor. În cantități mici stimulează digestia și este un excitant ușor, în doze mai mari nucșoara este calmantă și somniferă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni articulare, anxietate, balonări, bronșită în special cronică, diaree, circulația sângelui deficitară, colesterol în exces, crampe, digestie dificilă, dureri dentare, dureri diverse, ejaculare precoce, frigiditate, greață, gută, halenă, hipertensiune arterială, impotență, imunitate scăzută, infecții cu E. Coli, infertilitate la bărbați, indigestii, insomnie, lipsa poftei de mâncare, nevralgii, răni, reumatism, stres, tuse.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează.

Atenție! Planta devine otrăvitoare în cantități mari. Două fructe de nucșoară pot provoca moartea unei persoane.

Preparare și administrare:

- Se întrebuințează 50 g măcinată fin cu râșnița de cafea pusă în alcool de 70 g (250 ml) și ținută pentru 15 zile. Se strecoară și se poate folosi câte 1 linguriță o dată diluată cu 100 ml apă în calmarea durerilor abdominale, stomacale și anorexie.

- Se râșnește cu râșnița de cafea o cantitate de 2-3 nucșoare. Se pun la 100 g lanolină (unt, untură, etc), în baia de apă. Se fierb pentru 2 ore apoi se strecoară. Se adaugă din nou tot pe baia de apă o linguriță de ceară de albine. Se lasă pe baia de apă până se topește. Se ia apoi de pe foc și se amestecă până la răcire. Dacă este prea solidă se

mai poate adăuga puțin ulei de măsline, dacă doriți în schimb o alifie mai consistentă mai puneți ceară de albine și mai lăsați pe baia de apă. Se pune în cutiuțe de capacitate mai mică la rece. Pentru a se menține mai mult timp se adaugă la fiecare 50 g de cremă 10 picături de suc de lămâie filtrat. Se utilizează aplicată în strat fin pe piele. Ajută atât ca și calmant al durerilor cât și la refacerea circulației sau chiar la cicatrizarea anumitor răni.

- 5-10 g rasă sau obținută cu râșnița de cafea se folosește de 3 ori pe zi în diferite afecțiuni pentru efectul deosebit pe cale-l are intern.

Se întrebuințează ca parfumuri picante, în combinație cu ulei de lavandă, violete, bay și balsam de Peru.

Folosită ca modulator de gust pentru anumite produse farmaceutice.

Folosită ca materie primă la fabricarea detergenților.

Alimentație:

Se adaugă rasă în mâncăruri; dă gust bun la supe și sosuri pe bază de carne de porc, pui sau pește. Este ideală în combinație cu cartofi, dar și la prăjituri, budinci și alte deserturi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni articulare - Se râșnește cu râșnița de cafea o cantitate de 2-3 nucșoare. Se pun la 100 g lanolină (unt, untură, etc), în baia de apă. Se fierb pentru 2 ore apoi se strecoară. Se adaugă din nou tot pe baia de apă o linguriță de ceară de albine. Se lasă pe baia de apă până se topește. Se ia apoi de pe foc și se amestecă până la răcire. Dacă este prea solidă se mai poate adăuga puțin ulei de măsline, dacă doriți în schimb o alifie mai consistentă mai puneți ceară de albine și mai lăsați pe baia de apă. Se pune în cutiuțe de capacitate mai mică la rece. Pentru a se menține mai mult timp se adaugă la fiecare 50 g de cremă 10 picături de suc de lămâie filtrat. Se utilizează aplicată în strat fin pe piele. Ajută atât ca și calmant al durerilor cât și la refacerea circulației sau chiar la cicatrizarea anumitor răni.

Anxietate - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc. Aceasta va contribui la remedierea și practic vindecarea acestei

afecțiuni. Se poate administra și la copii.

Balonări - se consumă nucșoară sub formă de pulbere în cazul balonării, având un efect carminativ eficient în acest simptom. Se ia un vârf de cuțit la nevoie cu puțină apă.

Bronșită în special cronică - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc.

Circulația sângelui deficitară - Se râșnește cu râșnița de cafea o cantitate de 2-3 nucșoare. Se pun la 100 g lanolină (unt, untură, etc), în baia de apă. Se fierb pentru 2 ore apoi se strecoară. Se adaugă din nou tot pe baia de apă o linguriță de ceară de albine. Se lasă pe baia de apă până se topește. Se ia apoi de pe foc și se amestecă până la răcire. Dacă este prea solidă se mai poate adăuga puțin ulei de măsline, dacă doriți în schimb o alifie mai consistentă mai puneți ceară de albine și mai lăsați pe baia de apă. Se pune în cutiuțe de capacitate mai mică la rece. Pentru a se menține mai mult timp se adaugă la fiecare 50 g de cremă 10 picături de suc de lămâie filtrat. Se utilizează aplicată în strat fin pe piele. Ajută atât ca și calmant al durerilor cât și la refacerea circulației sau chiar la cicatrizarea anumitor răni.

Colesterol în exces - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc. Ajută la scăderea colesterolului total.

Crampe - adăugată sub formă de pulbere în mâncare favorizează digestia, combate diareea, greața, crampele. Se poate pune în orice mâncare în funcție de toleranță.

Diaree - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc. Se mai poate folosi și ceai de coajă de stejar.

Digestie dificilă - adăugată sub formă de pulbere în mâncare favorizează digestia, combate diareea, greața, crampele. Se poate pune în orice mâncare în funcție de toleranță.

Dureri dentare - se pune puțină pulbere de nucșoară pe locul dureros (pe gingia dintelui) și se ține până trece durerea.

Dureri diverse - Se râșnește cu râșnița de cafea

o cantitate de 2-3 nucșoare. Se pun la 100 g lanolină (unt, untură, etc), în baia de apă. Se fierb pentru 2 ore apoi se strecoară. Se adaugă din nou tot pe baia de apă o linguriță de ceară de albine. Se lasă pe baia de apă până se topește. Se ia apoi de pe foc și se amestecă până la răcire. Dacă este prea solidă se mai poate adăuga puțin ulei de măsline, dacă doriți în schimb o alifie mai consistentă mai puneți ceară de albine și mai lăsați pe baia de apă. Se pune în cutiuțe de capacitate mai mică la rece. Pentru a se menține mai mult timp se adaugă la fiecare 50 g de cremă 10 picături de suc de lămâie filtrat. Se utilizează aplicată în strat fin pe piele. Ajută atât ca și calmant al durerilor cât și la refacerea circulației sau chiar la cicatrizarea anumitor răni.

Ejaculare precoce - se ia zilnic o jumătate de linguriță de Nucșoară pulbere cu apă în doză unică seara înainte de culcare și ajută la evitarea ejaculării precoce.

Frigiditate - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc.

Greață - În cazul apariției senzației de greață se poate râșni nucșoară și se ia puțină pulbere cu apă de câte ori este nevoie până la dispariția senzației.

Gută - fiind vorba de o boală mai gravă tratamentul se va face perioade mai lungi de timp. Se ia câte 2-3 lingurițe de pulbere de scorțișoară obținută cu ajutorul râșniței de cafea fie sub formă de praf cu puțină apă fie administrată în ceaiuri sau mâncăruri diferite, dar perioade de minimum 20 de zile, apoi urmate de 10 zile pauză, după care se poate relua.

Halena (miros urât al gurii) - înainte și după masă se ia câte un vârf de cuțit de pulbere de Nucșoară împreună cu un vârf de cuțit de Cuișoare.

Hipertensiune arterială - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc. Contribuie la circulație sângelui mai ușor fiind un bun stimulent. De asemenea reduce colesterolul rău și ajută eficient datorită acestui lucru la reducerea semnificativă a tensiunii arteriale.

Impotență - se va rade de 3 ori pe zi câte o nucșoară, (sau se râșnește cu râșnița de cafea) care se pune la 250 ml apă clocotită sau eventual un ceai de

brânca ursului (1 linguriță de Brânca ursului pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. O dată cu planta se pune și praful de nucșoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Acestea vor contribui la refacerea circulației sângelui în zona genitală și prin aceasta la rezolvarea afecțiunii.

Imunitate scăzută - se consumă un ceai făcut din 1 linguriță de pulbere pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma și 3 căni pe zi ajutând la întărirea organismului la infecții virale și bacteriene.

Infecții cu E. Coli - se face un amestec dintr-o linguriță de nucșoară fin măcinată și 6 linguri de miere, întreaga cantitate obținută administrându-se pe parcursul unei zile. Se ține un tratament de două săptămâni, timp în care se administrează zilnic. Este recomandată mai ales contra infecțiilor urinare, un studiu făcut în 2002, în Japonia, sub conducerea dr. Akiko Takikawa, punând în evidență efectul antibacterian foarte puternic al acestui condiment contra E. Coli.

Infertilitate la bărbați - se va consuma zilnic cel puțin 10 g de nucșoară râșnită sub formă de pulbere. Se poate administra perioade lungi de timp cu efecte destul de marcante.

Indigestii - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc. Se poate folosi concomitent și ceai de busuioc.

Insomnie - la ora 16 se va rade sau se râșnește o nucșoară care se poate lua cu puțină apă, ajutând la obținerea unui somn de bună calitate.

Se poate de asemenea pune 1-2 lingurițe de pudră în 250 ml apă și se lasă de dimineața până seara și se bea înainte de culcare cât mai mult eventual îndulcit cu miere de albine dacă nu aveți contraindicații.

Se pot pune la macerat de dimineața până seara 1-2 lingurițe de Nucșoară cu o cană de apă. Beți atât cât puteți din acest macerat (cu sau fără miere) înainte de culcare.

Lipsa poftei de mâncare - adăugată sub formă de pulbere în mâncare favorizează digestia, combate diareea, greața, crampele, ajută la stimularea poftei de mâncare. Se poate pune în orice mâncare

în funcție de toleranță.

din 2 în 2 nopți.

Nevralgii - se bea un ceai fierbinte în care s-au pus 2-3 vârfuri de cuțit de Nucșoară. Durerea va fi alinată considerabil și veți simți o stare agreabilă de confort.

Răni - Se râșnește cu râșnița de cafea o cantitate de 2-3 nucșoare. Se pun la 100 g lanolină (unt, untură, etc), în baia de apă. Se fierb pentru 2 ore apoi se strecoară. Se adaugă din nou tot pe baia de apă o linguriță de ceară de albine. Se lasă pe baia de apă până se topește. Se ia apoi de pe foc și se amestecă până la răcire. Dacă este prea solidă se mai poate adăuga puțin ulei de măsline, dacă doriți în schimb o alifie mai consistentă mai puneți ceară de albine și mai lăsați pe baia de apă. Se pune în cutiuțe de capacitate mai mică la rece. Pentru a se menține mai mult timp se adaugă la fiecare 50 g de cremă 10 picături de suc de lămâie filtrat. Se utilizează aplicată în strat fin pe piele. Ajută atât ca și calmant al durerilor cât și la refacerea circulației sau chiar la cicatrizarea anumitor răni.

Reumatism - Se râșnește cu râșnița de cafea o cantitate de 2-3 nucșoare. Se pun la 100 g lanolină (unt, untură, etc), în baia de apă. Se fierb pentru 2 ore apoi se strecoară. Se adaugă din nou tot pe baia de apă o linguriță de ceară de albine. Se lasă pe baia de apă până se topește. Se ia apoi de pe foc și se amestecă până la răcire. Dacă este prea solidă se mai poate adăuga puțin ulei de măsline, dacă doriți în schimb o alifie mai consistentă mai puneți ceară de albine și mai lăsați pe baia de apă. Se pune în cutiuțe de capacitate mai mică la rece. Pentru a se menține mai mult timp se adaugă la fiecare 50 g de cremă 10 picături de suc de lămâie filtrat. Se utilizează aplicată în strat fin pe piele. Ajută atât ca și calmant al durerilor cât și la refacerea circulației sau chiar la cicatrizarea anumitor răni.

Stres - se rade sau se râșnește cu mașina de râșnit cafea o nucșoară. Se folosește câte puțin praf sau pulbere pus în mâncare, ceaiuri, etc. Efect deosebit are cu un ceai de rozmarin luat de 3 ori pe zi, câte o cană, după fiecare din cele 3 mese principale.

Tuse - se întinde un strat gros de vaselină pe un șervet din pânză de in, se presară deasupra $\frac{1}{2}$ de linguriță de nucșoară măcinată, se aplică cataplasma pe piept și se acoperă cu un șal de lână. Se repetă

NUCUL



Juglans regia Fam. Jaglandaceae.

În tradiția populară: nucile se cunosc ca vindecătoare a multor boli încă de pe timpul lui Hipocrate, iar romanii considerau nucile ca un aliment de mare preț.

Frunzele se foloseau pentru dureri reumatice uneori amestecate cu alte plante. În satele din jurul Careilor, se fierbeau cu vrejuri de pătlăgele și flori de fân sau urzici. Rădăcinile sau ameteii se puneau în petrol și se plămădeau 3 săptămâni în gunoi de grajd, apoi se făceau frecții contra durerilor reumatice, sau se luau nucile crude, plămădite cu zahăr. În ținutul Beiușului, contra reumatismului se făceau spălături cu decoctul frunzelor după ce le lăsau să se plămădească 2 zile, sau băi din frunze de nuc și ramuri de roșii, fierte separat și apoi amestecate, sau se țineau picioarele între frunze verzi. Scăldătoria din frunze verzi este foarte mult folosită la copii scrofuloși cu gâlme. În unele părți contra râiei se luau frunze de nuc, de brad, de coada șoricelului și pucioasă. Frunze fierte în lapte contra durerilor de stomac. Frunze fierte calde se puneau pe dureri de pânțe la femei sau se înfășura pânțele pentru a ușura durerile de naștere. Cu decoct se făceau spălături contra afecțiunilor uterine sau femeiești. La dureri de măsele se fierbea coajă de nuci și se ținea zeama în gură, sau se țineau smicele de nuc, se curățau de coaja neagră de dinafară, se lua coaja

verde, se puneă într-o ulcică nouă, se turna peste ea oțet din vin și se puneă o bucată de piatră acră și un cocean de porumb, se turna peste ea oțet din vin. Se astupa cu aluat și se puneă la fiert, până scădeau 2 părți, iar zeama răcorită se ținea în gură, în partea unde măseaua durea. Abureli de frunze contra răcelii. Contra gălbănirii bolnavul strângea crengi de la 9 nuci, le ardea, iar cu cenușa făcea o leșie, în care se scălda odată sau de mai multe ori; dacă vroia să grăbească însănătoșirea, bea din această leșie. Cu mustul cojilor verzi se ungea la pecingine. Coaja de nucă verde coaptă în cuptor se da în țiucă câte un păhărel. Se spăla pe cap cu decoct. Sâmburii de nucă, pisați și amestecați cu făină și smântână, se puneau pe răni, pentru scosul copturilor. Pisați și amestecați cu undelemn se puneau contra bubelor dulci. Când era pericol de a pierde sarcina, căutau miez de nucă și sămânță de castravete, le pisau și le beau în rachiu, în vin sau chiar în apă. Când cineva nu auzea cu o ureche sau cu amândouă, puneă în urechi câte o picătură caldă de ulei de nucă, amestecat cu unt de migdale. Miezul se dădea pisat copiilor să-l mănânce pentru dureri de intestine. Pentru dureri de stomac se lua, local ceaiul din coji lemnoase. Ceaiul din sâmburi de nucă era folosit pentru durerile de ficat. În afecțiunile osoase se amesteca miezul în gură și cu acesta se ungea osul.

Frunzele, coaja fructelor conțin o substanță care se folosea la vopsitul lemnului, al lânii, părului precum și prepararea unui baiț pentru mobile. Se foloseau pentru vopsit într-o serie de nuanțe: bej, bej cafeniu, maro roșcat, maro închis, verde măsliniu, verde închis, negru.

Nucul provine din Persia unde era cunoscut sub denumirea de „Ghinda lui Jupiter“.

Recoltare: cojile fructelor se recoltează când se bat nucile, dar nu trebuie să fie înnegrite. Frunzele Folium Juglandis.

Compoziție chimică:

Frunzele - uleiul volatil din frunze are juglonă sau 5-hidroxi-naftochinonă, acesta este purtătorul efectelor insecticide ale frunzelor, cunoscut empiric, precum și al unor marcante proprietăți mitodepresive din care cauză este util în tratarea tumorilor (frunzele), taninuri, cantități mici de ulei

volatil, acid galic, un principiu amar-juglandina- și o oxinaftochinonă- juglona, flavonoide, caroten, tirozină, pigmenți din toată gama de verde, etc. Au proprietăți hipoglicemizante, diuretice, previn și combat infecțiile tubului digestiv și cele renale. Se mai întrebuințează la tratarea rănilor, reumatismului și îngrijirea părului combătând căderea lui, afecțiunile pielii.

Frunzele se recoltează în lunile mai- iunie.

Cojile verzi - care învelesc fructele până la maturitate sunt foarte bogate în iod și taninuri, având efecte antiinfecțioase, depurative și stimulatoare ale activității tiroidei. Se poate prepara o tinctură bună pentru stomac, ficat și purificarea sângelui.

Cojile - iuglonă, taninuri, ulei volatil, clorofile, amidon, pectine, acizi organici aminați liberi, substanțe minerale. Nu conține iod. Iuglonă colorează pielea.

Sâmburii - acizi grași din care peste 50% acid linoleic, proteine, vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, F, flavonoide, tirozină, un principiu amar, ulei volatil, lipide, acid galic, acid elagic, inozitol, iuglonă, hidroiuglonă, substanțe extractive, magneziu, mangan, potasiu, hidrați de carbon, calciu, cupru, zinc, fosfor, fluor, seleniu, sodiu, zinc, etc. Acizi grași polinesaturați 35% și mononesaturați 8% cu lanț scurt Omega 3 element esențial pentru buna funcționare a creierului. Sunt un aliment medicament care conține foarte multă vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardio-vascular, reglând pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimulatoare hormonale, reîntineritoare și afrodisiace. Are putere calorică foarte mare la fel ca și carnea dar mult mai sănătos. Miezul de nucă este unul din cele mai consistente și sănătoase alimente cunoscute. Este un înlocuitor perfect al cărnii, mai bun decât soia. Miezul de nucă dat prin mașina de tocat înlocuiește perfect carnea tocată în aproape orice, de la chiftele la sarmale sau rulade. Fiind foarte bogat în grăsimi și proteine, nuca întrece carnea ca valoare calorică, având o toxicitate de câteva ori mai mică și fiind ușor digerabilă. Nuca este ușor digerabilă, dar și mai consistentă, mai puternică din punct de vedere energetic.

Axul nucii - adică acea pojghiță care desparte

miezul de nucă în două- este puternic astringent, are efecte antitusive și antiinfecțioase la nivelul căilor respiratorii medii.

Acțiune farmacologică: frunzele și pericarpul- astringent, antitoxic, astringent, antileucoreice, antimicotic, antisudoripar, antidiareic, antiseptic gastro-intestinal, dezinfectant renal, antiinflamator, antigalactogog, antiexematos, antireumatismal, bacteriostatic, dezinfectant urinar, calmant, cicatrizant, emolient, hemostatic, ușor hipotensivă, antiexematoasă, hipoglicemiant, depurativ, etc. Au de asemenea proprietăți fungicide și antibacteriene. Frunzele de nucă ajută la scăderea nivelului glicemiei și colesterolului.

Miezul este de reținut că are vitamina E, cu efect întineritor, reglator al activității hormonale, protector al pielii, alături de vitamina F care favorizează asimilarea vitaminei E. În plus nuca este fructul cel mai bogat în cupru și zinc pentru care este folosită în tratarea bolilor vasculare, a tulburărilor de creștere și maturizare, a deficiențelor imunitare.

Semințele: utile în afecțiunile grave-cancer, etc fiindcă ajută la refacerea imunității organismului, proteinele cu acizi aminați esențiali-metionina, cistina, lisina, concentrația mare de oligoelemente le face indispensabile în cazurile de convalescență sau atunci când se dorește să se vindece de o afecțiune mai gravă. Vitaminele în cantitate mare în special A, B, E, le face indispensabile în refacerea organismului după o serie de afecțiuni. Nucile sunt cea mai bună hrană pentru creier.

Consumul de nuci are ca efect reducerea riscului unui atac de cord, și a altor boli coronariene. Cei care consumă de 5 ori pe săptămână nuci nu se mai îmbolnăvesc de inimă.

Nucile se pot consuma pentru că nu îngrășă, de asemenea nivelul colesterolului este bine reglat de lipidele conținute în nuci, reglând de asemenea și tensiunea arterială.

Fibrele sunt de asemenea utile, atât cele solubile cât și cele insolubile, mai ales în afecțiunile cardiovasculare, în special datorită acizilor grași și a magneziului, de asemenea în tratarea afecțiunilor neurologice.

Frunzele intră în compoziția ceaiurilor: dietetic și antidiareic. Cojile de nuci verzi sunt foarte bogate

în vitamina C (de 40 de ori mai mult ca sucul de portocale sau de 10 ori mai mult decât sucul de lămâie).

Câteva experimente desfășurate în Germania au scos la iveală efectul surprinzător de puternic pe care consumatorul consecvent de nuci îl are în cazul bolilor de piele. Astfel consumând zilnic miezurile a zece nuci, se vindecă eczemele alergice, infecțiile cu ciuperci rebele la tratamentul clasic, se atenuează psoriazisul și se reface mai repede pielea după arsuri, oprindu-se procesul degenerativ.

Nucile verzi culese la mijlocul lunii iunie se poate prepara o tinctură care curăță stomacul, ficatul și înlătură lenevia stomacală. Această tinctură este de asemenea un remediu excelent pentru sângele îngroșat.

Sunt indicate în următoarele afecțiuni: abcese, accidente vasculare, acnee, afecțiuni alergice, afecțiuni ale pielii, afecțiunile inimii, alopecie, afecțiuni digestive catarale, afecțiunile gâtului și laringelui, afecțiuni neurologice, afte bucale ulcerate, amigdalită, angină, anemie, arsuri, arterioscleroză, artroze, arsuri solare, astenie, ateroscleroză, blenoragie, boli de dereglări endocrine, boli de piele, boli de oase, boli reumatice, căderea masivă a părului, cancer, cancer sân, candidoze, coji pe cap la copii, colesterol crescut, colici abdominale, conjunctivită, constipație, convalescență, curățirea sângelui, degerături, depresie, depurativ, dermatoze, dereglări glandulare, dezinfectarea rănilor, diabet, diaree, dispepsii, digestie grea, dizenterie, dureri de cap, dureri cardiace, dureri de ficat, dureri de stomac, dureri reumatice, eczeme zemuinde, eczeme alergice rebele, edeme renale, eliminarea transpirației nocturne la bolnavii de TBC, enterocolite, enurezis nocturn, erupții purulente, fertilitate masculină, flegmoane, furuncule, gingivită, greutate corporală sub cea normală, gripă, gută, hemoragii, hemoragii uterine, hemoroizi, hepatită, hiperhidroză palmo-plantară, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, hipotiroidia, icter, impetigo, impotență, imunitate scăzută, incontinență urinară, infarct, infecții strepto și stafilococice, infecții cu ciuperci la nivelul pielii, infecții cutanate, infecții intestinale acute, infecții renale și genitale, infecții respiratorii în faza incipientă, infecții vagi-

nale cu candida și stafilococi, inflamații, inflamații în gură și în gât, întârzieri de creștere, intoxicații în special cu mercur, iritații solare, leucoree, leziuni piodermizate, limbrici, lipsa poftei de mâncare, litiază biliară și renală, mătreață, metroanexită, micoză plantară, negi, nervozitate, oboseală fizică și psihică, osteoporoză, oxiuri, pecingine, plăgi atone, prurit, psoriazis, purici, rahitism, răni, răni purulente, răni greu vindecabile, reumatism, scabie, sciatică, scrofuloză, sebooree, sifilis, spasme musculare, stări precanceroase, sterilitate, stimularea digestiei și a funcțiilor hepatice, stomatite, teniază, tenuri grase, toxiinfecții, transpirații excesive, transpirația picioarelor, tuberculoză, tulburări ale sistemului nervos, tuse, tuse cronicizată, ulcer stomacal, ulcer varicos, ulcerele pielii, umflături de articulații, unghii purulente, varice, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenționare! Frunzele de nuc nu se supra-dozează. Există posibilitatea ca administrate intern acestea să aibă, potențial cancerigen. Nucile consumate în cantități mari provoacă constipație, spasme ale vaselor de sânge din creier și dureri de cap. Nu este indicat să se mănânce mai mult de 10 nuci pe zi. Folosirea internă a preparatelor din nuci mărește cantitatea de protrombină din sânge (factorul II de coagulare a sângelui), motiv pentru care trebuie folosite concomitent ceaiuri sau preparate din plante care provoacă fluiditatea sângelui (subțierea sângelui): flori de Boz, de Castan, de tei, rădăcini de dud sau de zmeură. De asemenea nucile nu se mănâncă pe stomacul gol dacă aciditatea sucului gastric este ridicată și în cazuri de inflamație intestinală, doar după masă fiind indicată consumul lor.

Atenție: Doza recomandată este de 4-7 nuci zilnic. Nucile au un conținut mare de calorii și vă pot produce obezitate, constipație și chiar dureri de cap. Atenție deci la doză!

Preparare și administrare:

Fructe - Nucile este bine să fie consumate la micul dejun pentru că sunt foarte energizante.

Infuzie de frunze - dintr-o linguriță de frunze proaspete sau uscate) mărunțite puse în 250 ml apă clocotită, după care se va acoperi pentru 10 minute. Se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi. Ex-

tern cu acest ceai se poate spăla pe cap sau leziunile diverse, sau chiar pentru calmarea durerilor, ajută și la alopecie externă, sau în cazul transpirațiilor excesive. De asemenea este foarte bună la diaree.

Decoct din frunze - 3 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute. Se strecoară și se folosesc la gargară în stomatite sau afecțiunile gurii.

Infuzie concentrată - din cantitate dublă de plante (frunze) se poate folosi extern în afecțiunile de mai sus.

Infuzie combinată de coji verzi de nucă - se lasă la macerat 4 lingurițe de coji verzi, mărunțite în prealabil într-o cană de apă (250 ml) la temperatura camerei, vreme de 8 ore, după care se filtrează. Extractul rezultat se păstrează, iar planta rămasă se fierbe la foc mic în alte 250 ml apă timp de 5 minute, după care se lasă să se răcească și apoi se strecoară. La sfârșit se combină ambele lichide, care se poate folosi atât intern cât și extern.

Pulbere de frunze de nuc - se obține prin măcinarea cât mai fină cu ajutorul râșniței de cafea a frunzelor uscate. Se pune în borcane de sticlă cu capac, dar nu se poate păstra mai mult de 2 săptămâni. Se ia câte 1 linguriță de praf de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

Decoct din coji verzi - Coajă de nucă verde o jumătate de linguriță se pune la 250 ml de apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se va putea consuma intern câte o lingură la 2 ore, iar extern se va putea folosi la afecțiunile cutanate sau pentru colorarea părului sau în cazul mătreaței când se va folosi cu puțin suc de lămâie.

Coji verzi tocate - se aplică sub formă de cataplasma contra sciaticii, a nevralgiilor dentare, etc.

Semințe de nuci se consumă în fiecare zi de 3 ori câte 250 g în cazurile în care se dorește suplimentarea cu minerale sau în cazurile oboselii după eforturi mari, anemii sau când se dorește să se îngrășe.

Decoct din miez de nucă - Ceai din 20 g miez de nucă pus în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi în cazul durerilor.

Cataplasma din coji verzi de nucă - o mână de coji uscate și mărunțite se lasă timp de 1-2 ore

să se înmoaie în apă caldă (40-50 grade). După trecerea acestui interval se timp se aplică direct pe locul afectat acoperind cu un tifon și se lasă timp de 1 oră.

Decoctul obținut din axul nucilor - se obține prin fierberea a 3-4 lingurițe de produs vegetal, mărunțit în 300 ml apă, vreme de 10-15 minute, după care se filtrează. Se administrează îndulcit cu miere, cât mai fierbinte posibil.

Tinctură din pericarpul nucilor (se poate face și din nucile care încă nu li s-a întărit coaja). Se vor lua 50 g de pericarp de nucă verde care se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura după 15 zile și se va putea pune în sticlute de capacitate mai mică. Se va lua intern în afecțiunile de mai sus (interne) câte 5 picături de 3 ori pe zi diluate în puțină apă. Este util în afecțiunile interne ca : boli ficat, endocrine, cardiace, etc.

Tinctură-2 - Tinctură de nuci verzi, excelentă în bolile de stomac. Nucile verzi sunt folosite, în general de gospodine pentru prepararea unei delicioase dulceți. Însă acestea pot constitui ingredientul unei tincturi excelente în tratarea bolilor de stomac sau de ficat. De asemenea fluidizează și primenește sângele.

Tinctura se prepară astfel: tăiați 20-25 de nuci verzi în bucăți mici. Introduceți-le într-un recipient de sticlă. Turnați alcool (peste 90 grade) cât să fie acoperite cu 2-3 cm. Astupați bine recipientul, apoi așezați-l lângă o sursă de căldură sau la soare, timp de o lună. Filtrați apoi lichidul rezultat din această macerare, adăugați o bucată de baton de vanilie, $\frac{1}{2}$ zahăr și agitați bine. Luați din această tinctură 1-2 lingurițe, în funcție de starea și natura afecțiunii de care suferiți.

Uleiul de nucă - se pun nucile veri tăiate într-un borcan de sticlă (cu capac), se toarnă deasupra ulei de măsline, se închide bine borcanul și se lasă la soare pentru 40 de zile. Se strecoară și apoi se păstrează la loc întunecos și uscat. Doza de consum variază între 20-40 g pe zi și este un tratament excelent pentru cei care suferă de hipercolesterolemie și sunt predispuși la ateroscleroză.

Ulei de nucă - are un efect puternic de reducere

a colesterolului, fiind de asemenea un tonic vascular și vermifug. Se iau intern 3-4 lingurițe pe zi, de preferință pe stomacul gol. Se găsește la magazinele naturiste.

- Se va lua dimineața pe stomacul gol câte o lingură, pentru a elimina viermii intestinali, sau pentru diferite dispepsii.

- Se poate frecționa pielea capului pentru a ajuta la refacerea părului.

Miez de nucă pisat se aplică cald pe furuncule, pentru grăbirea maturării.

Rețetă energizantă - o pastă obținută din 6-8 nuci măcinate, amestecate cu o lingură de miere polifloră, într-un pahar de suc natural, dă un energizant de excepție, consumat prin înghițituri mici cu efecte în ateroscleroză și reducerea colesterolului.

- O rețetă energizantă simplă folosește 4-5 miezuri măcinate care se amestecă cu o linguriță de miere sau suc natural.

- Pastă de nuci obținută din miezuri măcinate amestecate cu făină și smântână sau iaurt gras. Se aplică de 2-3 ori pe zi, timp de 3 zile consecutive, pe zonele cu răni infectate (furuncule, eczeme, abcese, flegmoane) având rol în colectarea puroiului sau ca protector cutanat în caz de arsuri, insolație și bronzare excesivă.

Cataplasme cu frunte de nuc se pun extern în cazul afecțiunilor cu tumori sau adenoame. Se schimbă de 2 ori pe zi și se mențin umede.

- **În cosmetică** se folosește foarte mult atât frunza cât și nucile seminte, uleiul de nuci sau chiar pericarpul din care se poate face o vopsea de păr foarte persistentă.

- Se vor lua de 2-3 ori pe zi câte 30-50 picături de tinctură din frunze cu alcool alimentar. Util și la diabet.

- Ulei pentru frecționarea corpului la copii rahitici, anemici și în dermatoze.

- **Unguent:** 3 lingurițe de frunze mărunțite se pun în 100 ml ulei de floarea soarelui la temperatura camerei pentru 7 zile, vasul în care se află acest ulei se pune pe urmă pe baia de apă și se lasă timp de 3 ore, se strecoară lichidul prin tifon, i se adaugă 15 g ceară de albine și se pune din nou pe baia de apă timp de 30 minute. Se ia de pe foc și se

amestecă până la răcire. Se ung rănilor cu această alifie.

- De asemenea din frunze de nuc uscate și măcinate cu râșnița de cafea obținându-se un praf fin se poate face o cremă: se amestecă 15 g frunze măcinate cu 100 g ulei de floarea soarelui. Se lasă acesta timp de 7 zile la temperatura camerei, apoi se încălzește lent pe baia de aburi timp de 3 ore. Se strecoară prin tifon, se amestecă apoi cu 15 g ceară de albine și se mai ține încă 30 minute pe baia de abur până se topește ceara. Se ia de pe foc și se amestecă până la răcire, pentru a nu se solidifica în straturi. Crema aceasta are proprietăți astringente și calitatea de a vindeca plăgi, răni și alte afecțiuni dermatologice. Dar se poate aplica și la durerile reumatice în strat subțire.

- Se pune 500 g de miez de nucă măcinat într-un litru de alcool de 40 grade. Se ține timp de 90 de zile, timp în care se va agita din când în când. Se strecoară apoi lichidul obținut și se poate completa până la 1 litru cu alcool de 40 grade. Se pune apoi în 3 litri de vin roșu natural. Se îndulcește cu miere după gust și se va îmbutelii în sticle mai mici. Se va bea 50 ml vin de 3 ori pe zi în special în cazul anemiei, dar și în multe dintre afecțiunile de mai sus. În cazul în care este vorba despre o afecțiune psihică sau dereglarea circulației craniene este bine să se pună o dată cu nucile și 100 g de usturoi mărunțit.

Lichior stomahic - 500 g coji verzi se pun la macerat timp de 3 luni într-un litru de rachiu. După filtrare, se amestecă cu 3 litri de vin și se îndulcește cu zahăr sau cu miere de albine. Cura durează o lună, având efect în creșterea sistemului imunitar, accelerarea metabolismului, stimularea poftei de mâncare, anemie, astenie și oboseli. Se iau 3 păhărele pe zi după mesele principale.

Se taie nucile verzi întregi cu un cuțit de inox, pe un fund de lemn. Se pun apoi într-un borcan de sticlă, amestecate cu zahăr (un pahar de zahăr la fiecare 10 nuci). Se așează vasul la soare sau într-un loc calduros pentru 10 zile, apoi alte 10 zile la loc întunecos. După acest interval, se adaugă peste acestea țuică curată de casă (câte 250 ml, la fiecare 10 nuci). Se mai lasă la macerat 2 săptămâni, apoi se strecoară. Se ia câte 1 lingură cu 20 minute

înainte de fiecare masă. Calmează și durerile de stomac.

Lichior (tinctură) din nuci verzi - nucile verzi recoltate înainte de Sânzâiene, când pot fi înțepate ușor, servesc la prepararea unei tincturi sau a unui lichior foarte gustos, cu efecte în înlăturarea lenevirii stomacului, în colita de putrefacție, în lipsa poftei de mâncare, anemie, astenie și în curățirea ficatului și a sângelui prea îngroșat. Rețetă: se aleg 20 nuci mari, se curăță de coajă, se taie în sferturi și se pun într-o sticlă cu gâtul larg, cu 1 litru de alcool. După 2-3 săptămâni de expunere la soare sau la un loc cald, se strecoară și se adaugă 2-3 cuișoare, o bucată de scorțișoară, 1 baton de vanilie, coaja de la $\frac{1}{2}$ portocală și 500 g zahăr dizolvat într-un litru de apă. Lichiorul se trece în sticle de culoare închisă de capacitate mai mică și se consumă câte 1 linguriță plină înainte de mesele principale, într-o cură de o lună de zile.

Băi generale și spălături - decoct din 200 g frunze la 3-5 litri de apă eventual cu 2 kg sare marină. Se fierbe apoi 15 minute, se strecoară și se adaugă în apa de baie.

Frunze proaspete - se freacă fața și mâinile cu frunze proaspete pentru a nu mai fi vizitat de insecte.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - spălături locale cu decoct sau cataplasme aplicate calde în faza de colectare, apoi reci.

Accidente vasculare - consumul regulat de nuci neprelucrate termic întărește vasele de sânge și previne, mai ales la persoanele în vârstă ruperea lor. Iată o rețetă foarte eficientă: 3 miezuri de nucă pisate, 1 linguriță de polen de albine și 2 linguri de miere de albine. Se amestecă foarte bine, modelându-se sub formă de bomboane. Se ia zilnic tot acest amestec, pe stomacul gol dimineața.

Nucile sunt un medicament aliment, foarte bogat în vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Caracterul acesta de protector al vaselor de sânge se datorează lipidelor, deoarece conține cantități importante de acizi grași poli și mono nesaturați și de asemenea acțiunii magneziului care există în acestea în cantități destul de mari. Reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimula-

toare hormonale, reîntineritoare și afrodisiace.

Acnee - spălături cu decoct sau tamponări cu tinctură.

Afecțiuni alergice - se face intern o cură cu ceai din frunze cel puțin 30 de zile câte 3 cani pe zi. Câteva experimente desfășurate în Germania au scos la iveală efectul surprinzător de puternic pe care consumatorul consecvent de nuci îl are în cazul bolilor de piele. Astfel consumând zilnic miezurile a zece nuci, se vindecă eczemele alergice, infecțiile cu ciuperci rebele la tratamentul clasic, se atenuază psoriazisul și se reface mai repede pielea după arsuri, oprindu-se procesul degenerativ.

Afecțiunile inimii - consumul regulat de nuci neprelucrate termic întărește vasele de sânge și previne, mai ales la persoanele în vârstă ruperea lor. Iată o rețetă foarte eficientă: 3 miezuri de nucă pisate, 1 linguriță de polen de albine și 2 linguri de miere de albine. Se amestecă foarte bine, modelându-se sub formă de bomboane. Se ia zilnic tot acest amestec, pe stomacul gol dimineața.

Nucile sunt un medicament aliment, foarte bogat în vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimulative hormonale, reîntineritoare și afrodisiace. Uleiul de nucă- se pun nucile veri tăiate într-un borcan de sticlă (cu capac), se toarnă deasupra ulei de măsline, se închide bine borcanul și se lasă la soare pentru 40 de zile. Se strecoară și apoi se păstrează la loc întunecos și uscat. Doza de consum variază între 20-40 g pe zi și este un tratament excelent pentru cei care suferă de hipercolesterolemie și sunt predispuși la ateroscleroză. Datorită conținutului bogat în acizi grași polinesaturați sau esențiali el este indicat în curele de protecție a aparatului cardio-vascular.

Afecțiuni ale pielii - nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această re-

țetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Câteva experimente desfășurate în Germania au scos la iveală efectul surprinzător de puternic pe care consumatorul consecvent de nuci îl are în cazul bolilor de piele. Astfel consumând zilnic miezurile a zece nuci, se vindecă eczemele alergice, infecțiile cu ciuperci rebele la tratamentul clasic, se atenuează psoriazisul și se reface mai repede pielea după arsuri, oprindu-se procesul degenerativ.

Afecțiuni digestive catarale - se ia intern tinctură câte 3 lingurițe pe zi diluate cu 100 ml apă.

Afecțiunile gâtului și laringelui - gargară și clătirea gurii cu infuzie concentrată din 15 g frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit, timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se face de mai multe ori pe zi cu infuzie caldă.

Afecțiuni neurologice - Nucile proaspete stimulează sistemul nervos și combat durerile de cap, deoarece conțin acizi grași, magneziu și vitamina B. Cercetările recente ale neurologilor americani au demonstrat că substanțele active prezente în miezul nucilor verzi au efecte pozitive în tratarea afecțiunilor neurologice. Se pot consuma zilnic în funcție de posibilități și toleranță digestivă.

Afte bucale ulcerate - se clătește gura și se face gargară cu decoct combinat de coji de nucă. Are puternice efecte antiinfecțioase și cicatrizante. Infuzie concentrată din 15 g frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit, timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se face gargară și se clătește gura de mai multe ori pe zi cu infuzie caldă.

Alopecie - frecție cu tinctură zilnic de 2 ori și spălături săptămânale cu decoct din frunze.

Amețeli - tinctură 1 linguriță de 3 ori pe zi și consumul miezului de nucă zilnic.

Amigdalită - intern gargară cu decoct și extern cataplasma. Faceți gargară cu un decoct din coși

de nucă, în proporție de 50 g la un litru de apă.

Gargară și clătirea gurii cu infuzie concentrată din 15 g frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit, timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se face de mai multe ori pe zi cu infuzie caldă.

Angină - tinctură de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță timp de 30 zile apoi pauză 10 zile și se reia.

Anemie - datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngrășare. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment. Se mai poate pune la macerat pentru 3 luni 500 g coajă de nucă într-un litru de țuică. Strecurați după trecerea perioadei, apoi amestecați cu 3 litri de vin roșu curat. Se poate îndulci cu miere. Se bea câte un pahărel înainte de mesele principale. De asemenea nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunț și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Arsuri - spălături cu decoct.

Arsuri solare - se unge cu alifie de 2-3 ori pe zi.

Arterioscleroză - se ia zilnic 1 lingură de ulei de nucă. Nucile sunt un medicament aliment, foarte bogat în vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimulatoare hormonale, reîntineritoare și

afrodiziace. Uleiul de nucă- se pun nucile veri tăiate într-un borcan de sticlă (cu capac), se toarnă deasupra ulei de măsline, se închide bine borcanul și se lasă la soare pentru 40 de zile. Se strecoară și apoi se păstrează la loc întunecos și uscat. Doza de consum variază între 20-40 g pe zi și este un tratament excelent pentru cei care suferă de hipercolesterolemie și sunt predispuși la ateroscleroză.

Artroze - nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Astenie - datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngrășare. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment.

De asemenea nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, dar și zinc, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tubercu-

loză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Ateroscleroză - se face o cură de lungă durată (jumătate de an minimum) cu ulei de nucă, din care se iau 3-4 lingurițe pe zi. Ajută la diminuarea colesterolului, curăță vasele de sânge de depuneri, ajută la redobândirea elasticității și rezistenței acestora, stopând procesul de sclerozare. Uleiul de nucă- se pun nucile veri tăiate într-un borcan de sticlă (cu capac), se toarnă deasupra ulei de măsline, se închide bine borcanul și se lasă la soare pentru 40 de zile. Se strecoară și apoi se păstrează la loc întunecos și uscat. Doza de consum variază între 20-40 g pe zi și este un tratament excelent pentru cei care suferă de hipercolesterolemie și sunt predispuși la ateroscleroză.

Se prepară o pastă din 8 nuci verzi (miezul), și o lingură de miere polifloră. Amestecă foarte bine ingredientele, (eventual poți să macini miezul nucilor înainte) și apoi adaugi 200 ml suc de fructe obținut proaspăt. Se obține astfel un preparat energizant, cu efecte benefice în combaterea aterosclerozei, colesterolului și stresului. Terapia trebuie urmată 3-4 săptămâni.

Blenoragie - nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Boli de dereglări endocrine - fructele (nucile)

sunt un medicament aliment, foarte bogat în vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimulatorie hormonale, reîntineritoare și afrodisiace.

Boli de piele - miezul a 20-30 de nuci consumate zilnic grăbește vindecarea bolilor de piele, refacerea pielii și oprește procesele degenerative.

Boli de oase - comprese sau chiar cataplasme aplicate extern.

Boli reumatice - se face o cură de lungă durată (jumătate de an minimum) cu ulei de nucă, din care se iau 3-4 lingurițe pe zi. Ajută la diminuarea colesterolului, curăță vasele de sânge de depuneri, ajută la redobândirea elasticității și rezistenței acestora, stopând procesul de sclerozare.

Căderea masivă a părului - se vor face băi generale sau locale- decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute- se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Cancer - consumul regulat de nuci neprelucrate termic întărește vasele de sânge și previne, mai ales la persoanele în vârstă ruperea lor. Iată o rețetă foarte eficientă: 3 miezuri de nucă pisate, 1 linguriță de polen de albine și 2 linguri de miere de albine. Se amestecă foarte bine, modelându-se sub formă de bomboane. Se ia zilnic tot acest amestec, pe stomacul gol dimineața. Nucile sunt un medicament aliment, foarte bogat în vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimulatorie hormonale, reîntineritoare și afrodisiace.

Cancer sân

Oamenii de știință de la Universitatea Marshall din Virginia de Vest spun următoarele:

Persoanele care mănâncă 50 g nuci pe zi sunt mai protejate de riscul cancerului de sân. Cercetătorii au realizat teste pe cobai programați genetic să se îmbolnăvească și să dezvolte tumori canceroase. În prima fază, cobii care au consumat zilnic nuci au prezentat un risc de 2 ori mai scăzut de cancer (tumorile s-au micșorat) în comparație cu cei care nu au consumat deloc.

Nucile modifică activitatea unor gene responsabile de cancerul de sân atât la cobai, cât și la oameni.

În nuci se găsesc substanțe care, pe de o parte, împiedică formarea tumorilor, iar, pe de altă parte, le încetinește creșterea, afirmă Elaine Hardman coordonatorul studiului.

Candidoze - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

Coji pe cap la copii - se vor face băi generale sau locale- decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute- se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Colesterol crescut - fructele (nucile) sunt un medicament aliment, foarte bogat în vitamina E, ajutând la menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge, având proprietăți stimulatorie hormonale, reîntineritoare și afrodisiace. Uleiul de nucă- se pun nucile veri tăiate într-un borcan de sticlă (cu capac), se toarnă deasupra ulei de măsline, se închide bine borcanul și se lasă la soare pentru 40 de zile. Se strecoară și apoi se păstrează la loc întunecos și uscat. Doza de consum variază între 20-40 g pe zi și este un tratament excelent pentru cei care suferă de hipercolesterolemie și sunt predispuși la ateroscleroză.

Frunzele de nuc ajută la scăderea nivelului glicemiei și colesterolului. Pentru aceasta se prepară din 2-3 linguri de frunze mărunțite, o infuzie. Acestea se vor pune cu 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 1-2 cani pe zi. De asemenea reduce inflamațiile intestinale, este antidiareic, calmează arsurile stomacale a celor cu gastrită.

Colici abdominale - extern comprese cu decoct cald.

Conjunctivită - aplicați pe ochi o compresă înmuiată în decoct preparat din 50 g de frunze de nuc, proaspete sau uscate, la un litru de apă.

Constipație - se consumă miezul a 4 nuci prăjite ușor la 10 minute după ce am consumat 1-2 pahare de compot de prune sau 2 linguri de miere lichidă cu apă. Tratamentul se face pe stomacul gol. Efectele se datoresc conținutului în acizi grași.

Convalescență - datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul,

nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngrășare. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment.

Se mai poate pune la macerat pentru 3 luni 500 g coajă de nucă într-un litru de țuică. Strecurați după trecerea perioadei, apoi amestecați cu 3 litri de vin roșu curat. Se poate îndulci cu miere. Se bea câte un pahărel înainte de mesele principale.

Vârstnicilor sau convalescenților li se recomandă: un pahar de miez de nucă pisat (măcinat), stafide și caise uscate, 300 g miere. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi înainte de masă.

Curățirea sângelui - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Se toacă mărunț coaja uscată (înainte de a deveni lemnoasă) de la 14 nucii. Se amestecă cu 500 ml de alcool alimentar de 70 grade și se lasă la macerat 15 zile. Se strecoară. Se ia apoi câte o linguriță diluată la 100 ml apă dimineața pe nemâncate.

Degerături - se vor face băi generale sau locale-decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute-se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Depresie - nucile au fost considerate mult timp ca fiind hrana creierului mai mult datorită aspectului lor asemănător creierului uman. Totuși în același timp, nucile sunt o sursă excelentă de acid esențial Omega 3, un tip de grăsime necesară celulelor creierului și bunei funcționări a neurotransmițătorilor, venind astfel în ajutorul celor care suferă de depresie. Alte alimente bogate în acizi Omega 3 sunt carnea de somon și sardine sau semințele de in. De aceea se recomandă să apelați la un amestec de nucii și mere. Fibrele și grăsimile bune pe care acestea le conțin vor ține în frâu pentru un timp apetitul. Bucățile de nucii se pot adăuga și într-un iaurt sau se pot presăra peste salată sporindu-le consistența și conferindu-le în același timp și un gust deosebit.

Depurativ - (curățirea sângelui și eliminarea to-

xinelor din corp) 100 g coji verzi de nucă se pun la $\frac{1}{2}$ litru țuică. Se lasă 8 zile agitându-se sticla. Se strecoară și se pun în sticle de culoare închisă. Se ia 1-2 linguri pe zi.

Dermatoze - băi repetate cu frunze de nuc.

Dereglări glandulare - consumul regulat de nucii neprelucrate termic întărește vasele de sânge și previne, mai ales la persoanele în vârstă ruperea lor. Iată o rețetă foarte eficientă: 3 miezuri de nucă pisate, 1 linguriță de polen de albine și 2 linguri de miere de albine. Se amestecă foarte bine, modelându-se sub formă de bomboane. Se ia zilnic tot acest amestec, pe stomacul gol dimineața.

Dezinfectarea rănilor - se spală locul afectat cu tinctură de coji de nucă. Are o putere dezinfectantă similară cu a tincturii de iod (de altfel cojile de nucă sunt foarte bogate în acest element) și pe deasupra ajută la vindecarea rapidă și estetică a leziunii.

Diabet - adjuvant- se ia 1 linguriță de pulbere de frunze de nuc de 4 ori pe zi, în cure de 3 luni, cu 1 lună de pauză. Frunzele de nuc au o acțiune hipoglicemiantă puternică, sunt diuretice, ajută metabolismul zaharurilor și grăsimilor. La fel ca și alunele nucile sunt foarte sărace în zahăr, ceea ce face un aliment de bază în diabet, unde se recomandă în special crudități și renunțarea la carne. În plus față de alune, nucile au chiar și o acțiune ușor hipoglicemiantă, contribuind la ameliorarea acestei afecțiuni. Frunzele de nuc ajută la scăderea nivelului glicemiei și colesterolului. Pentru aceasta se prepară din 2-3 linguri de frunze mărunțite, o infuzie. Acestea se vor pune cu 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi. De asemenea reduce inflamațiile intestinale, este antidiareic, calmează arsurile stomacale a celor cu gastrită.

Se poate de asemenea folosi tinctura din muguri de nuc care se găsește la toate magazinele naturiste și din care se vor lua 30-40 picături de 2 ori pe zi înainte de mesele principale ajutând la funcționarea mai bună a pancreasului. Se poate folosi în toate afecțiunile pancreatice.

Diaree - în prima fază se bea 1 litru de decoct, combinat din coji verzi de nucă. Acesta are efect puternic antiinfecțios, eliminând cauza care a pro-

duc această afecțiune. Odată ce toate materiile nocive din intestin au fost eliminate prin scaun, este necesară administrarea unui astringent puternic, adică decoctul obținut de la aceasta din axul nucilor, care va încetini prompt tranzitul intestinal. Se mai poate face o infuzie din 2-3 linguri de pulbere de frunze uscate, opărite cu o cană de apă clocotită. Se lasă 10 minute, se strecoară și se iau 2-3 linguri pe zi. Se mai poate folosi frunza, pentru proprietățile sale antidiareice. O linguriță de frunze mărunțite se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute. Se poate în cazurile mai grave să se pună 20 g frunze la un litru de apă caz în care se fierb 15 minute apoi se strecoară. Este un foarte bun anti diareic. Se ia câte 1-2 linguri de 3-4 ori pe zi.

Dispepsii - datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngreșare. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment.

Digestie grea - preparați următorul aperitiv cu efect imediat: 30 g frunze verzi de nuc se pun la macerat 15 zile într-un pahar de țuică. Puneți un capac și agitați cât mai des. Strecurați lichidul și amestecați-l cu un litru de vin alb natural, dulce sau sec, adăugând 10 bucăți de zahăr. Lăsați să stea o săptămână, înainte de a-l folosi. Se bea câte un pahărel înaintea meselor principale.

Sirop întăritor pentru stomac- se toacă 3 pumni de coji verzi, bine spălate în prealabil, apoi se pun la fiert pentru 10 minute într-un litru de apă. Se adaugă și 3 cuișoare aromatice. Se lasă lichidul să se răcească acoperit, după care se strecoară și se amestecă cu un kg de zahăr. Se toarnă apoi acest produs în sticle de capacitate mai mică de culoare închisă. Se va lua apoi de 3 ori pe zi câte o linguriță de sirop, eventual diluat cu apă minerală, după mesele principale. Este interzis diabeticilor.

Dizenterie - adjuvant- în prima fază se bea 1 litru de decoct, combinat din coji verzi de nucă. Acesta are efect puternic antiinfecțios, eliminând cauza care a produs această afecțiune. Odată ce

toate materiile nocive din intestin au fost eliminate prin scaun, este necesară administrarea unui astringent puternic, adică decoctul obținut de la aceasta din axul nucilor, care va încetini prompt tranzitul intestinal.

Dureri cardiace - sursă importantă de vitamina E, antioxidant puternic, conținut bogat în fibre, vitamina B și magneziu, nuca este o adevărată farmacie. Cei mai importanți pentru inimă sunt acizii grași omega 3 din conținutul său, recomandați cu însoțire pentru scăderea colesterolului, crește elasticitatea vaselor de sânge și reduce depozitele de grăsime din artere, ceea ce reduce considerabil riscul de boli cardiovasculare. Consumați deci miezuri de nucă de câte ori aveți ocazia. Pentru a calma durerile cardiace mănânați bine câteva miezuri de nucă până se obține o făină, amestecați cu stafide și trece durerea foarte repede.

Dureri de cap - ungeri locale cu tinctură de câte ori este nevoie. Nucile proaspete stimulează sistemul nervos și combat durerile de cap, deoarece conțin acizi grași, magneziu și vitamina B. Cercetările recente ale neurologilor americani au demonstrat că substanțele active prezente în miezul nucilor verzi au efecte pozitive în tratarea afecțiunilor neurologice.

Dureri de ficat - cataplasma caldă cu decoct. Se taie nucile verzi întregi cu un cuțit de inox, pe un fund de lemn. Se pun apoi într-un borcan de sticlă, amestecate cu zahăr (un pahar de zahăr la fiecare 10 nuci). Se așează vasul la soare sau într-un loc călduros pentru 10 zile, apoi alte 10 zile la loc întunecos. După acest interval, se adaugă peste acestea țuică curată de casă (câte 250 ml, la fiecare 10 nuci). Se mai lasă la macerat 2 săptămâni, apoi se strecoară. Se ia câte 1 lingură cu 20 minute înainte de fiecare masă. Calmează și durerile de stomac, de ficat sau dureri interne.

Dureri de stomac - se taie nuci verzi întregi cu un cuțit inoxidabil, pe o suprafață plană de lemn. Este bine să vă puneți în prealabil mănuși de cauciuc în mână, pentru că altfel se pătează mâinile. Se pun apoi într-un borcan de sticlă și la fiecare 10 nuci se pune 100 g zahăr. Se așează borcanul la soare sau într-un loc călduros, pentru 10 zile, apoi pentru alte 10 zile la întuneric. După această pe-

rioadă se mai pune în borcan Țuică curată de casă din prune (câte 250 ml la fiecare 10 nuci). Se astupă apoi cu capac și se mai lasă 15 zile, timp în care se va agita zilnic puternic de cel puțin 2 ori. Se strecoară și se poate pune în recipiente de mică capacitate. Se poate păstra ermetic închis timp de 2 ani. Se poate lua câte 1 lingură înainte de fiecare din cele 3 mese. Este un preparat care nu numai că ajută la dispariția durerilor de stomac ci ajută și la vindecarea unor leziuni din stomac. Se poate pune de asemenea înainte de a pune Țuica și propolis. La fiecare 10 nuci se va pune 10 g de propolis brut, deci nuca și gramul de propolis. În acest fel preparatul este mult mai eficient.

Dureri reumatice - cataplasma caldă cu decoct.

Eczeme alergice rebele - miezul a 20-30 de nuci consumate zilnic grăbește vindecarea bolilor de piele, refacerea pielii și oprește procesele degenerative.

Eczeme zemuinde, acute, alergice, etc - se aplică pe locul afectat o cataplasma din coajă de nucă verde, care se ține vreme de 1-2 ore. Tratatamentul se repetă zilnic până la completa vindecare.

Edeme renale - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Eliminarea transpirației nocturne la bolnavii de TBC - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Enterocolite - în prima fază se bea 1 litru de decoct, combinat din coji verzi de nucă. Acesta are efect puternic antiinfecțios, eliminând cauza care a produs această afecțiune. Odată ce toate materiile nocive din intestin au fost eliminate prin scaun, este necesară administrarea unui astringent puternic, adică decoctul obținut de data aceasta din axul nucilor, care va încetini prompt tranzitul intestinal.

Enurezis nocturn - se face o cură de 30 de zile cu tinctură din coji verzi din care se iau 4 lingurițe pe zi. Nu se cunoaște exact mecanismul prin care acest produs vegetal tonifică sfincterele urina-

re și ajută la redobândirea controlului asupra lor, dar rezultatele practice obținute cu acest tratament sunt încurajatoare.

Se mai poate lua câte 20 g ulei de nucă pe zi.

Erupții purulente - se vor face băi generale sau locale- decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute- se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Fertilitate masculină - este mult îmbunătățită de consumul de nuci datorită conținutului bogat în seleniu și zinc al acestora. Se consumă 5 nuci zilnic în cure de lungă durată.

Flegmoane - băi repetate cu frunze de nuc.

Furuncule - băi repetate cu frunze de nuc.

Gingivită-gargară și clătirea gurii cu infuzie concentrată din 15 g frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit, timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se face de mai multe ori pe zi cu infuzie caldă.

Greutate corporală sub cea normală - datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngrașare. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment.

Datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngrașare. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment.

Gută - cojile de nucă au un puternic efect depurativ, favorizând mobilizarea și eliminarea toxinelor din organism. Se face o cură cu tinctură de coji de nucă, din care se iau câte 2 lingurițe diluate în jumătate de pahar de apă de 3 ori pe zi. Tratatamentul durează 40 de zile și se face de preferință toamna târziu și primăvara devreme. Băi repetate cu frunze de nuc.

Hemoragii - decoct din frunze de nucă se aplică ceai local pentru oprirea hemoragiei. Mai eficient

este ceaiul din pereții despărțitori ai nucii pentru că acesta conține mai mult tanin.

Hemoragii uterine - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Se pot face și spălături vaginale cu ajutorul irigatorului cu această infuzie.

Hemoroizi - băi repetate cu frunze de nuc. Pentru hemoroizii externi se vor face băi repetate cu infuzie concentrată de 2 ori pe zi.

Hepatită - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Hipercolesterolemie - Uleiul de nucă se pun nucile veri tăiate într-un borcan de sticlă (cu capac), se toarnă deasupra ulei de măsline, se închide bine borcanul și se lasă la soare pentru 40 de zile. Se strecoară și apoi se păstrează la loc întunecos și uscat. Doza de consum variază între 20-40 g pe zi și este un tratament excelent pentru cei care suferă de hipercolesterolemie și sunt predispuși la ateroscleroză. Având 73-83% acizi grași polinesaturați, uleiul de nucă se situează pe primul loc pentru proprietățile sale antiolesterolice.

Hiperhidroză palmo-plantară - băi repetate cu frunze de nuc.

Hipertensiune - intern tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, diluată la 100 ml apă. Tinctura de membrane de nucă scade tensiunea arterială. Puneți într-un borcan de 500 ml pe o treime a lui, membrane uscate tocate mărunț. Se umple apoi borcanul cu țuică de fructe și se lasă apoi la macerat 21 de zile. Se va lua câte 1 lingură în 100 ml apă cu 30 minute înainte de masă.

Hipotiroidia - se administrează tinctură din coji de nucă, din care se iau câte 4 lingurițe pe zi, diluate cu 100 ml apă. Foarte bogate în iod, în alte substanțe care favorizează activitatea tiroidei, cojile verzi de nucă sunt stimulatorul ideal pentru tiroidă. Nucile au un efect reglator asupra activității tiroidei și în plus, aduc un supliment considerabil de calorii, care se știe că în această afecțiune sunt consumate în mari cantități, de unde și starea de devitalizare pronunțată care apare frecvent.

Se mai poate face din pereții despărțitori de la

nucă, dintre miezuri. Se va umple un borcan de 500 ml aproximativ o treime, dar înainte de introducerea în borcan se mărunțesc. Peste acestea până la umplerea borcanului se pune țuică de prune. Se lasă apoi la macerat 21 de zile, se filtrează și se păstrează apoi în sticlute de culoare închisă ermetic închise. Administrare: o lingură diluată în 100 ml apă, preferabil cu 30 minute înainte de mese. Se ia de 3 ori pe zi.

Icter - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Impetigo - băi repetate cu frunze de nuc.

Impotență - aportul de vitamina E, prezența unor substanțe reîntineritoare și care protejează și curăță vasele de sânge fac nucile un aliment foarte indicat în tratament. Este de notat efectul nucilor în prevenirea impotenței vasculare care reprezintă peste 50% din cazurile de impotență). nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nucii tăiate mărunț și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precancerose și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Imunitate scăzută - se consumă miez de nucă în cantitate cât mai mare având un puternic rol în creșterea imunității organismului.

Se amestecă un pahar de miez de nucă pisat fin cu 300 g miere de albine curată, o mână de stafide și una de caise uscate (deshidratate). Se poate pune într-un borcan cu capac la frigider dacă ați făcut mai mult. Se va lua 1 lingură de 3 ori pe zi înainte de mâncare. Ajută la întărirea imunității și totodată este hrănitor, energizant și tonic pentru

întreg organismul. Nu se poate lua de cei care au interdicție la unul dintre aceste componente, sau sunt alergici.

Nuca are cel mai mare conținut de cupru și zinc (dintre fructe) în plus conține potasiu, magneziu, fosfor, sulf, fier, calciu, vitaminele A, B, C, E. P. Miezul de nucă mai conține și melatonină, un hormon care reglează ritmurile cronobiologice și un rebutabil antioxidant. Acestea o recomandă pentru întărirea sistemului imunitar.

Incontinență urinară - se face o cură de 30 de zile cu tinctură din coji verzi din care se iau 4 lingurițe pe zi. Nu se cunoaște exact mecanismul prin care acest produs vegetal tonifică sfincterele urinare și ajută la redobândirea controlului asupra lor, dar rezultatele practice obținute cu acest tratament sunt încurajatoare.

Infarct - miez- reduc riscul de infarct, antioxidanții conținuți de miezul fructului reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sânge și implicit tensiunea arterială. Consumul periodic de nuci proaspete întărește vasele de sânge și previne deteriorarea acestora, mai ales la vârstnici. Datorită bogăției de vitamina E, consumul de nuci prezintă risc minim de a face un atac de cord.

Se amestecă miezul de la 3 nuci pisate cu o linguriță de polen de albine și 2 lingurițe de miere de albine polifloră. Ia câte o linguriță din această pastă dimineața pe stomacul gol perioade cât mai lungi de timp. Preparatul este foarte bogat în vitamina E și contribuie la menținerea sănătății sistemului cardiovascular. Se consumă proaspăt în fiecare dimineață timp de 30 de zile.

Infecții cu ciuperci la nivelul pielii - miezul a 20-30 de nuci consumate zilnic grăbește vindecarea bolilor de piele, refacerea pielii și oprește procesele degenerative.

Infecții strepto și stafilococice - băi repetate cu frunze de nuc.

Infecții cutanate - băi repetate cu frunze de nuc.

Infecții intestinale acute - în prima fază se bea 1 litru de decoct, combinat din coji verzi de nucă. Acesta are efect puternic antiinfecțios, eliminând cauza care a produs această afecțiune. Odată ce toate materiile nocive din intestin au fost

eliminate prin scaun, este necesară administrarea unui astringent puternic, adică decoctul obținut de data aceasta din axul nucilor, care va încetini prompt tranzitul intestinal.

Infecții renale și genitale - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Infecții respiratorii în faza incipientă - o rețetă populară cu o eficiență excepțională este inhalarea de aburi de coji verzi de nucă, obținuți prin opărirea unei mâini de coji de nuc la 1 litru de apă clocotită.

Infecții vaginale cu candida și stafilococi - se fac irigații vaginale cu 100-200 ml de infuzie combinată de frunze de nuc. Tratamentul se face zilnic, vreme de 4-5 zile, apoi se continuă cu o spălătură la 2-3 zile, până la complecta vindecare.

Inflamații - decoct din frunze de nucă se aplică ceai local pentru oprirea hemoragiei. Mai eficient este ceaiul din pereții despărțitori ai nucii pentru că acesta conține mai mult tanin.

Inflamații în gură și în gât - se clătește gura și se face gargară cu decoct combinat de coji de nucă. Are puternice efecte antiinfecțioase și cicatrizante.

Întârzieri de creștere - nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunț și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Intoxicații în special cu mercur - decoct din frunze de nucă se aplică ceai local pentru oprirea hemoragiei și dispariția intoxicației fiind și un bun diuretic. Mai eficient este ceaiul din pereții despăr-

țitori ai nucii pentru că acesta conține mai mult tanin.

Iritații solare - băi repetate cu frunze de nuc.

Leucoree - se fac irigații vaginale cu 100-200 ml de infuzie combinată de frunze de nuc. Tratamentul se face zilnic, vreme de 4-5 zile, apoi se continuă cu o spălătură la 2-3 zile, până la complecta vindecare.

Leziuni piodermizate - băi repetate cu frunze de nuc.

Limbrici - unul din cele mai eficiente remedii din medicina populară românească este obținut din cojile verzi de nucă. Se administrează intern decoctul câte o jumătate de litru până la 1 litru pe zi, în cure de 12 zile. De asemenea se poate da ulei de nucă câte 1 linguriță pe zi. Se poate consuma de asemenea cartofi fierți cu ulei de nucă pe ei și cu ceapă care sunt foarte eficienți în toate formele de paraziți intestinali.

Litiază biliară și renală - tinctură de 3 ori pe zi câte 1 linguriță pentru ajutorul dat în dizolvarea calculilor. Se mai poate lua câte 20 g ulei de nucă pe zi.

Calculii biliari și renali sunt practic reduși la nimic de calitățile nucii. Pentru asta ar trebui să mănânci săptămânal cel puțin o nucă. Un preparat excepțional ar fi nucile coapte decojite de pielea aceea subțire și apoi măcinate. Este și gustos și ușor de digerat.

Mătreață - băi repetate cu frunze de nuc.

Metroanexită - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Se mai poate lua câte 20 g ulei de nucă pe zi.

Micoză plantară - băi repetate cu frunze de nuc.

Negi - o metodă populară extrem de eficientă de combatere a acestora este frecarea locului afectat cu coaja verde proaspătă a nucii. Tratamentul se face de 2-3 ori pe zi, vreme de 5 minute, iar rezultatele apar în maximum 1 lună.

Nervozitate - se consumă tinctură de câte ori este nevoie. Se ia câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă.

Oboseală fizică și psihică - datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care

nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngrijire. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment.

Osteoporoză - se vor face băi generale sau locale- decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute- se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Oxiuri - unul din cele mai eficiente remedii din medicina populară românească este obținut din cojile verzi de nucă. Se administrează intern decoctul câte o jumătate de litru până la 1 litru pe zi, în cure de 12 zile. Se fac și băi de șezut în fiecare seară cu ceai din frunze. De asemenea se poate da ulei de nucă câte 1 linguriță pe zi. Se poate consuma de asemenea cartofi fierți cu ulei de nucă pe ei și cu ceapă care sunt foarte eficienți în toate formele de paraziți intestinali.

Pecingine - băi repetate cu frunze de nuc.

Plăgi atone - spălături cu decoct.

Prurit - decoct cu care se spală local de 2-3 ori pe zi.

Psoriazis - miezul a 20-30 de nuci consumate zilnic grăbește vindecarea bolilor de piele, refacerea pielii și oprește procesele degenerative. Nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Purici - frunzele proaspete se pun în paturi în special pentru îndepărtarea puricilor. Acest lucru

se făcea încă din Evul Mediu și îndepărtau cu succes aceste insecte sâcâitoare.

Rahitism - datorită conținutului mare în grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantitate mare sunt o piesă de bază în curele de îngrășare. Persoanele care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment.

Răni - se spală rănilor cu infuzie combinată de frunze de nuc. Aplicația se repetă de 2 ori pe zi și durează minimum 10 minute.

Răni purulente - se spală rănilor cu infuzie combinată de frunze de nuc. Aplicația se repetă de 2 ori pe zi și durează minimum 10 minute.

Reumatism - cojile de nucă au un puternic efect depurativ, favorizând mobilizarea și eliminarea toxinelor din organism. Se face o cură cu tinctură de coji de nucă, din care se iau câte 2 lingurițe diluate în jumătate de pahar de apă de 3 ori pe zi. Tratamentul durează 40 de zile și se face de preferință toamna târziu și primăvara devreme. De asemenea nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru cei surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Frunzele- sub formă de cataplasma sau băi, frunzele de nuc pot fi folosite în tratarea reumatismului, având o acțiune antiinflamatoare asemănătoare indometacinului, dar mult mai puternică. Pentru baie se face o infuzie din 100 g frunze uscate la 4 litri de apă clocotită. Se pune apoi fără să fie strecurat

într-un vas și se scufundă zona afectată de reumatism în acest preparat pentru 15 minute, la temperatura de 37 grade. De asemenea din frunze de nuc uscate și măcinate cu râșnița de cafea obținându-se un praf fin se poate face o cremă: se amestecă 15 g frunze măcinate cu 100 g ulei de floarea soarelui. Se lasă acesta timp de 7 zile la temperatura camerei, apoi se încălzește lent pe baia de aburi timp de 3 ore. Se strecoară prin tifon, se amestecă apoi cu 15 g ceară de albine și se mai ține încă 30 minute pe baia de abur până se topește ceara. Se ia de pe foc și se amestecă până la răcire, pentru a nu se solidifica în straturi. Crema aceasta are proprietăți astringente și calitatea de a vindeca plăgi, răni și alte afecțiuni dermatologice. Dar se poate aplica și la durerile reumatice în strat subțire.

Scabie - se vor face băi generale sau locale- decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute- se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Sciatică - aplicați pe locul dureros cataplasme fierbinți cu coji de nucă zdrobite.

Scrofuloză - se spală rănilor cu infuzie combinată de frunze de nuc. Aplicația se repetă de 2 ori pe zi și durează minimum 10 minute. Sunt de asemenea un bun tonic în cazul acestei afecțiuni. Se poate lua intern 1-2 cani de decoct pe zi.

Seboree - se vor face băi generale sau locale- decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute- se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Sifilis - nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru cei surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni

ale pielii, psoriazis și impotență.

Spasme musculare - se aplică extern decoct cald sau se fac cataplasme cu frunze fierte înainte..

Sterilitate - aportul de vitamina E, prezența unor substanțe reîntineritoare și care protejează și curăță vasele de sânge fac nucile un aliment foarte indicat în tratament. Este de notat efectul nucilor în prevenirea impotenței vasculare 8 care reprezintă peste 50% din cazurile de impotență).

Stimularea digestiei și a funcțiilor hepatice - 1 linguriță de frunze uscate de nuc se pun mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Stomatită - gargară și clătirea gurii cu infuzie concentrată din 15 g frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit, timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se face de mai multe ori pe zi cu infuzie caldă.

Teniază - unul din cele mai eficiente remedii din medicina populară românească este obținut din cojile verzi de nucă. Se administrează intern decoctul câte o jumătate de litru până la 1 litru pe zi, în cure de 12 zile. De asemenea se poate da ulei de nucă câte 1 linguriță pe zi. Se poate consuma de asemenea cartofi fierți cu ulei de nucă pe ei și cu ceapă care sunt foarte eficienți în toate formele de paraziți intestinali.

Tenuri grase - se unge de 2-3 ori pe zi cu unguent din nucă din frunze. Se poate face o infuzie din 2 linguri de frunze uscate de nuc la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se aplică apoi sub formă de comprese pentru efectul astringent în special pentru tenurile grase, dar se poate folosi și pentru pori dilatați și alte afecțiuni ale tenului, având și un efect antibiotic.

Toxiinfecții - cojile de nucă au un puternic efect depurativ, favorizând mobilizarea și eliminarea toxinelor din organism. Se face o cură cu tinctură de coji de nucă, din care se iau câte 2 lingurițe diluate în jumătate de pahar de apă de 3 ori pe zi.

Transpirații excesive - se face un tratament cu pulbere de frunze de nuc, din care se ia câte 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, în cure de minimum 30 de zile.

Transpirația picioarelor - băi repetate cu frunze de nuc. Se poate face un amestec în părți egale cu frunze de nuc și salvie, se pune câte 1 lingură din fiecare plantă la 100 ml apă clocotită, deci vor fi 2 linguri de plante la 100 ml apă, obținându-se prin strecurare un concentrat, cu care se vor tampona picioarele. Se poate folosi în acest fel și la afecțiunile unghiilor sau a picioarelor.

Tuberculoză - se beau 3-4 căni de decoct fierbinte, obținut din axul nucilor. Are un gust nu prea plăcut (puternic astringent din cauza taninurilor), dar este foarte eficient, cicatrizând țesuturile lezate de infecții, favorizând eliminarea secrețiilor din căile respiratorii, diminuând excitabilitatea terminațiilor nervoase care declanșează tusea. Nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Tuberculoza osoasă. Se tratează cu miez de nucă, ce se amestecă bine în gură și apoi se aplică pe locul afectat, înfășurându-se cu o frunză de orice plantă în special Pătlagină sau Brusture. Se lasă pentru circa o oră. Se face acest lucru de 2-3 ori pe zi.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Tulburări ale sistemului nervos - nucile sunt recunoscute pentru calitatea lor revigorantă asupra organismului. De aceea ele sunt indicate pentru ce surmenați și slăbiți (astenici) următoarea rețetă energizantă: se ia un pumn de nuci tăiate mărunt și se amestecă cu o lingură de miere. Compoziția amestecului se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe.

Datorită conținutului bogat în cupru, această rețetă este indicată și persoanelor cu anemie, a per-

soanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special în tuberculoză osoasă și de asemenea la bolnavii cu sifilis și blenoragie.

Conținutul bogat în zinc recomandă această rețetă ca tratament adjuvant în astenie, întârzieri în creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență.

Nuca seamănă cu un creier în miniatură, dar ea poate contribui la menținerea sănătății creierului, pentru funcționarea sa eficientă, pentru memorie și putere de concentrare optimă. Pentru a funcționa la capacitate maximă creierul are nevoie de acizi grași Omega-3 care se găsesc din belșug în nucă. Consumați 5 nuci pe zi, nu mai mult dar în cure de lungă durată.

Tuse - se beau 3-4 căni de decoct fierbinte, obținut din axul nucilor. Are un gust nu prea plăcut (puternic astringent din cauza taninurilor), dar este foarte eficient, cicatrizând țesuturile lezate de infecții, favorizând eliminarea secrețiilor din căile respiratorii, diminuând excitabilitatea terminațiilor nervoase care declanșează tusea.

Se pisează în piuliță de metal 4 nuci întregi (miezul și coaja) și se amestecă cu o lingură de fructe uscate de soc. Se fierbe totul în 500 ml apă pe foc mic, 15 minute. După ce se răcește, se strecoară, apoi se dizolvă o lingură de miere. Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, până la eliminarea simptomului.

Tuse cronicizată - se beau 3-4 căni de decoct fierbinte, obținut din axul nucilor. Are un gust nu prea plăcut (puternic astringent din cauza taninurilor), dar este foarte eficient, cicatrizând țesuturile lezate de infecții, favorizând eliminarea secrețiilor din căile respiratorii, diminuând excitabilitatea terminațiilor nervoase care declanșează tusea.

Ulcer stomacal - infuzia din membrane de nucă închide ulcerul stomacal și duodenal. Se pun membranele de la 4-5 nuci la 250 ml apă clocotită. Apoi se lasă acoperit o oră. Se strecoară și se ia apoi câte 1 linguriță dimineața pe nemâncate o perioadă de 30 zile.

Ulcer varicos - se spală rănilor cu infuzie combinată de frunze de nuc. Aplicația se repetă de 2 ori pe zi și durează minimum 10 minute.

Ulcerele pielii - se spală rănilor cu infuzie com-

binată de frunze de nuc. Aplicația se repetă de 2 ori pe zi și durează minimum 10 minute.

Unghii purulente - se vor face băi generale sau locale- decoct din 200 g frunze la 3-5 litri fiert 15 minute- se poate pune și 2 kg sare. Se strecoară și se adaugă în cada de baie.

Varice - băi repetate cu frunze de nuc.

Viermi intestinali - unul din cele mai eficiente remedii din medicina populară românească este obținut din cojile verzi de nucă. Se administrează intern decoctul câte o jumătate de litru până la 1 litru pe zi, în cure de 12 zile. De asemenea se poate da ulei de nucă câte 1 linguriță pe zi. Se poate consuma de asemenea cartofi fierți cu ulei de nucă pe ei și cu ceapă care sunt foarte eficienți în toate formele de paraziți intestinali.

Atenție! Preparatele de mai sus se administrează cu prudență în cazurile de hipertiroidie, colon iritabil, gastrită acidă.

În diabetul insulino-dependent, în timpul tratamentului cu nuc se va supraveghea foarte strict glicemia și se vor regla dozele de insulină în permanență, pentru a împiedica apariția hipoglicemiei.

Siropul de nuci un elixir pentru stomac și un bun energizant.

Mod de preparare și folosire: 2-3 pumni de coji verzi de nucă proaspăt adunate se taie în bucăți mici și se pun la fiert în 1 litru de apă și 3 cuișoare aromate. Se lasă să se pătrundă 10 minute, după care se strecoară și se adaugă 1 kg de zahăr. Se trage în sticle, se fierbe alte 10 minute în bain-marie, apoi se pun dopuri de plută. Se administrează câte 3 lingurițe pe zi, după mesele principale.

Câteva leacuri populare străvechi

Femeia în pericol de a pierde sarcina: se iau 10 miezuri de nucă care se pisează împreună cu 1 linguriță de semințe de castraveți. Se înghite totul cu un pahar de apă de izvor.

Bubele dulci (eczeme infecțioase care produc mâncărimi) trec dacă sunt unse nouă zile la rând cu miez de nucă pisat proaspăt, amestecat cu ulei de floarea soarelui (presat la rece).

Colici abdominale la copii sunt alinate dacă iau miez de nucă bine uscat și ras, amestecat cu puțin piper.

Osul mort (tuberculoză osoasă) se tratează

cu miez de nucă, care se amestecă bine în gură și apoi se aplică direct pe locul afectat, înfășurându-se cu o frunză și lăsându-se să stea cel puțin un ceas.

Leacuri populare cu nuci.

Apreciate mai ales în alimentație pentru miezul lor gustos și hrănitor, nucile sunt și remedii minunate de sănătate.

Remedii cu miez și coji de nucă.

Modesta nucă are mai multe substanțe nutritive decât carnea, laptele ouăle, de aceea se recomandă în alimentația persoanelor cu distrofie alimentară, anemie, convalescență, epuizare nervoasă. Miezul de nucă se folosește fărâmițat bine, altfel stomacul nu reușește să-l digere. Având în vedere că nucile conțin proteine, este indicat să consumați seara sau înainte de somn, dacă dormiți după masă, deoarece proteinele se asimilează mai bine când organismul se relaxează. Nu se consumă cantități mari de miez de nucă. Doza recomandată este de 4-7 nuci, altfel riscați să vă confrunțați cu dureri de cap, spasme stomacale, constipație.

Creșterea imunității - mai ales în cazul vârstnicilor și al persoanelor istovite de o boală grea. Se amestecă un pahar de miez de nucă pisată, stafide și caise uscate cu 300 g miere de albine. Se consumă câte o lingură de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Întărirea organismului după boală sau în caz de oboseală cronică - se consumă un amestec format în cantități egale de miez pisat, cașcaval ras și stafide.

Eliminarea durerilor cardiace - se consumă făină de nuci obținută prin măcinare, amestecate cu stafide. Fără stafide se bea cu apă de către bolnavii de colită și enterocolită.

Procese inflamatorii ale căilor urinare, cu urinări dese. Se administrează miez de nucă prăjit pe grătar cu lemne, foarte bine pisat. Se administrează cu apă.

Curățirea vaselor sangvine - se toacă mărunț coaja uscată de la 14 nuci (neapărat 14) se amestecă cu 500 ml țuică, se lasă la macerat 70 de zile. Se bea câte o lingură dimineața pe nemâncate. Leacul este de folos și persoanelor cu depuneri de săruri, tromboză, chisturi și tumori, mastopatii fibromatoase.

Tratarea tusei - se pisează 4 nuci întregi (mie-

zul și coaja), se amestecă cu o lingură de fructe uscate de soc. Se fierbe amestecul în 500 ml apă, pe foc mic 15 minute. Se răcește, se strecoară și se amestecă cu o lingură de miere de albine. Se bea câte 1 lingură, de 3 ori pe zi, timp de 7 zile.

Ulcer stomacal - se prepară un ceai din membranele (pereți care despart miezul nucii) a 4-5 nuci și 250 ml apă clocotită. Se infuzează o oră în termos, se strecoară și se bea câte 1 linguriță dimineața sau înainte de culcare, pe nemâncate.

Diabet, colită, boli ale tractului digestiv, tiroidoză, hipertensiune - se tratează cu tinctură de membrane uscate. Acestea se pun într-un borcan de 500 ml, se pun pe o treime a lui, tocate mărunț, apoi se umple borcanul cu țuică și se lasă la macerat 21 de zile. După stoarcere, se păstrează într-o sticlă de culoare închisă. Se bea câte 1 lingură pusă în 100 ml apă, cu 30 minute înainte de masă.

Tratamente externe.

Probleme de tiroidă - se ameliorează dacă zilnic se aplică pe gât în zona tiroidei, 4-5 straturi de frunze strivite puțin între degete. Se lasă 6-8 ore pe locul bolnav.

Remedii din coajă verde de nucă.

Varice, dermatoză, boli ale aparatului locomotor.

Se fac frecții ușoare sau se aplică comprese cu macerat din coajă verde de nucă. Rețetă: se umple un borcan pe 2/3 cu coji tăiate mărunț sau tocate. Se toarnă deasupra oțet de mere și se macerează 2-3 săptămâni.

Rețete bătrânești.

Tinctura din nuci verzi.

Nucile verzi se taie cu un cuțit de inox pe un fund de lemn. Se pun într-un borcan de sticlă, amestecate cu zahăr (un pahar la fiecare 10 nuci). Borcanul se ține pe geam, la soare, 10 zile apoi la întuneric, încă 10 zile. După 20 de zile se adaugă țuica (pentru adulți 250 ml la fiecare 10 nuci, pentru copii 250 ml la fiecare 20 de nuci). Se macerează încă 2 săptămâni, apoi se strecoară. Se administrează pentru vindecarea bolilor tractului digestiv, dureri de stomac și pancreas, cu 10-12 minute înainte de masă. Doza pentru adulți: o lingură. Copii până la 5 ani- o linguriță, copii până la 12 ani 1,5

linguriță pe zi.

Tocătură de nuci. 33 de nuci se pisează apoi se dau prin mașina de tocat carne. Se pun într-un borcan de 3 litri, se acoperă cu ȕică. Se închide vasul etanș, pentru a evita evaporarea alcoolului. Se lasă la soare timp de 40 de zile, agitându-se zilnic. Se strecoară și se păstrează în sticlă de culoare închisă la frigider. Se folosește pentru tratarea cancerelor, dar și pentru toate tipurile de helmintiaze (viermi intestinali). Se administrează la fel ca tinctura de nuci verzi.

Macerat cu petrol lampant.

Un borcan învelit în hârtie neagră se umple cu nuci verzi tăiate mărunt, peste care se toarnă petrol lampant și se lasă 14 zile la rece. Bătrânii foloseau soluția obținută în cazuri de boli grave, în special cancer, dar și pentru contracții musculare, stări depresive, dereglări endocrine, astm bronșic, tahicardie, afecțiuni ale sistemului nervos central cu leziuni organice, după chimioterapie antitumorală. Se consumă vreme de 7 zile câte o picătură amestecată cu o linguriță de miere de albine, sau pusă pe un cubuleț de zahăr, apoi alte 7 zile- câte 2 picături și încă 7 zile câte 3 picături, amestecate cu 100 ml apă distilată sau de izvor. După o pauză de 2 săptămâni cura se repetă. A treia cură se face după o pauză de 6 luni. Nu se recomandă mai mult de 3 cure pe an. Doza este dată pentru persoanele cu greutatea de 60-70 kg. Persoanele cu greutate mai mare care suportă gazul, pot începe tratamentul cu 2-3 picături, în cazurile grave se bea și o linguriță timp de 2-3 zile, după care doza se micșorează, ca să nu afecteze ficatul. Maceratul se bea pe nemâncate. După administrare nu se mănâncă nimic 1,5-2 ore, timp în care bolnavul trebuie să stea relaxat, să nu facă eforturi fizice.

Nucile și cojile verzi nu se aruncă după macerat se dau prin mașina de tocat și se folosesc pentru comprese (de exemplu pentru varice- amestecate cu argilă).

Rețetă energizantă cu nuci.

Curăță sângele, întinerește organismul, restabilește puterile după boli grave.

Ingrediente: 1 litru de alcool dublu rafinat, 12 pahare de apă de izvor, 1 kg nuci, 1 kg miere de albine, o plantă aloe de 3 ani, 500 ml bere brună,

1 kg sfeclă roșie, 1 kg varză, 1 kg pătrunjel (frunze și rădăcină), câte 2 linguri de plante: sunătoare, rostopască, troscot, pătlagină, talpa găștei, sulfină, flori de coada șoricelului și de gălbenele, fructe de păducel.

Preparare și administrare: nucile se spală bine, se usucă, se scoate miezul (cojile nu se aruncă, se prăjește bine, se răsnește, se amestecă cu alcoolul dublu rafinat. Se topește mierea de albine și se adaugă alcoolul. Planta de aloe în vârstă de 3-5 ani (nu se udă 5 zile în prealabil) se scoate atent din ghiveci, în așa fel ca rădăcinile să rămână întregi. Se scutură bine de pământ, se spală cu bere, se toacă și se pune în alcool. Sfecla roșie se spală bine cu o perie și apă fierbinte, se dă prin mașina de tocat carne, cu tot cu coajă, se stoarce sucul și se amestecă cu alcoolul și celelalte componente. La fel se stoarce sucul și din morcov și varză, și se adaugă alcool. Cojile de nuci se pisează, se pun pe foc cu 12 pahare de apă, se aduc până la punctul de fierbere, după care se pun în apă câte 2 linguri din plantele enumerate (în total 20 de linguri). Se fierb 20 de minute, se strecoară și se amestecă cu alcoolul și celelalte plante. Se macerează la întuneric 36 de ore. Se agită înainte de folosire. Se consumă de 6 ori pe zi (înainte și după mesele principale) în felul următor: 10 zile câte 1 linguriță, 10 zile câte 1 lingură, 10 zile câte o linguriță și se repetă până se consumă toată cantitatea preparată.

Sirop din coji de nucă.

Este un întăritor excelent și totodată un leac pentru bolile de stomac.

Ingrediente: 2-3 pumni de coji verzi de nucă proaspăt adunate se taie mărunt și se fierb 10 minute într-un litru de apă în care se pun și 3 cuișoare. Se lasă să se răcească, se strecoară și se amestecă cu 1 kg de zahăr tos. Se toarnă în sticle de culoare închisă. Se ia de 3 ori pe zi câte 1 linguriță, după mesele principale.

NUFĂRUL



Nufărul alb- *Nymphaea alba*
Nufărul galben- *Nuphar lutea*
Fam. *Nymphaeaceae*.

Denumiri populare: carofete, crin de mare, curalice, iarba plumânei, nufăr alb, nenufăr, plămână, plumieră, plop, plută, tigvă de apă.

În tradiția populară: rizomul era folosit la vopsit în negru. Fiert cu sulfat de fier dădea o vopsea trainică

Contra bolilor de piept se întrebuințau, rizomul gros, scos din mărul bălților cu niște cosoare lungi. Se spăla se toca mărunț și se plămădea în rachiu sau se fierbea în vin alb, apoi se strecura și se dădea bolnavului. Resturile amestecate cu miere se dădeau ca dulceață celor care tușeau, bolnavilor de plămâni sau de tuberculoză. Siropul sau dulceața din florile plantei erau calmante și ușor narcotice. Cu decoctul florilor se spălau pe umflături, iar cu restul se legau.

Compoziție chimică: din rizomi s-au izolat alcaloizi cu efect cardiotonici, tanin, amidon, glucoză, grăsimi, săruri minerale, mucilagii, ulei volatil, etc.

Acțiune farmacologică: florile și rizomii se pot folosi pentru efectul pe care-l au în sedările nervoase, cardiotonic, anafrodiziac, astringent, tonic, nutritiv.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: diaree, edeme cardio-renale, hiperexcitabilitate se-

xuală (se poate lua în combinație cu hamei), insomnie, insuficiență cardiacă, nevroze, poluții nocturne, pleurezie, pneumonie, tuberculoză pulmonară.

Preparare și administrare:

- O linguriță de flori se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi.

- O linguriță de rizom mărunțită se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se consumă 2 astfel de ceaiuri pe zi, sau se folosesc la tratamente externe.

NU-MĂ-UITA



Myosotis scorpioides Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: miozotis, ochii păsăruicii.

Descriere: plantă erbacee, perenă, înaltă de 30 cm. Are frunze păroase, în forme eliptice sau lanceolate. Florile sunt mai ales albastre, uneori roz sau albe. Înflorește din mai și până în iulie.

Răspândire: crește în flora spontană, în zonele umede, în mlaștini, pe lângă lacuri, ape curgătoare, în locuri joase care pot aduna și păstra umezeala. Se întâlnește și sub formă cultivată, ca plantă ornamentală, ipostază în care este cunoscută mai ales sub numele de miozotis.

Recoltare: pentru terapii se culege partea aeriană a plantei.

Compoziție chimică: potasiu (în cantitate mare).

Acțiune farmacologică: antiinflamator, calmant, relaxant.

Infuzia este puternic antiinflamatoare și se folosește la tratamente în zone sensibile.

Preparare și administrare:

- Cu infuzie se fac spălături contra inflamației urechii.

- Infuzia se folosește ca loțiune pentru ochi, datorită proprietăților calmante și relaxante.

OBLIGEANĂ



Acorus calamus Fam. Araceae.

Denumiri populare: buciumaș, calamar, călin, calm, calmenă, crin de apă, poporotnee, papură roșie, speribană, spetează, stirileană, tartarachi, trestie mirositoare.

În tradiția populară: rizomul cu miros aromatic, plăcut cu gust amăruș, se folosea ca stimulent și în tratarea bolilor de stomac. Se mai folosea contra răcelilor, răgușelii, etc.

Compoziție chimică: Se folosește rizomul (Rhizoma Calami) care conține: ulei volatil, azaronă, aldehydă azaalică, eugenol, hidrocarburi, alcooli triterpenici, principii amare, acorină, acorelină, sescviterpene: acid acaric, criptoacorină, calmeol, calacona. Amidon, dextrină, colină, taninuri, zahăruri, rezine, vitamine, săruri minerale, ulei volatil, vitamina C.

Acțiune farmacologică: rizomul are proprietăți: analgezice, aromatizant, antispastice, analgetic, aromatice, calmante, carminative, diuretic, revulsive, sedative, tonice, mărește pofta de mâncare, înlătură spasmele, stomahic, antiseptic gastro-intestinal, astringent, stimulează secrețiile gastro-

intestinale, înlătură constipația, redă pofta de mâncare, ajută la tratarea cancerului, insecticid.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile endocrine (în special când este metabolismul scăzut), afecțiunile sistemului nervos, afecțiunile stomacului, afecțiuni urinare, alopecie, angină, anorexie, atonie gastrică sau biliară, balonări, boli de dinți (în special creșterea dinților la copii mici), cancer cu diferite localizări, circulație periferică deficitară, colici abdominale, constipație, demență, depresii, digestie dificilă, dispepsii diverse, dismenoree, dureri diverse, enterocolită, epilepsie, flatulență, gastrite hiperacide, gripă, hemoroizi, insuficiența secreției salivare, intoxicații alimentare, isterie, memorie deficitară, nefrite, polipi, psihoze, răceli, răni, reumatism, sinuzită, stări de agitație, tulburări neuro-vegetative cu anxietate în special, tuse, ulcer gastric și duodenal.

Preparare și administrare:

- Pulbere de rizom obținută cu ajutorul râșniței de cafea. Este bine să se macine doar atât cât se consumă atunci pe loc, deoarece dacă stă mai mult timp măcinată, își pierde din proprietăți. Se poate lua în acest caz de 3-4 ori pe zi câte o jumătate de linguriță de pulbere în majoritatea afecțiunilor interne.

- Macerat la rece din pulbere de rizom. Se lasă o linguriță de rizom măcinat în 250 ml apă, în cameră, timp de 8 ore (de seara până dimineața), apoi se strecoară. Se poate consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi în afecțiunile interne.

- Se vor pune 3 lingurițe de praf de obligană în 250 ml apă (o cană). Se va lăsa apoi timp de 8 ore la macerat. Se va strecura. Separat se va pune 2 lingurițe de praf la 500 ml apă. Se vor fierbe apoi timp de 10 minute, după care se vor strecura. După strecurare se va amesteca cu prima (macerat) și se vor consuma în afecțiunile mai grave sau în cele de dereglări ale glandelor, unde trebuie o cantitate mai mare de ceai.

- Peste 50 ml de rădăcină măcinată se va pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se vor lua 20 de picături de 3 ori pe zi înainte de mese în toate afecțiunile interne.

- Extern se va alege oricare din procedeele de mai sus dar se va folosi cantitate dublă de plantă.

- La copii mici pentru a se întări gingiile și pentru a ajuta la creșterea danturii li se dă să roadă rădăcină de obligeană. Este însă cazul să amintim că dacă se dă o cantitate mai mare se produce o supraexcitare.

- Vin tonic se va face din 100 g rizom de obligeană care se va pune într-un litru de vin de bună calitate. Se va ține 8 zile agitând de câteva ori pe zi, după care se va strecura. Se va adăuga în complectare vin până la 1000 ml și 100-200 g de zahăr. Se va putea lua câte o cantitate de o lingură sau chiar un păhărel (50 ml), înainte de mesele principale.

Este foarte bine ca după o lună de tratament cu această plantă să se facă o pauză de 3-5 zile timp în care se poate folosi orice altă plantă medicinală.

Intră în componența ceaiului tonic-aperitiv și a Ulcerotratului.

OCHIUL LUPULUI



Plantago indica, Plantago psyllium
Fam. Plantaginaceae.

În tradiția populară: se folosea ca diuretic sub formă de decoct.

Descriere: plantă erbacee micuță, cu o înălțime maximă de 30 cm. Rădăcina este fusiformă, tulpina ramificată. Frunzele sunt liniare, iar florile formează un spic de culoare maro-închis. Înflorește în mai-iunie.

Răspândire: are originea în perimetrul Mediteranei. Crește pe ogoare, câmpuri, marginea drumurilor, locuri ruderaie, pe soluri nisipoase. În România apare doar sub formă cultivată.

Recoltare: doar semințele se culeg în scop terapeutic.

Compoziție chimică: xiloză, acid galacturonic, arabinoză, galactoză.

Acțiune farmacologică: semințele sunt laxative și pot înlocui tratamentele cu in.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: semințele sub formă de cataplasme se administrează pentru tratarea arsurilor și a rănilor ulcerate. Tratamentele făcute la nivelul pielii sunt ușor de suportat și au efecte pozitive pe termen relativ scurt.

OMAGUL sau ACONITUL



Aconitum tauricum Fam. Ranunculaceae.

Denumire populară: iarbă-rea, iarba-bubei, iarba-coifului, iarba-fierului, iarba-jermilor, năpșor, omac, toaie.

Se folosesc tuberele plantelor.

În tradiția populară: plămădită în rachiu de drojdie, planta se folosea contra reumatismului. Din rădăcinile pisate, amestecate cu untură, se făcea o alifie cu care se ungeau rănilor cu viermi, mai ales la animale. La frânturile de mâini sau picioare se făceau legături cu rădăcină de tătăneasă, fiert în lapte dulce. Turtă se pune pe răni diverse, era făcută cu făină. Se mai lua pentru combaterea tusei sau nevralgii de asemenea macerată în țuică tare.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se folosesc tuberii laterali, tineri (Tubera Aconiti) tuberculii de rezervă (nedevelopați) conțin o cantitate de aproximativ două ori mai mare de alcaloizi decât tuberculul florifer. Total între 0,50-0,60%, alcaloizi totali din care 30% aconitină.

Alcaloizii din aconit sunt substanțe cu caracter de esteri care se află în produsul vegetal fie liberi, fie legați de acidul aconitic. Prin hidroliză se dedublează, producând o bază aconina și câte o mo-

leculă de acid acetic și acid benzoic (la unele specii înrudite poate fi înlocuit cu acidul veratric). Mai conțin: aconitină, neopelină, napelină, mesaconitină, hipaconitină și picroaconitina. În afară de aceștia se mai găsesc și aconelina, sparteina, efedrina, rezine, grăsimi, inozită, acizi organici (aconitic, itaconic, malic, citric, tartric, oxalic, succinic, malonic, pirolidin-carboxilic, ascorbic), proteine, zaharuri (maltoză, zaharoză).

Acțiune farmacologică: extern preparatele de aconit aplicate pe piele sau mucoase produc o excitare inițială a terminațiilor nervoase senzoriale, urmată de o scădere a sensibilității ca o consecință a anesteziei. În același timp apare o senzație de căldură urmată de o furnicătură caracteristică, prurit, diverse paretezii, ajungând până la anestezie deplină.

Intern aconitul sub formă de tinctură sau extract, acționează electiv pe terminațiile nervoase senzoriale în special ale trigemenului, al ticurilor dureroase faciale, sciaticii. Este un modulator al sistemului nervos central cu depresii asupra centrilor bulbo-spinali.

În afară de efectul antinevralgic se mai pot folosi intern pentru a calma activitatea cardiacă, respiratorie și tuse. Mai rar în gastralgii și în unele cazuri de vomă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: congestii pulmonare, gripe, guturai, laringite acute, nevralgii diverse, pneumonii, sciatică, ticuri nervoase ale feței, tuse, zona-zoster.

Precauții și contraindicații:

Nu există dependență față de acest produs.

Atenție! Nu se administrează copiilor sub 3 ani.

Atenție! Este interzis să se depășească intern doza maximă.

Atenție! Este contraindicat în afecțiunile cardiace și vasculare. În doze mari provoacă moartea fiind unul din cele mai puternice otrăvuri.

În cazul intoxicației apar în ordine următoarele simptome: greață, dispnee, furnicături ale limbii, nasului, buzelor, midriază, neregularitatea și oprirea funcțiilor respiratorii și cardiace, moartea prin asfizie.

Doze: tinctură 60 picături = 1 g. Doza maximă este de 0,30 g o dată, 0,60 g la 24 ore. La copii

între 3-5 ani, 2 picături o dată, 5 picături la 24 ore. Între 6-10 ani, 5 picături o dată, 10 picături la 24 ore. Între 11-15 ani, 5 picături o dată- 10 picături la 24 ore.

Extractul de aconit pulbere se va lua 0,03 g o dată și 0,06 g în 24 ore. Se va folosi numai la indicația medicului, iar rețetele efectuate la farmacie.

Preparare și administrare:

Indicat ar fi să se facă tinctura în farmacii.

- Tinctură. Se va rade o rădăcină sau în cazul în care este uscată se va măcina cu râșnița de cafea. Se va pune 25 g de rădăcină la 250 ml alcool de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând din când în când. După această perioadă se va strecura. Se va păstra în sticle de culoare închisă cu dop ermetic. Se va administra ca mai sus (vezi doza maximă). Este foarte util în cazurile de cancer pentru calmarea durerilor folosit extern.

Se pot face și creme sau unguente în cazurile în care se dorește o cremă anesteziantă în zona-zoster, nevralgie de trigemen, sau alte afecțiuni dureroase, inclusiv cancerul pielii. În cazurile în care este vorba despre escară se indică această cremă care va vindeca rapid afecțiunea.

OREȘNIȚA



Lathyrus tuberosus Fam. Leguminosae.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe răni, pentru a evita complicațiile.

Descriere: este o plantă perenă, erbacee, cu rădăcina îngroșată și rizomul dezvoltat, având îngroșări tuberculiforme. Unele dintre aceste îngroșări sunt mari cât alunele. Tulpina, cu muchii, este agățătoare și are o lungime de maximum 1 m. În vârful frunzelor se găsesc cârceii. Florile au o culoare roșu intens, sunt plăcut mirositoare și se dezvoltă pe toată perioada verii, fiind melifere. Fructul este o păstaie.

Răspândire: originară din Orient, în prezent crește în flora spontană prin locurile cultivate, livezi și fânețe, pe marginea pădurilor, de la câmpie și până la munte.

Recoltare: rizomii, tuberculii și chiar rădăcinile au valoare terapeutică și alimentară.

Compoziție chimică: mucilagii, tanin.

Acțiune farmacologică:

Preparatele din plantă au efecte însemnate asupra funcționării sistemului digestiv, redându-i echilibrul. Din acest motiv au fost utilizate multă vreme

me împotriva dizenteriei și a deranjamentelor intestinale grave.

Alimentație:

Din rizom, rădăcină și bulbi se poate extrage un ulei care este comestibil.

Deshidratați, rizomii și bulbii se pot măcina, obținându-se un înlocuitor aparte de cafea cu proprietăți terapeutice.

OREZ



Oryza sativa Fam. Poaceae.

Denumiri populare: oriz, peringi, pilan, riș-caș.

În tradiția populară: apa în care se spală orezul se lua, în unele sate, pentru leucoree. Decoctul se bea în bolile de rinichi, iar cu făina fiartă se făceau legături la umflături.

Compoziție chimică: orezul brut- vitaminele: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E. Aminoacizii: alanină, arginină, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina. Acizii grași: acid miristic, acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolic. Fosfolipide, carbohidrați, mineralele: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cupru, zinc, nichel, molibden, fosfor, fluor, iod, bor, seleniu.

Acțiune farmacologică: este comparabil cu grâul în ceea ce privește valoarea nutrițională fiind bogat în glucide și proteine. Conține inhibitori ai proteazei ca și celelalte cereale deci este foarte util în lupta contra cancerului fiind antitumoral. Tărâțele de orez consumate câte o linguriță pe zi este suficient ca să vă ferească de litiaza renală deoarece conține acid fitic și fitați care absorb din intestin calciul aflat în exces. Astringente, analeptice, antidiareic, constructoare, carminativ, dietetic,

diuretice (favorizează eliminarea ureei), energetice, emolient, energizant, nutritiv, răcoritor, regenera-tor, scade presiunea sângelui, hipotensoare, ajută la vindecarea unor forme de cancer, vindecă psoriazisul, elimină calorile în exces. Tărâțele scad colesterolul din sânge.

Se indică în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiuni renale, afte bucale, angină, anorexie, arsuri, azotemie, boli dermatologice, cancer de colon, cancer de prostată, cancer de sân, colite de fermentație, cosmetică, creștere, diaree, eczeme zemuinde, edeme de origine cardio-renale, enterită, fermentații intestinale, hiperazotemie, hipertensiune, inflamații cutanate, îngrijirea tenului, insuficiență renală, leziuni inflamatorii supurate, litiaze, meteorism, obezitate, psoriazis, răni, surmenaj, tegumente iritate, uremie.

Preparare și administrare:

- Se va fierbe orez 50 g în 500 ml apă până se fierbe bobul. Se consumă apa și mucilagiile și se mănâncă orezul în afecțiunile de mai sus. Se poate folosi în orice preparat culinar cât de mult suportă fiecare în parte și în funcție de reacția organismului și de afecțiune.

- 1 lingură de orez nedecorticat se va pune la 250 ml apă de seara și dimineața se consumă această apă mai multe zile la rând. Este foarte util în toate afecțiunile renale, gastro-intestinale, hiperazotemie.

- Pudră de orez se aplică extern simplu se pune în mână și se masează fața cu această pudră, apoi se spală cu apă caldă, sau sub formă de mască cu alte preparate, ouă, miere, etc. În afecțiunile pielii. Se folosește foarte mult în cosmetică la diferite măști pentru tratamentele diferitelor defecte ale pielii.

- Făină de orez se amestecă cu făină de soia în proporție de 1/1 și se amestecă cu apă obținându-se o pastă care se aplică pe față, fiind indicată în special la tenurile obosite.

- Făină de orez, amestecată cu ulei în proporții diferite formând o pastă se aplică pe tenurile iritate. Se țin 2-3 ore apoi se vor spăla cu apă caldă.

ORZ



Hordeum vulgare Fam. Gramineae.

În tradiția populară: orzul fiert în lapte dulce se întrebuința contra tusei. Fiert în apă, se făceau decocturi și cu ele gargară la copii în durerile de gât, fiert în vin se dădea lăuzelor pentru a le întări.

Compoziție chimică: hordeină (alcaloid), maltină, proteine, amidon, celuloză, săruri de calciu, fier, fosfor, magneziu, potasiu, vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, în special malțul încolțit. Enzime, fibre solubile, gluten în cantitate mică. Sămânța încolțită este mult mai consistentă, cu mai multe vitamine, hormoni, etc, care o face să fie foarte indicată în multe afecțiuni pe care le rezolvă. De asemenea frunzele recoltate atunci când încă nu s-a format spicul sunt cel mai util medicament în lupta cu cancerul. Conține ca toate cerealele inhibitori ai proteazei care neutralizează agenții cancerigeni, mai ales la nivelul intestinelor.

Acțiune farmacologică: antidiareic, antiinflamator, emolient, drenor hepatic, hipotensor, întărește organismul, potolește tusea, răcoritor, reglează tensiunea arterială, stimulator digestiv, stimulator al potenței sexuale, tonic general și al sistemului nervos în special, tonic cardiac etc. se indică pentru reglarea intestinală indiferent că este vorba despre

constipație sau diaree, chiar și în cazurile cronice o cură cu ovăz sub formă de semințe timp de 30 de zile rezolvă cel mai rebel organism.

De asemenea frunzele recoltate atunci când încă nu s-a format spicul sunt cel mai util medicament în lupta cu cancerul. Conține ca toate cerealele inhibitori ai proteazei care neutralizează agenții cancerigeni, mai ales la nivelul intestinelor. Are acțiune emolientă asupra aparatului respirator, tonic al sistemului nervos, antiinflamator al rinichilor foarte util în nefrite și cistite. Acționează pozitiv asupra psihicului redând buna dispoziție și optimismul, eliminând astenia. Se poate folosi cu mare succes la cele mai grele boli, având proprietăți într-adevăr miraculoase.

Un medicament fabulos - cercetări făcute în laboratoarele și clinicile din Japonia, China SUA, au arătat un lucru uimitor: extractul de orz verde (în special sucul) au o acțiune puternic detoxifiantă și echilibrantă asupra tuturor sistemelor și organelor importante din corp. O cură de 2-3 săptămâni, în care se bea câte un sfert de pahar de suc cu 30 minute înainte de fiecare masă, drenează ficatul și bila, curăță tubul digestiv și reface flora normală a acestuia, favorizează eliminarea infecțiilor respiratorii, echilibrează activitatea endocrină și nervoasă, îmbunătățește chiar starea psihică. Cum este posibilă o acțiune atât de puternică și complexă la o singură plantă? Ei bine, în ciuda descoperirilor bio-chimice importante făcute cu privire la compoziția orzului, răspunsul la această întrebare rămâne învăluit în mister. Cert este însă că o cură de primăvară cu acest medicament verde previne o mulțime de neplăceri ale anotimpului cald, cum ar fi alergiile, bolile cardiovasculare, dezordinile digestive, anumite boli de piele. Mai mult cura cu orz verde redă tonusul psihic și optimismul, având un efect pozitiv asupra emoțiilor, pe cât de greu de explicat, pe atât de real și benefic.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile căilor urinare, afecțiuni dermatologice, afecțiuni cardio-vasculare, afecțiunile gâtului, afecțiuni hepatice, afecțiuni oculare, afecțiuni pulmonare, afecțiuni tiroidiene, afecțiunile vezicii urinare, afte bucale, alergii, alopecie, amigdalită, angină, anemie, anorexie, aritmie, artrită, anorexie,

astenie, astm bronșic, ateroscleroză cerebrală, atonie gastrică și intestinală, avitaminoză, boli de piele, boli grave, bronșiectazie, bronșite cronice, cancer, cardiopatie ischemică, ciroză hepatică, cistite, colecistită, colică abdominală, colită, convalescență, debilitate, dereglări hormonale, dermatită, demineralizare, dezinterie, diabet, diaree, dischinezie biliară, disfagie, dismenoree, dispepsie, dureri de piept, eczeme, efelide, enterocolite, epilepsie, febră tifoidă, fistule perianale, flebite, fracturi, frigiditate, friguri, furuncul, gastrită, gripă, hemofilie, hemoroizi, hepatită virală, hepatită cronică, hipertensiune arterială, infarct miocardic, impetigo, impotență sexuală, inflamarea căilor urinare, inflamația plămânilor, inflamația splinei, impotență sexuală, imunitate, insomnie, insuficiență hepatică, intoxicații, laringită, lăuzie, lombo-sciatică, mastozechistice, nefrite, neurastenie, nevralgie facială, nevralgie de trigemen, obezitate, orjelet, osteoporoză, pancreatită, păr și unghii, paralizie, pareză, pistrii, polinevrită, post infarct, răceli, rahitism, retard psiho-motor, reumatism acut, rinită, schizofrenie, scleroză multiplă, scorbut, stări depresive, sterilitate, stomatită, traheite, transpirație excesivă, tromboflebite, tuberculoză, tulburări digestive, tulburări de menopauză, tumori, tuse, tuse convulsivă, ulcer, ulcer varicos, varice, viroză pulmonară.

Preparare și administrare:

- 50 g de semințe se pun la 1 litru de apă. Fierse apoi 30 minute după care se strecoară și se consumă. Se poate consuma numai apa după strecurare sau mai util este să se consume și semințele fierte. Se poate consuma în fiecare zi.

- Se poate fierbe de asemenea 100 g de orz semințe într-un litru de apă. După aceasta se va trece orzul prin mașina de carne după ce se strecoară și după măcinare se amestecă cu lichidul în care a fiert. Se poate adăuga miere în cazul că nu există diabet.

- 50 g de orz semințe nedecorticate se pun la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața când se va consuma apa de pe acestea ca laxativ și nutritiv.

- Fulgi de orz pentru enterocolite și afecțiuni intestinale, hepatice, etc.

- Se va pune semințe într-un borcan mai mare 200 g semințe care se vor lăsa cu apă timp de 8

ore, după această perioadă se va spăla cu apă rece. Se mai lasă apoi o perioadă de 8 ore și se spală din nou la fiecare 8 ore. Se va lăsa cu puțină apă. După ce a ieșit colțul verde, se spală bine cu multă apă, după care se trec prin mașina de carne. Se consumă câte 2 linguri înainte de fiecare masă o perioadă mai lungă. Este foarte util în toate afecțiunile interne. Se poate adăuga orice suc de fructe la acest preparat fiind mai gustos.

- Suc de orz verde câte 50 ml de 3 ori pe zi în afecțiunile mai grave, inclusiv pentru cancer, scleroză, etc. Se fac cure de minimum 21 zile apoi 7 zile pauză și se pot relua.

- Suc: se pun la macerat într-un litru de apă o cană de semințe de orz. Vasul trebuie să stea la cald, acoperit pentru a grăbi, germinarea. Când planta de orz ajunge la înălțimea de 30 cm se stoarce sucul din ea, deoarece atunci conține cele mai multe resurse nutritive utile celulelor umane: vitamine din grupul B, vitamina C, o mare cantitate de germaniu, fier, calciu, mangan, magneziu, cupru. Se va administra câte 1 linguriță de 3 ori pe zi diluat cu 100 ml apă, perioade de 2-3 luni în afecțiunile grave. În timpul curei de orz nu se va fuma și de asemenea nu se va consuma alcool.

OSUL IEPURELUI



Ononis spinosa Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: asudul calului, asudul capului, bolul coasei, cașul iepurelui, ciocul caprei, colțul iepurelui, dârmotin, lemnie, lingoare, pir, sudoarea calului, zilezitoare. În tradiția populară: a fost un leac frecvent în contra lungoarei, ceaiul din părțile aeriene se lua în durerile de stomac. Contra durerilor de rinichi, se lua ceaiul din rădăcini, ori planta macerată în rachiu. Se mai folosea în scăldători pentru cei slabi. Decoctul se lua contra vătămăturii, iar resturile se făceau oblojeli la buric.

Compoziție chimică: se folosesc părțile subterane medicinale, (Radix Ononidis) saponozide de natură triterpenică: onocerină, omonină și onospină, trifolirizină, fitosteroli, fitoglutină, glucozide, tanin, ulei volatil și ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: rădăcinile și frunzele au acțiune: diuretică, antiseptică în special a aparatului urinar, antihemoragică, antimicrobiană, înlătură edemele, elimină ureea în exces și toxinele din corp. Adjuvant și în multe afecțiuni renale pentru creșterea marcantă a diurezei.

Osul iepurelui face parte dintre componentele ceaiului diuretic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni metabolice, afecțiuni bucale, alergii, ascită, azotemie, blenoragie, bronșite, calculoză renală, cistite, dermatite cronice, dureri de rinichi, eczeme, edeme, gută, hidropizie, insuficiență circulatorie, intoxicații, obezitate, pielonefrite, prurigo, psoriazis, retenție urinară, reumatism, stomatite, ulceratii bucale, uremie.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă. Se va lăsa pentru 8-10 ore la macerat la temperatura camerei după care se strecoară. Se pot folosi 2 căni pe zi.

- 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va fierbe timp de 15 minute în 250 ml apă. Se strecoară, apoi se va consuma 3-4 căni pe zi în afecțiunile interne sau extern se vor pune comprese cu apa din ceai aplicat pe un pansament sau se fac cataplasme cu planta fiartă, aplicată caldută.

OVĂZUL



Avena sativa Fam. Graminaceae.

În tradiția populară: decoctul semințelor era un leac obișnuit contra tusei. Contra tusei măgărești, se folosea decoctul semințelor, sau ceaiul din paie și nuci verzi.

Decoctul se mai ținea în gură contra durerilor de dinți.

Semințele prăjite se foloseau la oblojeli contra reumatismului. În unele părți se fierbea într-o căldare și când se răcoreau se introduceau mâinile sau picioarele și se țineau până se răcea. Decoctul se mai lua ca fortifiant, pentru întărirea plămânilor, contra diareei. Ceaiul și scăldătorile se foloseau pentru ușurarea nașterilor. Aluat se pune pe umflături pentru a se retrage.

Dacii foloseau ovăzul ca aliment de bază.

Compoziție chimică: hidrați de carbon, glucide, albumine, grăsimi, potasiu, magneziu, clor, calciu, fosfor, fier, caroten, vitaminele B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP, urme de vitamina D, un principiu similar foliculinei. Aminoacizii: alanină, arginină, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina. Carbohidrații: sucroză, amidon, acid fitic. Acizii grași: acid miristic, acid palmitic,

acid stearic, acid palitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolenic, purine (45 mg/100 g), minerale: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, nichel, crom, molibden, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon, fibre 4 g% din care 2 solubile.

Acțiune farmacologică: are aproape același conținut ca și grâul, dar mai multe grăsimi nesaturate, conține întregul complex B, este foarte important pentru hrănirea creierului este stimulent, antispasmodic, laxativ, tonic al sistemului nervos și al uterului, analeptic, energizant, răcoritor, diuretică, hipoglicemiantă, stimulent tiroidian, rezolvă sterilitatea și impotența, antiastmatic, expectorant, scade colesterolul din sânge. Este bogat în inhibitori ai protezei și din această cauză sunt foarte indicate la lupta cu tumorile pe care le dizolvă în special la cancerul intestinal. Se mai poate folosi la cancer de colon. Este un puternic energizant, stimulent tiroidian și endocrin, indicat în foarte multe afecțiuni. Extern indicat pentru piele uscată, seboree, mâncărimi, inflamații cutanate, etc. În cosmetică făina se amestecă cu sucuri din plante și se aplică sub formă de aluat pe ten pentru diferite tratamente (acnee, puncte negre, etc).

Se indică în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni digestive, afecțiuni hepatice, afecțiuni neurologice, afecțiuni pulmonare, afecțiuni splenice, anemie, angină, angiocolită, astenie fizică și psihică, astm, azotemie, boli de piele, bronșite, cancer, colecistită, colică renală și vezicală, constipație, contuzii în zona capului sau în regiunea gâtului, creștere (în special copii mici), coxartroză, depresie, diabet, dureri dentare, dureri de cap, dureri intercostale, dureri de articulații, epidermofitie, erupții cutanate, gastrită cronică, gută, hemoptizie, hidropizie, hipotiroidie, impotență sexuală, inflamații interne și cutanate, insomnii, insuficiență tiroidiană, întărirea imunității, junghiuri, laringită, litiază urinară și biliară, lumbago, mâncărimea pielii, metabolism dereglat, naștere dificilă, nevralgii, nisip la vezica biliară și rinichi, obezitate, pancreatită, prurit, psihastenii, psoriazis, răie, regenerarea sângelui, reumatism, seboree, sensibilitate la răceli la persoanele meteosensibile, spasme musculare, spondiloze, staze, sterilitate, surmenaj, transpirație excesivă a pi-

cioarelor, tulburări nervoase, tuse, tuse convulsivă, ulcer varicos, uremie.

Preparare și administrare:

- Supă deasă cu semințe de ovăz este meniul nordicilor și este foarte sănătoasă aducând vindecarea în multe afecțiuni din cele de mai sus. Se recomandă chiar și copiilor.

- Fulgii de ovăz sunt un aliment excelent la cei cu afecțiunile de mai sus. Se poate consuma și de 3 ori pe zi. Aceștia au fosfor, calciu, magneziu și sunt foarte ușor asimilabile.

- Se vor fierbe 50 g de ovăz timp de 30 minute apoi se consumă. Este un laxativ și un bun diuretic.

- 20 g de fulgi se pun la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața când se consumă. Este foarte bun la afecțiunile interne din cele de mai sus inclusiv la litiaze.

- Apa de pe macerat se poate ține în gură contra durerilor de dinți. Se poate înghiți apoi.

- Paiele de ovăz se mărunțesc și apoi se fierb. O cantitate de 2 linguri se fierbe în 250 ml apă timp de 3 minute după care se strecoară. Este foarte indicat în litiaze.

-Tinctura se prepară din 50 g de semințe care se macină, după care se va pune peste acestea 150 ml alcool alimentar de 70°.

Se va agita de mai multe ori pe zi. Se va ține 15 zile după care se strecoară. Se vor lua în insomnii 40 de picături la culcare, sau ca tratament se va lua 1 linguriță (20 de picături) de 3 ori pe zi înainte de mese.

- Suc de mlădițe de ovăz recoltate înainte de a ajunge să dea spicul. Se va putea păstra o perioadă mai lungă dacă se va pune peste acest suc după ce se filtrează bine puțin alcool alimentar, pentru a nu se altera. Se poate consuma din acest suc cantități oricât de mari în funcție de toleranța individuală și de afecțiunea care se tratează. Se poate de asemenea amesteca cu alte sucuri de legume sau fructe.

Se poate folosi o perioadă cât de lungă.

- **Tinctura de ovăz** este recomandată celor care suferă de insomnii, ea are în plus virtuți antiastmatice: în insomnii- 40 picături la culcare. În astenii 20 picături de 3 ori pe zi înainte de mese.

PALMIER DE CURMALE



Phoenix dactylifera Fam. Arecaceae.

Descriere: Curmalele sunt fructele unui palmier ce crește în mod natural în Mesopotamia, țările arabe și în Africa de Nord, în oazele deșerturilor.

Se cultivă de peste 5.000 de ani în întregul Orient Mijlociu și reprezintă o hrană deosebit de importantă în această regiune a lumii. Ele pot fi înțebuițate ca înlocuitor al zahărului sau chiar la prepararea băuturilor alcoolice fermentate.

Compoziție chimică: 70% zahăr.

Curmalele proaspete au mult mai puține calorii decât cele uscate, de asemenea ele conțin mici cantități de vitamina C, care lipsește din cele uscate. Mineralele sunt cele care atrag atenția, mai ales conținutului în fier, care pare să fie foarte apreciat în Orientul Mijlociu, dar puțin apreciat în afara Orientului. Toate curmalele sunt o sursă importantă de fibre și foarte bogate în potasiu, conțin de asemenea acid folic.

Acțiune farmacologică: energizant datorită conținutului mare în zahăr care poate fi absorbit de orice organism, remineralizant deoarece conține foarte multe oligoelemente, energizant muscular și nervos și contra îmbătrânirii. Este util în terapia cancerului și pentru combaterea majorității tulburărilor intestinale.

Contribuie și la distrugerea unor virusuri.

Medicina asiatică consideră că aceste fructe sunt un important protector al plămânilor și le folosesc cu succes în toate afecțiunile pulmonare.

Conținutul în fier împreună cu energia care o dau și care este ușor de asimilat le fac un aliment ideal pentru cei care suferă de anemie și oboseală cronică.

De asemenea, în Orient, sunt recunoscute ca un afrodisiac ajutând excelent în cazurile de impotență sau chiar frigiditate.

Fructele uscate au calități terapeutice și nu au efecte secundare. Ele sunt nutritive și oferă organismului energie. Fructele uscate conțin cantități însemnate de substanțe hrănitoare. Sunt o excelentă sursă de minerale, vitamine și enzime și se digeră ușor. De asemenea curăță sângele și ajută sistemul digestiv. Persoanele care consumă fructe uscate vor avea o stare de sănătate bună. Bolile cauzate de unele diete se pot vindeca tot cu ajutorul fructelor uscate. Curmalele sunt foarte hrănitoare și conțin zahăr natural sub formă de glucoză și fructoză.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni pulmonare diverse, afecțiuni nervoase ca tonic, anemie, bătrânețe, cancer, convalescență, cosmetică, creștere, impotență, mahmureală, oboseală cronică, reglarea ciclului menstrual, sterilitate, stres, tulburări intestinale.

Alimentație: sunt un aliment foarte energizant și din această cauză se recomandă sportivilor, copiilor și bătrânilor sau după anumite afecțiuni grele în timpul convalescenței.

Arabii consumă de obicei curmale uscate cu ceai sau cafea, dar le combină și cu zer sau iaurt gros, realizând un preparat cu o valoare mare nutritivă.

Un desert din curmale uscate, presărate cu semințe de susan, asigură acizi grași polinesaturați și proteine, o gustare delicioasă care se poate folosi la orice oră în funcție de preferință.

Preparare și administrare:

- Fructe ca atare sau confiate consumate ca desert.
- Curmalele uscate se pot măcina și folosi ca făină.
- Sâmburi sfărâmați apoi transformați în praf cu rășnița de cafea. Se amestecă cu miere în părți

egale și apoi se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale pentru provocarea ciclului menstrual.

- Sâmburii praf ca mai sus întinși pe față se lasă timp de 20 minute pentru tratarea ridurilor și închiderea porilor dilatați.

- 100 g de curmale, stafide și smochine se pun la 1 litru de apă și se fierb la foc mic, până ce lichidul scade la jumătate. Siropul obținut este cel mai eficient decongestionant al bronhiilor și se poate lua câte 1 linguriță de 3 ori pe zi.

- Curmalele sunt bune măcinate și puse în aceeași apă în care au fost înmuiate după ce le-au fost îndepărtate semințele. Se consumă cel puțin de 2 ori pe săptămână, deoarece fac bine la inimă.

- Curmalele sunt recomandate și pentru a îndepărta mahmureala, în astfel de cazuri se bea apa în care au fost puse curmalele proaspete. De asemenea nicotina conținută de curmale este utilă pentru dereglările intestinale, fiind un bun laxativ.

PALMIER DE NUCĂ DE COCOS sau COCOTIER



Cocos nucifera Fam. Arecaceae.

Descriere: Cocotierul este un palmier a cărui înălțime poate ajunge până la 25 m. Ca semn distinctiv are un smoc de frunze uriașe în vârf, de 3-5 m lungime fiecare. Fructul său este nuca de cocos, care conține laptele de cocos, un compus sub formă solidă în partea dinspre coajă și sub formă lichidă în interior.

Răspândire: crește la tropice, în Africa, Asia, America, Australia.

Compoziție chimică: glucoză, fructoză, fosfor, colină, uleiuri, acizi (lauric, palmitic, oleic, butiric, caproic), glicerină, proteină.

Multe dintre aceste substanțe se găsesc în uleiul de nucă de cocos, care prin rafinare și dezodorizare devine unt de cocos.

Acțiune farmacologică: laxativ, depurativ.

Untul de cocos este foarte asimilabil, poate fi consumat fără pericol chiar și în caz de hipercolesterolemie (nivelul crescut al colesterolului în sânge).

Laptele și untul de cocos asigură organismului echilibru digestiv, precum și o bună funcționare la nivel de asimilație și eliminare.

Alimentație: laptele și untul de cocos sunt produse foarte nutritive.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee: - dimineata, după spălatul cu apă și săpun, se masează fața cu un strat subțire de ulei de nucă de cocos. După prima folosire, acneea se poate înrăutăți deoarece se elimină toxine. Fața se va curăți după o folosire continuă.

Arsuri de soare: - se masează pielea cu ulei de nucă de cocos de câte ori este nevoie. Pentru a preveni arsurile, se masează pielea înainte expunerii la soare. Pentru a crește toleranța pielii la expunerea la soare se mărește treptat timpul expunerii și se aplică ulei de nucă de cocos, incluzând și ulei de nucă de cocos în dietă.

Arsuri minore: - se pune imediat ceva rece pe zona arsă timp de 10 minute. Se aplică apoi ulei de nucă de cocos, și apoi din nou după câteva ore, până când durerea dispare.

Buze uscate: - se masează ușor buzele (inclusiv zonele infectate) cu ulei cald de nucă de cocos, de 4-8 ori pe zi. Se repetă până la ameliorarea condiției. 15-20 minute de expunere zilnică la soare de asemenea ajută.

Cataractă: - se pun câteva picături de suc proaspăt de nucă de cocos în fiecare ochi folosind o pipetă. După aceasta se folosește un prosop de față, se introduce în apă fierbinte și se stoarce apa în exces. Se stă culcat și se pune prosopul fierbinte peste ochi timp de 10 minute.

Dermatită: - se masează ușor zonele afectate cu ulei cald de nucă de cocos, de 4-8 ori pe zi. Se repetă până la ameliorarea condiției. 15-20 minute de expunere zilnică la soare de asemenea ajută.

Deshidratare: - se bea apă de nucă de cocos pentru rehidratarea corpului, deoarece zahărul și electroliții pe care îi conține vor reface repede stocul de substanțe pierdute. Se vor bea numai 250 ml o dată. O cantitate mai mare mărește frecvența ieșitului afară.

Dop de ceară în urechi: - se umple o pipetă cu ulei cald de nucă de cocos. Se pun câteva picături în canalul urechii. Astfel, dopul de ceară se va înmuia și va ieși de la sine.

Dureri musculare: - se masează zona dureroasă cu ulei cald de nucă de cocos. De asemenea, se adaugă la dieta zilnică 3-4 linguri de ulei de nucă de cocos, sau 250 ml apă de nucă de cocos.

Insomnie: - se consumă zilnic 3-4 linguri de ulei de nucă de cocos. Uleiul de nucă de cocos reglează funcțiile corpului și ajută la îmbunătățirea somnului.

Înțepături de insecte: - se aplică ulei cald de nucă de cocos pe zona afectată. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Mătreață: - se masează pielea capului cu ulei de nucă de cocos. Se clătește părul după 30 de minute. Pentru rezultate mai bune se lasă uleiul o perioadă mai lungă, ideal ar fi peste noapte.

Miros de transpirație: - se pune puțin ulei de nucă de cocos la subțioară. În cazuri severe de miros urât se prepară o soluție într-o cană cu apă în care se pune 1 linguriță de vitamina C. După spălare se aplică această soluție pe corp, și în special sub braț. Astfel se va reface stratul semi-acid protector, care de obicei este înlăturat după spălare de săpun și apă. Datorită lipsei acestui strat protector, microorganismele de pe piele proliferază, cauzând mirosul neplăcut. După uscare, se aplică ulei de nucă de cocos sub brațe, cât și pe tot corpul.

Opăreli: - uleiul de nucă de cocos este o loțiune foarte bună pentru copiii mici. Se aplică ulei de nucă de cocos pe zonele afectate de câte ori se schimbă scutecele.

Păduchi în păr: - se pune puțin ulei de nucă de cocos pe pielea capului. Se piaptăna cu un pieptene fin dinspre pielea capului spre vârful părului. Se înlătură păduchii de pe pieptene. Se repetă pieptănatul cel puțin de 2 ori, după care se clătește părul cu șampon. După uscarea părului se masează pielea capului cu o cantitate mare de ulei de nucă de cocos. Se acoperă părul cu o bonetă de baie. Se lasă uleiul în păr cel puțin 12 ore. Se piaptăna părul din nou și se înlătură de pe pieptene păduchii rămași. Se clătește părul cu șampon. Se repetă atât de des cât este nevoie.

Răceli: - 1 lingură de ulei de nucă de cocos se pune la 1 cană de ceai de mentă sau mușetel, și se bea. Se masează de asemenea mușchii umărului și gâtului cu ulei de nucă de cocos de 2 ori pe zi. Se bea multă apă, și se ia vitamina C.

Riduri: Se adaugă la dieta zilnică 3-4 linguri de ulei de nucă de cocos. O dată sau de două ori zilnic se masează pielea cu ulei de nucă de cocos.

Varicoză: - se masează cu ulei fierbinte de nucă de cocos zonele afectate, de 3-6 ori pe zi. Se adaugă la dieta zilnică 3-4 linguri de ulei de nucă de cocos și 500 ml de apă de nucă de cocos. Se consumă mâncăruri bogate în fibre, sau nucă de cocos uscată. Se ia zilnic 1000 mg de vitamina C, 100 mg extract din sâmburi de strugure și 500 mg de magnezium.

PALMIER PITIC AMERICAN



Serenoa repens Fam. Arecaceae.

Descriere: Palmierul pitic este originar din America de Nord. Este asemănător cu palmierul, dar de talie redusă de până la maxim 4 m și crește în grupuri. Tulpinile sunt subțiri și au la baza frunzelor țepi. Frunzele sale sunt lanceolate, ascuțite la vârf și cresc într-o formațiune de evantai la terminațiile ramurilor. Pot atinge lungimi de până la 2 m. Fructele sale sunt bace ovale, cărnoase, colorate în negru-violaceu (se aseamănă la aspect cu măslinile).

În fitoterapie se utilizează fructele, care se recoltează toamna.

Compoziție chimică: uleiuri volatile, saponine steroidiene, flavonide, acizi grași, polizaharide. Extractul standard conține 85-95% acizi grași și steroli.

Acțiune farmacologică: tonică, anabolizantă, stimulează pofta de mâncare, digestiv, lactogen, anti-androgenic. Antagonizează și previne legarea de receptori a dihidrotestosteronului în prostată.

Extractul de Palmier pitic american s-a dovedit la fel de eficient ca unele medicamente specifice utilizate pentru hipertrofia benignă de prostată. Doza folosită a fost de 320 mg extract pe zi, administrată timp de 24 de săptămâni. Studiile clinice au arătat

îmbunătățirea simptomatologiei hiperplaziei benigne de prostată: disurie, nicturie, urinat frecvent cu debit scăzut.

De asemenea s-a demonstrat efectul benefic în cazul alopeciei.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Uz intern sub formă de decoct și tinctură: adenom de prostată, nicturie, disurie, alopecie, convalescenta, afecțiuni digestive, afecțiuni genito-urinare masculine, stimulează creșterea sânilor, stimulează și mărește secreția laptelui matern, acnee, impotență, libido scăzut, sindrom de ovar polichistic.

Uz extern sub formă de spălături locale: alopecie.

Precauții și contraindicații:

Planta are efecte hormonale și poate interfera cu pilulele contraceptive sau cu tratamentele hormonale de substituție.

Doze: Doza zilnică 160-320 mg.

PAPAYA



Carica Papaya Fam. Caricaceae.

Denumire populară: arborele de pepene.

Descriere: copac din pădurea ecuatorială, cu o tulpină subțire, putând crește până la 8 m înălțime. Înfloarește o dată la 9 luni și trăiește numai 3 ani.

Fructele, de mari dimensiuni (un fruct poate cântări până la 3 kg), cresc în partea superioară a tulpinii, în zona în care arborele începe să se ramifice. Fructul are forma de pară și culoarea verzuie, atunci când nu s-a copt încă. Când este copt, acesta este de culoare gălbui-portocalie, ca și miezul. Semințele, de culoare neagră, nu sunt comestibile.

Copacul poate produce până la 100 fructe pe an.

Răspândire: creștea inițial numai în sudul Mexicului și Costa Rica. Spaniolii au introdus papaya în Manila la jumătatea sec XVI, și astfel crește astăzi peste tot la tropice.

Recoltare: valoare medicinală au semințele, fructele, coaja, rădăcina, frunzele. Pentru nevoi medicinale se recoltează și latexul acestei plante, cunoscut sub numele de papaină, care se obține în același mod în care se recoltează latexul de la arborele de cauciuc.

În ce privește fructele, primul producător al lumii este SUA, majoritatea lor fiind crescute în Hawaii.

Compoziție chimică: 100 g de papaya coaptă conține: proteine 0,6 g, grăsimi 0,1 g, minerale 0,5 g, fibre 0,8 g, carbohidrați 7,2 g, energie 32 Kcal, total carotene 2,740 nano grame, beta carotene 880 nano g, Vitamina C 57 mg, sodiu 6,0 mg, potasiu 69 mg, fier 0,5 mg, papaină.

Acțiune farmacologică:

Consumat regulat de copii, acest fruct previne orbirea provocată de lipsa vitaminei A iar beta-carotina ajută la prevenirea cancerului. Este un ajutor pentru digestie stimulând și sexualitatea. Este fructul „tuturor bărbaților” deoarece are o valoare nutritivă bogată. Conține mai mult caroten (identic cu cel găsit la morcovi și sfeclă) în comparație cu alte fructe, mere sau banane, pe care organismul îl transformă în vitamina A.

Întărește stomacul și splina, ajută la digestie, lubrifică plămânii, oprește tusea, omoară viermii intestinali, mărește producția de lapte, mărește potența. Previne lipsa de vitamina A. Foarte bună cicatrizantă a leziunilor pielii, inclusiv la cele chirurgicale proaspete. Ajută la arderea grăsimilor din organism.

Conține și o enzimă numită papaină care ajută la dezagregarea proteinelor. Ajută la întărirea sistemului imunitar.

Papaina este cunoscută pentru eficiența ei în tratarea bolilor digestive. Specialiștii sunt de părere că se pot obține rezultate importante și în alte afecțiuni, cum ar fi, de exemplu, hernia de disc. Pornind de aici s-a ajuns la concluzia că papaina poate fi un medicament excepțional.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni ale tractului gastro-intestinal, afecțiuni respiratorii, avitaminoză A, cancer, eczeme, frigiditate, impotență, indigestie, întărirea sistemului imunitar, gastrite și gastroenterite, leziuni ale pielii, obezitate, pancreas, răni chirurgicale, tuse, viermi intestinali.

Alimentație: se consumă la fel ca pepenele galben. Se taie felii subțiri și se curăță de coajă. Este indicată cumpărarea fructelor de papaya când acestea nu sunt coapte încă și au o culoare verzui portocalie. Se păstrează într-o pungă de hârtie, la

temperatura camerei.

Datorită numărului redus de calorii (100 g papaya coaptă conține numai 32 kcal) acest fruct este preferat de oamenii obezi care țin un regim de slăbire drastic.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se va consuma de femeile gravide deoarece poate provoca avortul.

Toxicologie: semințele nu sunt comestibile conținând o substanță toxică numită carpina, care reduce pulsul și acționează asupra sistemului nervos. Carpina se găsește numai în semințele de papaya în cantități reduse. Aceste semințe se folosesc însă în mod tradițional, dozate terapeutic, contra limbricilor.

Partea cărnosă a fructului este lipsită de carpina. Deci o dată semințele înlăturate, fructul devine delicios și se poate consuma.

Preparare și administrare:

- La toate afecțiunile se poate consuma fruct în funcție de toleranța individuală, chiar perioade lungi de timp.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni digestive - fructul ajută la stimularea secrețiilor digestive și ajută la cicatrizarea diferitelor răni din interiorul aparatului digestiv datorită vitaminei A.

Afecțiuni respiratorii - fructele ajută la lubrifierea plămânilor stimulând eliminarea secrețiilor și de asemenea contribuie la refacerea plămânilor și a întregului sistem respirator.

Avitaminoză A - se folosește acest fruct deoarece conține foarte multă vitamina A.

Cancer - se consumă fructe care conțin multă vitamina A, vitamina C și contribuie eficient la stimularea organismului și la lupta cu cancerul.

Eczeme - datorită faptului că fructul contribuie la eliminarea toxinelor din organism, ajută prin aceasta la vindecare. De asemenea extern se poate folosi suc de fruct contribuind nu numai la eliminarea germenilor patogeni ci și la cicatrizare.

Frigiditate - folosit tradițional de sute de ani pentru problemele sexuale, atât de bărbați cât și de femei.

Limbrici - se ia un sfert de linguriță de praf obținut prin măcinarea semințelor, dimineața pe sto-

macul gol, obținându-se eliminarea foarte rapidă a parazitului din organism.

PARA



***Pyrus communis* Fam. Rosaceae.**

Originară din China, cunoscută din Evul Mediu în Europa.

Compoziție chimică: apă, zahăr mai ales sub formă de levuloză, alți hidrați de carbon, acizi, albumine, celuloză, cenuși, pectină și diferite substanțe pectice, tanoide, grăsimi, vitaminele; A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP, beta-caroten, acid folic, apă, fosfor, sodiu (3 mg/100 g), calciu (16 mg/100 g), magneziu, sulf, potasiu (130 mg/100 g), clor, zinc, cupru (0, 1/100 g), fier, mangan, iod, arsen, azot. Cantitatea de zahăr variază între 6, 5% și 15, 2%. La pere partea principală a fructului o constituie pulpa. Cantitatea de apă în aceste fructe aromate reprezintă aproape 95%, zahărul variază între 6, 5 și 15, 2%, în funcție de soi și de cât este de copt fructul. Este bogat în fibră și sunt o bună sursă de potasiu, dar au puține calorii 100 g fructe au 40-80 calorii.

Coaja perelor conține o substanță numită arbutină, ce poate fi transformată de bacteriile din intestin în factori cancerigeni. O porție de pere (180 g) poate să conțină până la 4, 8 mg arbutină, de aceea persoanele care consumă pere în mod frecvent sunt

sfătuite de specialiștii englezi în nutriție să cojească fructele înainte de a le mânca.

Acțiune farmacologică: diuretic, urocolitic, antiputrid, depurativ, laxativ, astringent, nutritiv, stomahic, sedativ nervos. Perele sunt bune pentru persoanele care suferă de afecțiuni cardiovasculare, convalescenței după apoplexie. Orice bolnav de ficat și vezică biliară este bine să profite când pe piață sunt mere zemoase și aromate. Se consumă crude 3-4 pere pe zi. Ceaiul din frunze și fructe ajută la scăderea durerilor vezicii biliare. Ajută la scăderea hipertensiunii arteriale, calmarea emoțiilor și protecția ficatului. Se spune despre pere că aduc în sufletul ființei umane blândețea și iertarea, fiind benefice persoanelor care se enervează foarte ușor. Eficiente în tratarea gutei și artritisului, ajută la funcționarea corectă a glandei tiroide. Câteva felii de pară aplicate pe față grăbesc cicatrizarea și vindecarea acneei. Partea principală a fructului o constituie pulpa, care reprezintă 97%, în timp ce pielea ajunge la 2, 5%, iar semințele numai 0, 5% din fruct.

Datorită compoziției para este indicată în stări de oboseală psihică, astenii de toamnă, anemii, orice formă de reumatism, artrite, prevenirea TBC-ului. Aportul caloric pe care-l aduce consumul de pere este foarte important, având în vedere faptul că 100 g fructe conțin 10-20 g hidrați de carbon, ce oferă organismului între 40-80 calorii. Perele conțin de asemenea celuloză, factor stimulator pentru normalizarea activității intestinale.

Sunt indicate chiar și diabeticii, însă nu cele foarte dulci. Perele pot fi întrebuințate deci pentru tratarea afecțiunilor renale, bolilor cardiovasculare, precum și în prevenirea gripei, virozelor respiratorii și chiar a deficiențelor imunitare.

Un rol important îl au asupra plămânilor, ajutând la hidratarea și curățirea acestora în special în cazul complicațiilor. Combate efectele stresului. Au efect revigorant în astenii. Stimulează formarea globulelor roșii. Combate anemia. Sporesc capacitatea imunitară a organismului. Grăbesc vindecarea litiazei renale. Calmează tusea. Ajută la funcționarea glandei tiroide. Înlătură constipația, datorită conținutului în fibre. Influențează scăderea colesterolului. Principiile terapeutice ale perelor sunt

identice pentru toate soiurile cu mici diferențe. În principal fructele sunt diuretice, înlătură greața și voma, scad temperatura corpului, sunt astringente, depurative și ușor hipotensive. O calitate extraordinară este aceea că dizolvă calculii renali. Reprezintă un excelent stimulent al funcționării glandelor endocrine, vitaminizează și mineralizează organismul.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni digestive, afecțiunile ficatului și vezicii biliare, afecțiuni faringiene, afecțiuni urinare, afrodiziace, alcoolism, amigdalită, angină, anemie, aprindere de plămâni, aritmie cardiacă, arsuri stomacale, artrism, astenie, balonări, boli cardiovasculare, calculi renali, cancer, cistită, colită de putrefacție, colesterol în exces, colită de putrefacție, constipație, convalescenții după apoplexie, debilitate fizică, deficiență de vedere, deficiență imunitară, dereglări intestinale, diaree, digestie dificilă, diaree, dificultăți de urinare, dureri de gât, dureri de rină, exces de mucus, gripă, gută, hemoroizi, hipertensiune arterială, imunitate scăzută, inapetență sexuală, indigestie, infecții asociate cu febră, infecții respiratorii, infecții faringiene, infecții urinare, intoxicații cu alcool, iritații, leziuni ale pielii, litiază renală, nefrită cronică, nictalopie, obezitate, oligurie, palpitații, probleme ovariene, prostatite, retinite, reumatism, sarcină, senzație de gât uscat, TBC, tuse, urinare dureroasă.

Suc de pere: Bogat în glucide, protide, fier, mangan, vitamina A, este depurativ, diuretic, eliminător al acidului uric, remineralizant, indicat în anemii, surmenaj, tuberculoză, constipație. Este astringent și calmează durerile. Este mai puțin recomandat celor cu digestia dificilă, cu tractul digestiv iritat sau cu hemoroizi, datorită celulelor pietroase sau scleridelor din pulpă. Se poate consuma suc în funcție de toleranța individuală. Se poate de asemenea consuma singur sau în combinație cu alte legume și fructe chiar perioade foarte lungi de timp și în orice cantitate este tolerată.

Preparare și administrare:

- 2-3 pahare pe zi, înainte de mese. La toate afecțiunile de mai sus. Ajută în special la reglarea digestiei dar și la tratarea tusei sau astmului.

- Fruct: 1-1,5 kg pe zi înainte de mese.
- Sucul: 2-3 pahare pe zi, înainte de mese.
- Pere uscate 40-50 g la litru de apă, se fierbe 1 oră.
- Băutură răcoritoare, diuretică, energetică.

PASSIFLORA



Passiflora incarnata Fam. Passifloraceae.

Descriere: Plantă lemnoasă agățătoare (cătărătoare), cu cârcei, cu frunze alterne, trilobate. Poate ajunge la 5-6 metri. Florile variază între alb, roșu și purpuriu, mirositoare, prezintă o coroniță purpurie. Fructul este o bacă galben-portocalie cu un diametru de circa 5 cm sunt comestibile. În America planta poate atinge dimensiunea impresionantă de 9 m lungime. Există aproximativ 500 de specii de astfel de plante, fiecare cu specificul ei, înmulțirea și îngrijirea fiecărei specii realizându-se în mod diferit.

Denumirea în spaniolă, pusă de primii călugări ajunși în America, este aceea de Patimile lui Hristos. Își datorează denumirea datorită inflorescențelor care evocă episodul major al patimilor Mântuitorului. Cele 5 petale corespund celor 5 răni, cele 3 pistile sunt asemuite celor 3 cuie folosite la Răstignire, iar culorile florii- alb, purpură și azuriu-semnifică puritatea absolută a Paradisului.

Passiflora este cunoscută ca planta care alungă teama, neliniștea, îndeamnă mintea și psihicul spre rugăciune, meditație și contemplație.

Răspândire: Plantă originală din America de Sud și Centrală, cultivată la noi ca ornamentală, numită ceasornic. Cele mai frumoase exemplare de plantă au fost aduse la curtea regelui Spaniei acum 400 de ani. Treptat planta s-a răspândit în toată

Europa. De mai bine de un veac anumite varietăți au fost aclimatizate la noi în țară mai ales în Banat și în sudul Transilvaniei, unde este cultivată ca plantă decorativă, în grădină sau în ghivece, pe pervazul ferestrelor.

Recoltare: Se recoltează în perioada înfloririi, înainte de dezvoltarea fructelor.

Caractere macroscopice: Produsul este format din fragmente de părți aeriene ale plantei. Frunzele sunt verzi, adânc divizate în 3-5 lobi ovali, ascuțiți, fin dințați, glabre sau ușor pubescente, prevăzute cu cârcei la locul de inserție pe ramuri.

Florile solitare, lung pedunculat, cu diametrul aproximativ de 8 mm, întovărășite de 3 bractee cu papile, au caliciul în formă de cupă cu 5 sepale albicioase. Corola are 5 petale albe și însoțite de numeroase filamente lungi purpurii. Androceul este format din 5 stamine cu antere mari portocalii. Ovarul unilocular multiovulat.

Compoziție chimică: Conține o substanță de natură glicozidică, passiflorina (alcaloid cu nucleu harminic), substanțe amare, steroli.

Acțiune farmacologică: combate insomnia cronică sau pasageră, ameliorează calitatea somnului. Această plantă este un remediu eficient în stări de anxietate, nervozitate. Proprietățile sale sedative oferind un efect calmant și relaxant. Ajută la reducerea emotivității și se poate folosi o perioadă mai lungă fără să producă dependență sau obișnuință. Passiflora este folosită pentru a reduce anxietatea, isteria și nervozitatea, prin hrănirea sistemului nervos. Tradițional este utilizat în medicina naturistă și homeopatie pentru durere, insomnie, epuizare nervoasă, astm și tulburări prin deficit de atenție. Experimentele în vitro arată că alcaloidul passicol găsit în passiflora, distruge o gamă de mucagiiuri, levuri și bacterii.

Infuzia are acțiune antihipertensivă, antispastică, sedativă și hipnotică, tranchilizantă. Este un sedativ nervos și antispasmodic. Passiflora este utilizată pe scară mondială la combaterea insomniei, epilepsiei și stărilor de nervozitate persistente și foarte accentuate (isterie) dar și în alte afecțiuni.

Proprietățile terapeutice ale părților aeriene înflorite de Passiflora au fost descoperite mai întâi ca somnifer. Apoi pe măsură ce a început să fie stu-

diată și cunoscută, s-a impus drept unul dintre cele mai importante remedii într-o categorie de afecțiuni pe cât de delicate, pe atât de răspândite în zilele noastre: tulburările emoționale, dependența de alcool, etc. De notat faptul că această plantă nu produce obișnuință sau dependență ca alte preparate. De asemenea efectele se văd încă din primele zile de tratament.

Conform ultimelor cercetări această floare este eficientă și în tratamentul cancerului și al tumorilor chiar și pe termene lungi, reușind să determine micșorarea tumorilor și oprind dezvoltarea lor. Deci se indică folosirea ei în toate cazurile de cancer indiferent de localizare sau stadiu.

Cel mai puternic efect este administrarea sub formă de tinctură.

Această plantă este pe cât de eficientă în terapie pe atât de complexă ca și compoziție chimică și acțiune terapeutică. Nu există un singur principiu activ care să explice acțiunile calmante și echilibrante ale acestei flori de leac și ca atare, obținerea medicamentelor de semisinteză din passiflora nu este posibilă, planta integrală fiind mult mai eficientă.

Dacă Sunătoarea este remediul numărul unu contra depresiei, passiflora este, prin excelență, eficientă contra anxietății și insomniei, fiind o adevărată plantă a calmului. Studii comparative făcute în spitalele specializate, au arătat că extractul din această plantă are efecte calmante ale anxietății la fel de puternice ca benzodiazepinele (o grupă de sedative de sinteză din care face parte și Diazepamul), dar fără efecte secundare ale acestora. Pacienții tratați cu extract de Passiflora au înregistrat o scădere a intensității și a frecvenței stărilor de angoasă și de teamă fără motiv aparent, o îmbunătățire a somnului și a vieții psiho-afective pe ansamblu. Contra insomniei, Passiflora este cel mai folosit remediu natural. Spre deosebire de somniferele de sinteză, această plantă induce un somn ușor, cu vise clare, cu respirație normală, ușoară și cu depresie neurologică și mentală redusă. După trezire, pacienții nu au simptome neplăcute, cum ar fi stările de confuzie mentală, amețală, dificultate în respirație, melancolie ori probleme de orientare, ca în cazul celor care iau somnifere artificiale.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

accese de furie, anxietate, astm spasmodic, atacuri de panică, comportament violent, dependența de alcool, dependența de droguri, dereglări cauzate de instalarea menopauzei, dureri menstruale, dureri de dinți, dureri de cap, epilepsie, extrasistole, hipertensiune, incapacitatea de relaxare sau de calmare, infarct miocardic, insomnie, neurastenie, nevralgii, palpitații, Parkinson, sindrom anxios depresiv, sindrom premenstrual, stări nervoase, stimulent respirator, stres pe fond emoțional sau fizic, tahicardie, tulburări digestive pe fond de stres, tulburări de ritm cardiac, tulburări specifice premenopauzei, tuse.

Precauții și contraindicații:

Atenție! - afectează capacitatea de conducere a autovehiculelor. Pot să apară fenomene de somn, sau chiar adormirea involuntară. De asemenea nu se recomandă femeilor gravide sau care alăptează, sau persoanelor care sunt alergice la componentele plantei.

Aceste efecte încă nu sunt cunoscute dar este bine să fie evitate orice tratament.

Consumă în cantități mari floarea pasiunii este periculoasă datorită efectului depresiv asupra sistemului nervos central. De aceea este indicat să se asocieze și cu alte sedative.

Ca să nu producă stări de relaxare celor care conduc, planta se poate asocia cu Ginsengul siberian sau cu Ginkgo biloba, care stimulează atenția, corectând acțiunea Passiflorei, fără a-i diminua valențele terapeutice. Passiflora nu este recomandată celor care iau sedative de sinteză.

Nu se recomandă în sarcină sau alăptare, deoarece pot apărea stări alergice dovedite. Rareori, în urma administrării plantei pot apărea dificultăți în respirație, senzația de apăsare în gât și piept, dureri toracice, urticarie, erupții cutanate, prurit și vasculite de natură alergică.

Deși este o plantă atât de puternică, Passiflora este aproape lipsită de reacții adverse. Foarte rar s-au constatat, în timpul administrării sale, simptome cum ar fi greața, accesele de vomă și accelerarea pulsului, caz în care tratamentul va fi întrerupt.

Preparare și administrare:

Această plantă medicinală se administrează de regulă pe termene lungi, pentru a obține rezultate

bune, durata minimă a unei cure fiind de 4 săptămâni. Aceasta deoarece principiile active din Passiflora acționează prin cumul, efectele lor terapeutice apărând ceva mai lent, dar, apoi menținându-se pe termen lung, chiar și după încetarea tratamentului.

Extractul de Passiflora se administrează câte 250-300 mg de 3 ori pe zi, în cure de 90 de zile. Tratamentul poate fi eficient încă de la început, dar chiar și în cazul în care primele doze nu par a da efectele scontate, nu trebuie să renunțăm. Aceasta deoarece, potrivit cercetătorilor, cele mai clare rezultate se văd după o cură de 30 de zile cu Passiflora, efectele sale de îmbunătățire a vieții emoționale și a somnului instalându-se lent, dar temeinic.

Pulberea se obține prin măcinarea fină a florilor uscate ale plantei, pulberea obținută fiind apoi ambalată sub formă de capsule. O capsulă de Passiflora conține 250-300 mg de pulbere fină care se administrează pe stomacul gol, pentru o mai bună asimilare. Doza de la care devine eficientă această plantă este de 2500 mg pe zi. Ca atare se vor administra 8 capsule pe zi în 2-4 prize pentru o perioadă de 30-60 de zile, după care se face o pauză de alte 15 zile, iar apoi tratamentul se poate relua. Problema este că în cazul insomniei severe, al anxietății pronunțate, al atacurilor de panică, al hipertensiunii, doza zilnică recomandată este de 4000-8000 de mg. Ceea ce ar conduce la administrarea de cantități uriașe de capsule- lucru imposibil din punct de vedere practic. Cum poate fi rezolvată această problemă? Cu extract.

Fructele florii pot fi consumate ca atare, pot fi folosite și pentru prepararea sucurilor care sunt foarte gustoase și pot fi folosite și în combinații cu alte sucuri, de asemenea se pot folosi în salate.

Infuzie - un pliculeț cu ceai se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se scoate pliculețul afară și se consumă. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, eventual și seara înainte de culcare cu o jumătate de oră pentru un somn liniștit.

Extract de Passiflora - se obține prin concentrarea tincturii de Passiflora, prin evaporarea completă a alcoolului, ce conduce la obținerea unei pulberi fine, extrem de bogată în principii active și

perfect asimilabilă de către organismul uman: Extractul de Passiflora, la noi în țară, acest extract a fost combinat în proporții egală cu planta integrală, obținându-se niște capsule cu o eficiență remarcabilă. Produsul se numește PASSIFORTE și este produs la Brașov de către firma Herbagetica. Un gram din extractul de Passiflora echivalează ca efecte terapeutice cu 3-6 g de pulbere de plantă, ceea ce face tratamentul mult mai facil. Apoi asocierea la extract a simplei pulberi de plantă ajută pacientul să beneficieze de proprietățile naturale, origine, ale plantei, eficientizând tratamentul. Dozele necesare de extract vor fi precizate pentru fiecare tip de afecțiune în parte.

Tinctură. O parte plantă mărunțită uscată se pune într-un borcan cu capac și peste ea se va pune o cantitate de 5 ori mai mare de alcool alimentar de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la temperatura camerei în întuneric agitând zilnic pentru omogenizare. După trecerea celor 15 zile se filtrează storcând bine plantele și ceea ce se obține se pune în sticle de culoare închisă de capacitate mai mică și care se închid ermetic. Se va administra între 15-40 picături de 1-3 ori pe zi în funcție de afecțiune, eventual diluat.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accese de furie - se tratează cu doze reduse de extract- 120-150 mg, luate de 3 ori pe zi. Tratamentul cu Passiflora ajută la un mult mai bun control al emoțiilor, diminuează iritabilitatea și favorizează instalarea unei stări de calm. Persoanele care se înfurie ușor, care în situațiile tensionante devin agitate și agresive ar trebui să urmeze cura cu Passiflora. Tratamentul cu extract de Passiflora a dat rezultate și în cazul copiilor peste 10 ani a adolescenților violenți, dar administrarea în aceste cazuri se face sub supraveghere medicală, în toate cazurile când este vorba despre copii.

Anxietate - se administrează extractul de Passiflora, câte 250-300 mg de 3 ori pe zi, în cure de 90 de zile. Pacienții tratați cu extract de Passiflora au înregistrat o scădere a intensității și a frecvenței stărilor de angoasă, de teamă fără motiv aparent, o îmbunătățire a somnului și a vieții psiho-afective pe ansamblu, fără efecte secundare.

- 45 de picături pe zi dintr-un extract din această

plantă au avut un efect la fel de puternic ca 30 mg de Oxazepam (o benzodiazepină) la pacienții cu anxietate cronică. Studiul nu a indicat metoda de preparare a remediei, dar, în scopuri curative se poate utiliza decoctul (2,5 g plantă se fierb 15 minute în 250 ml apă, se beau 3 căni pe zi) sau tinctura 2-4 ml pe zi.

Astm spasmodic - Infuzie : un pliculeț cu ceai se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se scoate pliculețul afară și se consumă. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, eventual și seara înainte de culcare cu o jumătate de oră pentru un somn liniștit.

Extractul de Passiflora ușurează respirația, previne declanșarea crizelor de astm, iar în cazul în care aceste crize totuși apar, intensitatea și frecvența lor este mult diminuată. Zilnic se iau câte 1200 mg de extract, în cure de 45-60 de zile, urmate de 15 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Atacuri de panică - în multe cazuri, apariția lor a fost mult rarită, până la dispariție, cu ajutorul curelor de Passiflora. Se administrează extractul, câte 250-300 mg de 4 ori pe zi, în cure de 60 de zile, urmate de alte 10-15 zile de pauză, după care administrarea se poate relua. Între altele Passiflora previne apariția senzației de moarte iminentă (corelată cu respirație sacadată și accelerarea ritmului cardiac), atenuează fobiile și diversele angoase care duc la declanșarea atacurilor de panică.

Comportament violent - se tratează cu doze reduse de extract- 120-150 mg, luate de 3 ori pe zi. Tratamentul cu Passiflora ajută la un mult mai bun control al emoțiilor, diminuează iritabilitatea și favorizează instalarea unei stări de calm. Persoanele care se înfurie ușor, care în situațiile tensionante devin agitate și agresive ar trebui să urmeze cura cu Passiflora. Tratamentul cu extract de Passiflora a dat rezultate și în cazul copiilor peste 10 ani a adolescenților violenți, dar administrarea în aceste cazuri se face sub supraveghere medicală, în toate cazurile când este vorba despre copii.

Dependența de alcool - modul de administrare este același ca și la dependența de droguri, iar efectele sunt cu adevărat miraculoare, cu condiția ca alcoolicul în cauză să vrea cu adevărat să scape

de dependența sa. Efectele calmante psihice ale Passiflorei ajută la integrarea pacientului în societate și la schimbarea anturajului său- elemente decisive pentru reușita tratamentului de dezalcoolizare.

Dependența de droguri - un studiu clinic, făcut pe consumatorii de droguri, a arătat că extractul de Passiflora este cel puțin la fel de eficient ca și clonidina (medicament de sinteză frecvent folosit în clinicile de dezintoxicare) pentru a ajuta pacienții să scape de dependență. Studii recente iau în discuție chiar combinarea tratamentului cu clonidină cu cel cu Passiflora, prim dintre ele fiind mai eficientă contra simptomelor fizice, iar cea de a doua pentru echilibrarea psiho-mentală a dependenților. Deocamdată, Passiflora și-a dovedit eficiența contra dependenței de opiacee (heroină, morfină, hașiș, etc). Se folosește extractul de Passiflora din care se iau câte 400-500 mg de 3 ori pe zi, în cure de 90 de zile, urmate de 15 zile de pauză, după care administrarea se poate relua.

Dereglări cauzate de instalarea menopauzei - este indicat să se consume câte 2 căni de infuzie pe zi. Una dimineața și una seara înainte de culcare.

Dureri de dinți și de cap - se pune 250 ml apă clocotită peste 1 linguriță de plantă uscată, se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se pot bea 3 căni pe zi dintre care una seara pentru a sigura un somn liniștit. O cană de ceai din acesta poate fi consumat la apariția oricărei dureri și durerea va dispărea destul de repede, ameliorând-o în mod eficient. Cel mai bine ar fi ca acest ceai să fie administrat fierbinte pentru a stimula și a relaxa terminațiile nervoase de pe limbă.

Dureri menstruale - la dureri puternice se poate lua tinctura câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, și suplimentar aplicarea de căldură pe abdomen.

La dureri mai ușoare sau doar jenă se pot lua capsule sau infuzie.

Epilepsie - de sute de ani Passiflora este folosită cu succes în medicina tradițională pentru tratarea diferitelor forme de epilepsie. Se administrează câte 300 mg de extract de Passiflora, de 3-4 ori pe zi în cure de 8 săptămâni, urmate de 2 săptămâni de pauză.

Extrasistole Capsule-La magazinele de profil există capsule care se vor administra conform indicațiilor producătorului, pentru că diferă în funcție de producător cantitatea.

Hipertensiune Infuzie - 1 pliculeț cu ceai se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se scoate pliculețul afară și se consumă. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, eventual și seara înainte de culcare cu o jumătate de oră pentru un somn liniștit.

- Se țin cure a câte 60 de zile, timp în care se iau 600-1000 mg extract de Passiflora pe zi. Această plantă este eficientă mai ales în cazul în care hipertensiunea sau tulburările de ritm cardiac apar în corelație cu emoțiile negative, de tipul furiei, fricilor.

Incapacitatea de relaxare și de calmare - se pune 250 ml apă clocotită peste 1 linguriță de plantă uscată, se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se pot bea 3 căni pe zi dintre care una seara pentru a sigura un somn liniștit. O cană de ceai din acesta poate fi consumat la apariția oricărei dureri și durerea va dispărea destul de repede, ameliorând-o în mod eficient. Cel mai bine ar fi ca acest ceai să fie administrat fierbinte pentru a stimula și a relaxa terminațiile nervoase de pe limbă.

Insomnie Capsule- La magazinele de profil există capsule care se vor administra conform indicațiilor producătorului, pentru că diferă în funcție de producător cantitatea.

O parte plantă mărunțită uscată se pune într-un borcan cu capac și peste ea se va pune o cantitate de 5 ori mai mare de alcool alimentar de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la temperatura camerei în întuneric agitând zilnic pentru omogenizare. După trecerea celor 15 zile se filtrează storcând bine plantele și ceea ce se obține se pune în sticle de culoare închisă de capacitate mai mică și care se închid ermetic. Se va administra între 15-40 picături de 1-3 ori pe zi în funcție de afecțiune, eventual diluat.

Passiflora se dovedește a fi una dintre plantele foarte eficiente în tratarea insomniei. S-au efectuat multe studii în acest sens, care au arătat că tratamentul cu passiflora poate fi eficient încă de la început, dar este posibil și ca efectele să apară doar

după un timp. Așadar nu renunțați ușor, pentru că îmbunătățirea somnului se poate produce lent, dar poate fi de durată. Spre deosebire de somniferele de sinteză, această plantă induce un somn ușor cu respirație normală și cu o depresie redusă. De asemenea, după trezire, nu apar manifestările neplăcute care se simt de obicei după somnifere, manifestări precum stările de confuzie, amețelă, probleme de orientare. Produsele pe bază de passiflora au efecte și atunci când este vorba despre insomnie cauzată de anxietate sau stres.

Neurastenie - se pune 250 ml apă clocotită peste 1 linguriță de plantă uscată, se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se pot bea 3 căni pe zi dintre care una seara pentru a sigura un somn liniștit. O cană de ceai din acesta poate fi consumat la apariția oricărei dureri și durerea va dispărea destul de repede, ameliorând-o în mod eficient. Cel mai bine ar fi ca acest ceai să fie administrat fierbinte pentru a stimula și a relaxa terminațiile nervoase de pe limbă.

Nevralgii Infuzie - 1 pliculeț cu ceai se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se scoate pliculețul afară și se consumă. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, eventual și seara înainte de culcare cu o jumătate de oră pentru un somn liniștit.

Palpitații Infuzie - 1 pliculeț cu ceai se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se scoate pliculețul afară și se consumă. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, eventual și seara înainte de culcare cu o jumătate de oră pentru un somn liniștit.

Parkinson - Se administrează câte 300 mg de extract de Passiflora, de 3-4 ori pe zi în cure de 8 săptămâni, urmate de 2 săptămâni de pauză. Această plantă reduce spasmele, dar și unele manifestări de tip isteric, asociate cu această afecțiune degenerativă. Rezultatele contra maladiei Parkinson sunt mult îmbunătățite prin asocierea Passiflora cu planta Mukuna (Mukuna pruriens) care are efecte extraordinare pentru menținerea sănătății sistemului nervos.

În caz de anxietate, sindrom anxios- depresiv și atacuri de panică se poate folosi extract de Passiflora câte 250 mg de 3 ori pe zi, în cure de lungă

durată de 2-3 luni. Se pare că acest extract reduce intensitatea și frecvența stărilor de angoasă și de teamă fără motiv și duce la o îmbunătățire a calității somnului. Toate acestea fără să aibă efecte secundare și fără să dea dependență. Reduce spasmele și unele manifestări de tip isteric asociate cu această afecțiune degenerativă.

Sindrom anxios depresiv - se administrează extractul de Passiflora, câte 250-300 mg de 3 ori pe zi, în cure de 90 de zile. Pacienții tratați cu extract de Passiflora au înregistrat o scădere a intensității și a frecvenței stărilor de angoasă, de teamă fără motiv aparent, o îmbunătățire a somnului și a vieții psiho-afective pe ansamblu, fără efecte secundare.

Sindrom premenstrual O parte plantă mărunțită uscată se pune într-un borcan cu capac și peste ea se va pune o cantitate de 5 ori mai mare de alcool alimentar de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la temperatura camerei în întuneric agitând zilnic pentru omogenizare. După trecerea celor 15 zile se filtrează storcând bine plantele și ceea ce se obține se pune în sticle de culoare închisă de capacitate mai mică și care se închid ermetic. Se va administra între 15-40 picături de 1-3 ori pe zi în funcție de afecțiune, eventual diluat.

Stări nervoase - se pune 250 ml apă clocotită peste 1 linguriță de plantă uscată, se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se pot bea 3 căni pe zi dintre care una seara pentru a sigura un somn liniștit. O cană de ceai din acesta poate fi consumat la apariția oricărei dureri și durerea va dispărea destul de repede, ameliorând-o în mod eficient. Cel mai bine ar fi ca acest ceai să fie administrat fierbinte pentru a stimula și a relaxa terminațiile nervoase de pe limbă.

Stimulent respirator Infuzie - 1 pliculeț cu ceai se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se scoate pliculețul afară și se consumă. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, eventual și seara înainte de culcare cu o jumătate de oră pentru un somn liniștit.

Stres pe fond emoțional sau fizic - se pune 250 ml apă clocotită peste 1 linguriță de plantă uscată, se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se pot bea 3 căni pe zi dintre care una seara pentru a sigura un somn liniștit. O cană de ceai din

acesta poate fi consumat la apariția oricărei dureri și durerea va dispărea destul de repede, ameliorând-o în mod eficient. Cel mai bine ar fi ca acest ceai să fie administrat fierbinte pentru a stimula și a relaxa terminațiile nervoase de pe limbă.

Tahicardie - Se țin cure a câte 60 de zile, timp în care se iau 600-1000 mg extract de Passiflora pe zi. Această plantă este eficientă mai ales în cazul în care hipertensiunea sau tulburările de ritm cardiac apar în corelație cu emoțiile negative, de tipul furiei, fricilor.

- O parte plantă mărunțită uscată se pune într-un borcan cu capac și peste ea se va pune o cantitate de 5 ori mai mare de alcool alimentar de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la temperatura camerei în întuneric agitând zilnic pentru omogenizare. După trecerea celor 15 zile se filtrează storcând bine plantele și ceea ce se obține se pune în sticle de culoare închisă de capacitate mai mică și care se închid ermetic. Se va administra între 15-40 picături de 1-3 ori pe zi în funcție de afecțiune, eventual diluat.

Tulburări de ritm cardiac - este un antispastic reutabil, care se administrează pentru prevenirea fibrilațiilor cardiace, dar și ca tratament general de echilibrare pentru inimă și sistemul nervos, necesar mai ales în timpul perioadelor cu mult stres, oboseală, tulburări de somn, etc. Practic administrarea de passiflora este o protecție sui-generis pentru suferinzi de diferite forme de aritmie, în timpul perioadelor critice, prevenind agravarea bolii și ajutându-i la depășirea acestor perioade. Se iau capsule, care conțin o combinație între extractul de Passiflora (care este cel mai bogat în principii active și ca atare cel mai eficient) și pulberea de părți aeriene de Passiflora, în cure de 4 săptămâni. Zilnic, se administrează 2-6 capsule de Passiflora, în două reprize, dimineața și seara.

Tuse - mai ales contra tusei nocturne, se administrează extractul de Passiflora, câte 500 mg înainte de culcare, cu 15-30 minute.

Produsul PASSIFLORE pe bază de extract de Passiflora este produs la noi de către firma românească „Herbagetica“. Îl găsiți în farmacii sau în magazinele naturiste ori se poate comanda direct la tel: 0745/435877 sau 0788/521606 sau [www](http://www.passiflore.ro).

Herbauniversal.ro.

PĂDUCEL



Crataegus monogyna Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: căcădară, gherghin, gherghinar, măceș, mălai moale, mălaiul cucului, mălai nesărat, mălăieț, mărăcin.

În tradiția populară: din flori se preparau ceaiuri contrainsomniilor, în boli de inimă și de ficat. Decoctul fructelor se lua contra diareei și a bolilor de rinichi.

Decoctul frunzelor sau al vârfurilor ramurilor se folosea contra bătăturilor pe tălpi, făcându-se spălături și legături cu resturile. Unii ardeau ramurile, iar din cenușă făceau leșie cu care spălau bătăturile. Scoarța de pe rădăcini se punea proaspătă tot la bătăături.

Compoziție chimică: se utilizează frunzele (Folium Crataegi), florile (Flores crataegi) cu frunzele din imediata apropiere (Folium Crataegi cum floribus), fructele (Fructus Crataegi), substanțe de natură flavonică și proantocianide, leucoantocianidine, colină, acetil colină, trimetilenă, acid crataegic, acid clorogenic, acid cofeic, acid citric, acid tartric, acid ursolic, acid oxalic, acid nicotinic, adenină, guanină, derivați purinici, acizi triterpenici, hiperozidul, amine, steroli trimetilamină, amilamină, ulei volatil ce conține aldehydă anistică de natură catehică, glicozide, pectine, substanțe minerale, ulei gras, glucoză, fructoză, etc. Vitaminele: B1, C.

Fructele conțin flavonoizi, taninuri, acizi tartric, ursolic, citric, oxalic, nicotinic, clorogenic, colină, acetil colină, pectină, ulei gras, glucoză, fructoză, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: tonicardice, hipotensoare, antispastice, astringent (mai ales fructele), hipnotice și sedative, indicat în extra sistole și tahicardii sinusale, antispastic, tonic al inimii, întărește mușchiul inimii, are efecte litice-vegetative, febrifuge (florile), astringente și dizolvante ale calculilor (fructele), cardiodilatator, calmant al sistemului nervos, scade tensiunea arterială și o reglează, rezolvă tulburările inimii (în combinație cu Ro-inița). Este un echilibrant psihic util în nevroze, fiind un bun calmant al sistemului nervos (mai ales florile). Reglează bătăile inimii, fiind un bun echilibrant al tensiunii arteriale. Vindecă foarte multe din afecțiunile inimii și vaselor de sânge. Vasodilatator la nivelul vaselor coronare, hipotensiv de întărire și rarire a contracțiilor inimii bolnave, mai ales în tratamentele de durată. Mărește activitatea respiratorie. Îmbunătățește gradat circulația cerebrală. Diminuează sau înlătură efectele stimulării nervilor adrenergici. Florile și frunzele au o acțiune destul de puternică sedativă. Ajută și la vindecarea leziunilor miocardului. În cure de mai lungă durată ajută la creșterea imunității organismului, în special în cazul bolilor infecțioase. Sedativ sub formă de băi.

Frunzele cu flori intră în componența ceaiurilor: antiastmatic și calmant, împotriva tulburărilor cardiace, iar fructele în ceaiul calmant.

În cazul agresivității sau al tulburărilor de comportament la copii se va da sirop de Păducel. Este o metodă sigură și cu efect deosebit chiar dacă se folosește perioade mai lungi de timp. Stările de agitație și nervozitate vor dispărea după o cură de 30 de zile cu tinctură sau sirop. La fel este indicat și în atacurile de panică care de asemenea se pot rezolva cu aceste fructe.

Remediu de excepție pentru inimă mai ales în cazul persoanelor vârstnice, care se plâng de inimă „slabă” și tulburări de circulație.

Se mai folosește ca sedativ deși nu se cunoaște până în prezent care dintre compuși au această acțiune. Se poate folosi cel mai bine sub formă de

tinctură, extract fluid sau sirop.

Principalele indicații, sau cele mai puternice: vasodilatator și întăritor al inimii, regulator al hipertensiunii, dar și al hipotensiunii, somnifer natural.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni buco-faringiene, afecțiuni diverse ale inimii sau circulatorii, afecțiuni neurologice, afecțiuni hepatice și renale, agitații nervoase, agresivitate mărită, albuminurie, Alzheimer, amețeli, angină pectorală, angoasă, anxietate, apă în exces, aritmie extrasistolă, arterioscleroză, arterită, astenie, atacuri de panică, ateroscleroză, bătăi de inimă neregulate, bătăături, boala coronariană, boli degenerative ale inimii, bufeuri, cardiopatie ischemică, celulită, circulație periferică deficitară, climax, colesterol în exces, colon iritabil, convalescență, crampe, cuperoză, dereglări de ritm cardiac, diabet, diaree, dispnee, dizenterie, dureri articulare, dureri de gât, dureri de inimă, emotivitate, enurezis, epuizare, fragilitate capilară, hemoroizi, hepatită, hipertensiune arterială, hiperexcitabilitate nervoasă, hipertensiune arterială, hipertiroidie, hipotensiune arterială, îmbătrânirea prematură, imunitate, infarct, insomnie, insuficiența cardiacă, întărirea inimii, înțepături la inimă, iritare, ischemie cardiacă, leucoree, litiază biliară și urinară, litiază renală, nervozitate la copii și adolescenți, nevroze cardiace, nevroze psihice, obezitate, palpitații, rezistența la efort, piele sensibilă la frig, reumatism degenerativ, sângerări, scleroză coronariană la persoanele în vârstă, sechele post-infarct, senzație de teamă, slăbiciune după boli infecțioase, stări de nervozitate, stări depresive, stres, surmenaj la bătrâni, tahicardie, tensiune arterială oscilantă, tulburări cardiace cu substrat nervos, tulburări circulatorii, tulburări congestive la menopauză, tulburări de comportament la copil, tulburări de ritm cardiac, tulburări de menopauză, tulburări specifice premenopauzei, umflarea mâinilor și picioarelor, urinări nocturne la bolnavii cardiaci, valori ridicate ale colesterolului, varice, vârsta a treia, vertij, zgomote în urechi.

Precauții și contraindicații:

Păducelul este foarte bine studiat sub aspectul reacțiilor adverse, iar în doze normale nu are reacții adverse notabile. Totuși în fitoterapie și în nutriție există un capitol referitor la efectele paradoxale,

care apar foarte rar (sub 1% din cazuri) la persoane cu predispoziții specifice.

De exemplu Valeriana, care este unul dintre cele mai puternice sedative și somnifere, are efectul opus asupra unui număr foarte mic de persoane, creând stări de agitație și insomnie. În ce privește Păducelul el poate produce dereglări de ritm cardiac în unele cazuri foarte rare, cât și stări de indispoziție (dureri de cap, greață, etc). Ca atare Păducelul va fi administrat în primele 2-3 zile în cantități mici (1-2 capsule pe zi), doza crescându-se până la cea normală doar dacă nu apar reacțiile adverse menționate.

Supradozarea Păducelului, adică depășirea de 10-20 de ori a dozei normale, care sunt 30 g plantă întreagă și 16 g extract, poate produce aritmie cardiacă, greață și hipotensiune.

Preparare și administrare: în toate cazurile frunzele și florile pot fi înlocuite cu o cantitate dublă de fructe.

Intern

- O linguriță de flori și frunze se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor acoperi ulterior după care se vor lăsa timp de 10 minute. Se strecoară și se consumă 2-3 ceaiuri pe zi.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va folosi la afecțiunile mai grave sau extern. Se pune în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi timp de 10 minute după care se va strecura. Se vor putea consuma și din acesta 2-3 ceaiuri pe zi, chiar și în cure de lungă durată.

Tinctură - se vor pune 50 grame de plantă mărunțită în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura după care se pune în sticlute de capacitate mai mică.

Se va putea lua în funcție de gravitatea afecțiunii între 10 picături și o linguriță de tinctură luată de 3 ori pe zi înainte de mesele principale diluată cu puțină apă.

În oțet se pot pune câteva frunze și flori. Se vor ține timp de 8 zile, după care se pot folosi la bătăături, veruci, negi.

Vin - se va pune într-un litru de vin 100 g de frunze și flori mărunțite. Se astupă și se va lăsa timp de 8 zile la temperatura camerei agitând des.

După 8 zile se va strecura. Se poate consuma apoi din acesta 50 ml de trei ori pe zi înainte de mese în afecțiunile menționate mai sus. Se mai poate adăuga și 50 g de pătrunjel rădăcină, curățată și rasă la cei care au și edeme din cauzele afecțiunilor inimii. Se va ține și în acest caz tot 8 zile și se va administra la fel.

Vin preparat din fructe - se vor pune la 2 kg de fructe zdrobite 2 kg de zahăr, 10 litri de apă și 30 g de drojdie. Se va pune totul într-o damigeană de sticlă. Se pune un dop prin care este trecut un furtun de cauciuc, care are un capăt într-un vas cu apă. Se va lăsa timp de aproximativ 15 zile (în funcție de temperatură), după care se va trage de pe drojdia și se pune în sticle de capacitate mai mică. Se va putea lua din acest vin câte 50 ml de trei ori pe zi în afecțiunile menționate mai sus.

Sucuri - dacă obișnuiți să consumați sucuri din legume și fructe folosiți în acestea și fructele de Păducel proaspete care se pun 1 linguriță de suc proaspăt obținut la 100 ml suc de morcovi sau alt fructe. Se poate lua de 3 ori pe zi. De asemenea se pot folosi fructele uscate. Se pun cu apă cât să le acopere pentru 12 ore apoi se introduc în storcătorul de fructe și se va obține sucul. Cu aceste este bine să se facă o cură de minimum 30 de zile, timp în care se vor consuma cel puțin de 3 ori pe zi câte o linguriță de suc obținut ca mai sus. Se poate în fructele uscate să se introducă la 100 ml apă și 2 linguriță de pulbere de fructe sau chiar din flori și frunze care se va ține 12 ore apoi se introduc în storcătorul de fructe și se amestecă cu orice suc din fruct sau legume.

PĂLĂMIDA



Cirsium arvense, Carduus crispus
Fam. Compositae.

Descriere: Pălămida este o plantă ierboasă comună, cu tulpina înaltă ce poate atinge 1,50 m înălțime, cu rădăcini adânci, cu frunzele întregi sau crestate, acoperite pe margini cu spini. Florile roz-liliachii sunt unisexuate, sesile. Achenele au papus lung. Mai există o varietate a acestei plante, cea bienală, cu frunze spinoase, păroase și cu flori roșii.

Pălămida este dăunătoare culturilor de cereale pe care le invadează, depreciază valoarea fânului. Spinii săi provoacă inflamația pielii, iar papusul poate cauza iritarea ochilor muncitorilor la batoze.

În tradiția populară: se folosea la Nereju contra tifosului. Se fierbeau 9 plante, din decoct se dădea puțin bolnavului să bea, iar restul i se turna pe cap, cât putea să suporte de cald.

La Măguri, rădăcina se pune în foc, iar după ce se cocea bine, se pune la găt la gălci să coacă. Se mai folosea în amestec cu alte plante contra reumatismului.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: varice.

Precauții și contraindicații:

Nu există.

Preparare și administrare:

- Se folosește toată planta, cu rădăcini cu tot, spălată bine și tăiată mărunt. Într-un ceaun umplut pe jumătate cu planta tocată se toarnă apă, se fierbe 40-60 minute și se lasă acoperit 4 ore.

Împachetarea picioarelor cu fiertură de pălămidă: oamenii cu varice pot folosi toată vara pălămida cu care pot lupta eficient contra bolii. În fiertură se înmoaie fâșii de bumbac sau in, nevopsite, cu care se pansează picioarele, de jos până sus. Lichidul nu se stoarce. Peste pansament se leagă celofan și un fular de lână. Împachetarea se ține 2-4 ore. Sau se învelește bine cu o plapumă groasă și se stă 2-6 ore.

PĂPĂDIA



Taraxacum officinale Fam. Compositae.

Denumiri populare: buhă, cicoare, creștătea, floarea broaștei, floarea găinii, floarea mălaiului, floarea soarelui, floarea turcului, flori galbene. gălbinele grase, gușa găinii, lăptucă, lilicea, ochiul bolului, pana vâzgoiului, papa găinii, papalugă, pui de găscă, turci.

Descriere: plantă erbacee, perenă, foarte răspândită la noi prin locurile necultivate și cultivate. În pământ are un rizom scurt care se prelungeste cu o rădăcină pivotantă cărnoasă, lungă de 12-20 cm. Partea aeriană este formată dintr-o rozetă bazilară de frunze lanceolate, cu marginile divizate în lobi mari. Primăvara din mijlocul rozetei foliate ies 1-4 tulpini florifere, goale la interior, care poartă în partea terminală capitule de culoare galbenă, alcătuite numai din flori ligulate, ligula fiind prevăzută cu 5 dinți în partea superioară. Androceul este constituit din 5 stamine. Fructul este o achenă ce se termină cu o egretă lungă. Înfloreste din luna aprilie până la sfârșitul lui sept. Planta conține un suc lăptos alb. Înfloreste din primăvară până toamna târziu.

Produsul vegetal utilizat este frunza (Folium taraxaci), rădăcina (Radix Taraxaci) și întreaga plantă (Herba cum radicibus). Rădăcina se recoltează

de obicei în iulie-august, frunzele primăvara, iar întreaga plantă tot primăvara, înainte sau în timpul formării bobocilor florali. Toate produsele sunt lipsite de miros, dar au gust amar accentuat.

Răspândire: Crește în toată emisfera boreală, la noi este comună prin locurile cultivate, pe pajiști și la marginea drumurilor.

Recoltare: Rizomul cu rădăcină se recoltează vara și toamna, se spală, se lasă să se veștească și se usucă fără a fi tăiate, pentru a preveni scurgerea latexului. Bucățile mai groase se taie longitudinal. Uneori se recoltează și frunzele.

În tradiția populară: se folosea pentru vopsit în galben.

Legenda spune că s-a născut din praful de aur pe care îl lasă soarele când călătorește pe cer și că este o plantă extraterestră, fiindcă este capabilă să facă semințe fără să fie fecundată de fluturi sau de vânt.

Florile erau întrebuințate contra tricofitei. Se freca leziunea cu ea. Frunza se storcea și zeama se pune la bubă neagră, precum și la beșica cea rea. Peste beșică se pune o felie de smochină, iar peste ea, păpădie pisată.

Rădăcina pisată bine, prăjită în smântână proaspătă, se întindea pe o frunză de brusture, se pune în locurile unde se simțea durere reumatică și se țineau 24 ore. Tratamentul se repeta până trecea.

Ceaiul din rădăcină, ca și cel din flori uscate se lua contra durerilor de ficat. Se mai bea ceaiul din frunze în loc de apă în bolile de ficat și pentru circulația sângelui. Ceaiul din rădăcini se lua contra bolilor de rinichi și contra hemoragiei. Zeama de păpădie se lua și pentru cei ce sufereau de durere de piept și nădușală.

Caractere macroscopice. Rădăcinile sunt pivotante, simple sau rar ramificate, lungi de 8-12 cm, groase de 1-2 cm. Suprafața de culoare brună, este striată longitudinal. Fractura este netedă, de culoare mai deschisă (albicioasă) cu cilindrul central galben. Mirosul este slab, iar gustul pronunțat amar.

Frunzele sunt lanceolate, penat fidate, cu lobii inegali, de formă triunghiulară, ascuțită cu marginea întreagă sau dințată. Lobul terminal este sagitat sau spatulat. Sunt inodore, iar gustul este amar.

Compoziția chimică: se utilizează frunzele

(Folium Taraxaci), rădăcina (Radix Taraxaci) și întreaga plantă (Herba Taraxaci cum radicibus) părțile aeriene gliceride ale acizilor oleic, palmitic, stearic, inulină, colină, inulină, glucoză, polioze, flavofene, acid tartric, substanțe antibiotice, proteine, iod, alcooli terpenici, carotenoide, amidon, vitaminele A, B, C, D, E, substanțe minerale, potasiu, sodiu, calciu, fosfor, fier, un principiu amar, zahăr, ceară, rășină, cauciuc, ulei volatil. Este foarte utilă în boli metabolice. Conține o cantitate mai mare de vitamina A decât morcovii. Rădăcina nu conține amidon conține însă inulină. Inulina este un fructozan caracteristic compositelor, care prin hidroliză se scindează în n molecule de levuloză.

Rădăcina conține: alcooli triterpenici, taraxacină, fitosterine, glucide, substanțe proteice, rezine, gliceride ale acizilor palmitic, linoleic, oleic, colină, acid cafeic, amida acidului nicotinic, asparagină, vitaminele B, C, principiu amar-taraxacina, substanțe minerale diverse. Din latex s-a izolat un compus triterpenic taraxerol.

Acțiune farmacologică: datorită principiului amar se întrebuințează ca tonic amar. Tonifică ficatul, glandele, combate litiazele, obezitatea și stimulează intestinalele. Este indicată în toate afecțiunile în care există dereglări glandulare, diuretică, crește diureza, hipoacidifiant, mărește secreția glandulară, normalizează circulația sângelui, laxativ, coleretic, este un drenor hepatic excelent și chiar al întregului organism. Ameliorează diabetul. Este un diuretic natural deosebit și un bun laxativ. Ajută la eliminarea acidului uric și contribuie la dezagregarea calculilor renali. Modifică peristaltismul ureterelor în crizele de calculoză renală, asigură tranzitul microparticulelor dizlocate și expulzarea lor. Rădăcina- astringent, mărește secreția biliară, crește diureza, venotonic, colagog, Beta-carotenul este un antioxidant de excepție indicată în toate formele de cancer sau de scăderea imunității organismului. Restabilește funcționarea normală a glandelor endocrine. Previne bolile de inimă, fluidizează mucozitățile, întărește mucoasele pulmonare, hepatice și ale căilor urinare, stimulează pofta de mâncare și este și remineralizantă, ajută la slăbire, scade colesterolul. Se mai folosește la insuficiența hepatică și icter cataral. Diuretic prin excelență. Este o

sursă importantă de potasiu și de aceea poate limita carența acestui mineral, ajutând și la scăderea tensiunii arteriale. Alină durerile reumatice și artrita. Ceaiul de păpădie reechilibrează activitatea tiroidei pe lângă multe alte efecte deosebite. Este considerată un foarte bun antioxidant și tonic general. De asemenea este excepțional luat intern la foarte multe afecțiuni ale pielii. Deși este o plantă puțin apreciată, poate deveni o salată delicioasă pe masă. Foarte bogată în fibre vegetale, es împiedică asimilarea nedorită a zahărului și ajută digestia. Dar și frunzele și rădăcinile ocupă un loc de cinste în farmacia naturistă.

Frunzele de păpădie- beta-carotenul este un antioxidant puternic care poate împiedica apariția diferitelor forme de cancer sau a bolilor de inimă.

Vitamina C un alt antioxidant previne apariția bolilor de inimă și a cancerului în plus sprijină sistemul imunitar să lupte împotriva infecțiilor.

Taraxacina din rădăcină este foarte utilă în toate afecțiunile digestive. Este un principiu amar extrem de valoros.

Consumul frunzelor sub formă de salată tonifică repede organismul și-l face mai suplă.

Planta întreagă intră în compoziția ceaiurilor depurativ, dietetic și gastric, iar rădăcina în a ceaiului hepatic da la Plafar.

Recoltare: întreaga plantă se recoltează împreună cu rădăcina primăvara, înainte sau în timpul formării bobocilor florari. Dacă se va recolta înainte de înflorire este mult mai activă conținând mai multe principii active. Deci recoltați frunzele înainte de deschiderea bobocilor florali. Frunzele însă se pot consuma oricând, după ce devine amară este mai utilă crudă. Planta trebuie consumată în ziua în care a fost culeasă, pentru obținerea tuturor efectelor care le are. Dacă este păstrată la frigider în pungi ermetice închise se mai poate consuma 24 ore.

Rădăcinile se pot scoate din pământ până în luna septembrie.

Se folosește în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile inimii, afecțiuni cronice ale aparatului urinar, afecțiuni vasculare, afecțiunile ficatului, Alzheimer, anemie, anorexie, artrită, astenie, ateromatoză, ateroscleroză, balonări, boli de ficat,

boli de gât, calculi biliari, calculi renali, cancer cu diferite localizări, cataractă, celulită, circulația sângelui, ciroze hepatice, cistită, colecistită, colică biliară, congestia ficatului, constipație, crize hepatice dureroase, cuperoză (pete roșii pe față), depurative, dermatoze, dezechilibre glandulare la pubertate, diabet (în cure de lungă durată), digestie lentă sau dificilă, dischinezie biliară, dispepsie, dizenterie, dureri musculare, dureri reumatice, eczeme de diferite etiologii, erupții alergice, enterocolite, exces de colesterol, frumusețe, furunculoză, gastrită hipoacidă, gută, hemoroizi, hepatite A,B, C, hepatite cronice, hidropizie, hipertensiune (adjuvant), hipercolesterolemie, icter, imunitate scăzută, inapetență, îngrășat, insuficiența hepatică, insuficiența renală, intoxicații, întreținerea tenului, leziuni verucoase, litiaze biliare, litiaze renale, nefrite, negi (extern), obezitate, obezitate pe fond de dereglări glandulare, oligurie, paludism (malaria- adjuvant), pancreatite, papilomatoame cutanate, pecingine, pete pe piele, psoriazis, retenția apei în organism, reumatism cronic, scrofuloză, stimularea poftei de mâncare, stomac, tulburări de metabolism, tulburări digestive, tulburări hepatice, tuse, ulcere cronice de gambă, ulcer gastric, uremie, urticarie, varice, veruci.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Sucul lăptos al pădădiei poate provoca intoxicații dacă se folosește în cantitate mare.

Simptome: greață, diaree, modificarea ritmului inimii. Se poate administra cărbune.

Atenție! Cei cu ulcer și gastrită este indicat să nu folosească pădădia deoarece poate cauza o supraproducție de acid digestiv.

Preparare și administrare:

Tulpini proaspete - frunzele proaspete se pot consuma zilnic circa 50 g pe zi, câte o mână de frunze fragede tăiate mărunt, înainte de fiecare masă. Acestea pot fi înghițite ca atare sau stropite cu puțin suc de lămâie, dar trebuie foarte bine mestecate în gură, pentru a se extrage seva din acestea și a se amesteca cu saliva. Este bine să se facă sub formă de cură timp de 15 zile sau chiar o lună de zile. Persoanele anemice sau cele cu constituție astenică pot simți o ușoară slăbiciune datorită faptului că este un puternic drenor hepatic.

Infuzie: Din 1-2 lingurițe de plantă întreagă cu rădăcină cu tot uscată și mărunțită, se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Pentru creșterea diurezei se vor consuma 3 căni pe zi. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea câte o jumătate de cană înainte de masă, etc.

Decoct: Din 2 lingurițe de plantă mărunțită (cu rădăcină cu tot) se va face un decoct. Pentru aceasta se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi un timp îndelungat câte 2 căni pe zi. În dischinezii biliare se administrează câte 2 linguri de decoct la interval de 4 ore. Pentru stimularea diurezei se poate face și un decoct din 3 lingurițe de rădăcini la o cană de apă. În acest caz ceaiul se fierbe timp de 15 minute și se beau 2 căni pe zi.

Extern se va face din 4 linguri de plantă întreagă mărunțită pusă la 500 ml apă. Se va fierbe timp de 15 minute, după care se va strecura. Se va aplica extern.

Tije de pădădie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 5-6 tije florale fără flori dimineața la trezire. Tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic. Dă rezultate remarcabile în: dischinezie biliară, boli hepatice, ulcer, eczeme, constipație, obezitate, și aproape la toate afecțiunile descrise mai sus.

- Din frunze tinere se poate face o salată primăvara și se vor consuma așa crude.

- Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecțiuni.

Tinctură: 50 g de rădăcină preferabil culeasă toamna se mărunțește și se pune într-un borcan cu capac. Se pune apoi deasupra alcool alimentar de 70 grade. Se ține timp de 15 zile la întuneric și se agită puternic de 2 ori pe zi. După 15 zile se strecoară și se poate folosi câte 40-60 picături de 3 ori pe zi, diluat cu 100 ml apă, chiar perioade lungi de timp fără efecte secundare nedorite.

Sirop flori de pădădie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acoperă. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice

sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

- Se culege păpădia cu tot cu rădăcină și frunze, cu grijă fără să se rupă planta, pentru a nu se scurge sucul în care sunt concentrate principiile active. Se spală cu apă rece, apoi se lasă la scurs. Pe o planșetă preferabil de plastic se toacă mărunț și se pune imediat cu tot cu latexul scurs, într-un borcan umplut pe jumătate cu miere. Se amestecă bine conținutul și se lasă la macerat până se formează un sirop, din care se iau înainte de fiecare masă câte 3 lingurițe zilnic, timp de două săptămâni.

Cafea: Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineța cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro. Se poate asocia și cu rădăcină de cicoare. Ca valoare nutritivă, păpădia se situează cu mult înaintea salatei, a spanacului, a roșiilor, etc, având 45 calorii la 100 g, fiind bogată în protide 2,8%, glucide 7,5%. Frunzele verzi conțin vitaminele A, B2, D și G. Cafeaua aceasta poate înlocui foarte bine atât cafeaua cât și ceaiul.

Suc proaspăt se aplică pe afecțiunile pielii în cazul petelor, verucilor, etc.

Sucul proaspăt de păpădie obținut de la întreaga plantă cu ajutorul aparatului centrifug se va amesteca cu următoarele sucuri: 2 părți suc de morcov, o parte suc păpădie, o parte suc castravete, 2 părți suc de roșii, o parte țelină. Este unul dintre sucurile foarte utile în afecțiunile de mai sus și în multe altele.

Păpădia se poate amesteca cu multe alte plante medicinale și intră în compoziția multor ceaiuri tip plafar.

Precauții: sucul lăptos din tije de păpădie poate provoca intoxicații manifestate prin greață, vomă și tulburări de ritm cardiac. Acest fenomen apare mai ales în cazul consumării tijelor în cantități exagerate. În curele de păpădie cu tije nu se consumă mai mult de 5-6 tije pe zi.

Contraindicații: nu se cunosc.

Salată de Păpădie. Se spală în mai multe ape $\frac{1}{2}$ kg frunze proaspete și se sarează. Se scurge zea-

ma amăruie pe care o lasă, apoi se pun în salată. Peste frunze se adaugă 2-3 gălbenușuri de ou fierte tari, mărunțite, usturoi și mărar tocat, un gălbenuș crud, ulei, zeamă de lămâie, piper și alte condimente după gust și se amestec bine. Se presară deasupra verdeață tocată mărunț.

Nectar - într-un borcan de 3 litri se pun straturi alternative de flori de păpădie, cu straturi de zahăr tos, totul bine tasat, până ce întreaga masă devine compactă și aerul este eliminat complet. Se strecoară după o săptămână, obținându-se un lichid brun, puțin amărui, plăcut la gust, asemănător zahărului ars. Din acest nectar se consumă câte o linguriță pe zi, ca atare sau ca adaos la ceai sau alte băuturi nealcoolice.

Vin de păpădie: pentru a prepara un vin de păpădie (aperitiv) avem nevoie de 2-3 căni de boboci de păpădie, $\frac{2}{3}$ cană zahăr nerafinat, coajă rasă de la jumătate de lămâie și un litru de votcă.

Preparare și administrare: se spală florile, se taie petalele verzi, se amestecă totul într-un vas și se lasă la macerat timp de 2 săptămâni. Se agită o dată sau de două ori pe zi. Se stoarce lichidul și se consumă ca aperitiv înainte sau după masă.

Dulceață - se adună circa 400 de flori de păpădie și se lasă în apă rece timp de o zi. După ce au fost bine spălate, se amestecă cu o lingură de sare de lămâie (sau două lămâi tăiate mărunț cu coajă cu tot). Amestecul obținut se toarnă într-un vas de 0,5 litri cu apă clocotită, după care totul se fierbe timp de 15 minute. Se strecoară, se adaugă un kilogram de zahăr și se fierbe din nou până se obține o dulceață asemănătoare ca densitate și gust cu mierea.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - pentru a lupta contra acneei juvenile sau ca să aveți o piele fină, spălați-vă fața cu apă de toaletă, obținută în următorul fel: culegeți flori de păpădie, în momentul când sunt la maturitate. Puneți la fiert o jumătate de litru de apă (de preferat cea de ploaie), când dă în clocot, puneți în ea un pumn de flori, lăsați-le puțin să se infuzeze, apoi strecurați prin tifon.

Afecțiunile ficatului - sucul de păpădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de păpădie sporește consi-

derabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Deci se poate afirma că este totodată și un tonic al ficatului. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, sucul acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de păpădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Afecțiuni cronice ale aparatului urinar:

Tije de păpădie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 5-6 tije florale fără flori dimineața la trezire. Tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic. Dă rezultate remarcabile în: dischinezie biliară, boli hepatice, ulcer, eczeme, constipație, obezitate, și aproape la toate afecțiunile notate mai sus.

- Din frunze tinere se poate face o salată primăvara și se vor consuma așa crude.

- Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecțiuni.

Afecțiunile inimii- Cafea: Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineața cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro. Se poate asocia și cu rădăcină de cicoare.

Afecțiuni vasculare- Cafea: Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineața cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro. Se poate asocia și cu rădăcină de cicoare.

Alzheimer - cura de tije de păpădie de câte-va săptămâni, combinată cu urzici, grâu încolțit, nuci măcinate, semințe de in sau mac, este benefică pentru creier, ajutând la prevenirea și tratarea acestei afecțiuni. Potrivit specialiștilor Păpădia este o sursă de lecitină având efecte pozitive pentru creier în această boală.

Anemie- Sirop flori de păpădie, se vor culege

florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acoperă. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

Anorexie- Tije de păpădie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 5-6 tije florale fără flori dimineața la trezire. Tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic. Dă rezultate remarcabile în: dischinezie biliară, boli hepatice, ulcer, eczeme, constipație, obezitate, și aproape la toate afecțiunile descrise mai sus.

- Din frunze tinere se poate face o salată primăvara și se vor consuma așa crude.

- Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecțiuni.

- Se pun 20 g de frunze și 20 g rădăcini la un litru de apă. Se lasă apoi la macerat 24 ore, după care se strecoară și se bea câte o ceașcă înaintea meselor principale.

Artrită- Cafea: Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineața cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro. Se poate asocia și cu rădăcină de cicoare.

Astenie -Sirop din flori de păpădie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acoperă. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

Frunzele de păpădie, consumate sub formă de salată, sunt o bună sursă de fier, cupru, potasiu, calciu, fosfor și vitamine precum A, B, C, D. De aceea curele de păpădie asigură organismului vitaminele și mineralele necesare pentru atenuarea simptomelor specifice asteniei de primăvară: senzație de slăbiciune, stări de nervozitate, anxietate. În același scop poate fi folosit și sucul din frunze de păpădie, care este un foarte bun tonic pentru organism.

Pentru aceasta frunzele de pădărie (50 g) se taie mărunț, se adaugă un pahar de apă și se pun la mixer. Se bea 1-2 pahare pe zi.

Ateromatoză -Tije de pădărie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 5-6 tije florale fără flori dimineața la trezire. Tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic. Dă rezultate remarcabile în: dischinezie biliară, boli hepatice, ulcer, eczeme, constipație, obezitate, și aproape la toate afecțiunile descrise mai sus.

- Din frunze tinere se poate face o salată primăvara și se vor consuma așa crude.

- Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecțiuni.

Ateroscleroză- Cafea: Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineața cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro. Se poate asocia și cu rădăcină de cicoare.

Balonări- Tije de pădărie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 5-6 tije florale fără flori dimineața la trezire. Tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic. Dă rezultate remarcabile în: dischinezie biliară, boli hepatice, ulcer, eczeme, constipație, obezitate, și aproape la toate afecțiunile descrise mai sus.

- Din frunze tinere se poate face o salată primăvara și se vor consuma așa crude.

- Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecțiuni.

Boli de ficat - suc de pădărie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de pădărie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, sucul acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de pădărie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și

se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Boli de gât- Sirop flori de pădărie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acoperă. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

Calculi biliari - suc de pădărie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de pădărie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, sucul acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de pădărie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese. Se mai poate folosi și infuzie care se pregătește în felul următor: se pune 1-2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă neîndulcit câte 3 cani pe zi cu 15-30 minute înaintea meselor. Are rolul de a stimula evacuarea calculilor biliari și a nisipului.

Calculi renali - datorită conținutului mare de potasiu, pădăria este un foarte puternic diuretic, combate retenția fluidelor și are efecte excelente în cazurile de cistite, nefrite, hipertensiune. Tot acestei acțiuni dovedite i se datorează efectul antireumatic, antiartritic, antisclerotic, și nu în ultimul timp a prevenirii bolilor de inimă. Colicile renale pot fi calmate cu ajutorul ceaiului de pădărie. De asemenea calculii de mici dimensiuni pot fi eliminați ca urmare a consumului zilnic de infuzie. Prin diureza pe care o produce, pădăria face ca toxinele din corp să se elimine și ajută indirect la tratarea eczemelor și altor boli de piele.

Cancer - mai ales în cazul cancerului hepatic, de rect și de intestin gros, ca adjuvant pentru efectul drenor puternic, în special profilactic, dar și cu-

rativ. Se poate consuma în orice fel atât planta proaspătă cât și cea uscată, planta sau rădăcina având efect de stimulare a secrețiilor biliare și de eliminare a toxinelor din organism, putându-se folosi 20 de zile urmată de o pauză de 7 zile apoi se repetă.

Cataractă - decoct din tije de pădădie tije florale, frunze și muguri. Se pun 2 lingurițe la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute apoi se filtrează foarte bine de 2 ori prin vată. Din soluția obținută se pun picături în ochi, apoi se șterg cu un tampon sterilizat.

- Decoct de tije, muguri, frunze contra albeții corneei, pentru limpezirea ochilor. Se fac spălături după ce se filtrează foarte bine.

- Se pune planta întregă 50 g cu flori frunze și rădăcină. Se fierbe timp de 20 minute. Se strecoară și se fac spălături oculare de 4-5 ori pe zi. Decoctul se prepară în fiecare zi, pentru a fi proaspăt și se fac spălăturile cu ceaiul cald, nu rece.

Celulită - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de pădădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele, se asociază și cu băi locale de iedă.

Circulația sângelui - decoct dintr-un pumn de frunze la 1 litru de apă. Se fierbe pentru 5 minute apoi se strecoară. Se bea pe zi 2-3 cani după mesele principale.

Ciroze hepatice - suc de pădădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de pădădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, suc de acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de pădădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Cistite - datorită conținutului mare de potasiu, pădădia este un foarte puternic diuretic, combate retenția fluidelor și are efecte excelente în cazurile de cistite, nefrite, hipertensiune. Tot acestei ac-

țiuni dovedite i se datorează efectul antireumatic, antiartritic, antisclerotic, și nu în ultimul timp a prevenirii bolilor de inimă. Colicile renale pot fi calmate cu ajutorul ceaiului de pădădie. De asemenea calculii de mici dimensiuni pot fi eliminați ca urmare a consumului zilnic de infuzie. Prin diureza pe care o produce, pădădia face ca toxinele din corp să se elimine și ajută indirect la tratarea eczemelor și altor boli de piele.

Colecistită - suc de pădădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de pădădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, suc de acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de pădădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Colică biliară - se ia intern suc de pădădie, sau se face cură cu tije de pădădie. Extern se aplică cataplasme cu decoct din rădăcină pentru calmarea durerilor.

Persoanele care au probleme biliare sau de ficat de orice natură pot consuma siropul de Pădădie. Florile acestei plante trebuie culese imediat ce s-au deschis. După ce florile au fost curățate se separă tulpina de floare. Atenție însă! Acest procedeu trebuie făcut undeva în aer liber pentru a evita pătrunderea cu acel suc alb din tulpina Pădădiei. O atenție deosebită trebuie acordată și modului în care se face separarea florii de tulpină. În realizarea siropului nu trebuie să intre nici cea mai mică tulpină, siropul fiind făcut numai din partea galbenă a plantei respectiv floarea. Se pun florile într-un vas mare și se toarnă peste ele apă, apoi se pun la fiert. După fierbere, se strecoară apa cu ajutorul unei site, apoi în această apă se adaugă alte flori și se pun din nou la fiert, procedura repetându-se de mai multe ori până când se termină florile. Cu cât adăugați mai multe flori în apă cu atât siropul va fi mai concentrat. După această etapă se adaugă o parte de zahăr la o parte de apă în care s-au fiert Pădădiile.

Se pune la foc mic și se fierbe până se obține un lichid mai consistent, adică siropul. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi, diluat cu apă.

Congestia ficatului - suc de păpădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de păpădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, sucul acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de păpădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese. Extern cataplasme calde.

Constipație - consumată regulat salata de păpădie frunze, slăbește cu condiția să țineți și un regim adecvat. Este foarte utilă în toate curele de slăbire, cu rezultate foarte bune, în cele mai multe cazuri, mai ales asociată cu suc-fructe.

- Suc de rădăcină recoltat toamna:

suc de rădăcină		100 g
alcool 90°		18 g
glicerină		15 g
apă		17 g

Se ia 1-2 linguri pe zi.

- Tinctură din rădăcină 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.

În cazurile de constipație se poate bea dimineața un pahar de suc de frunze de păpădie, timp de 2 săptămâni la rând contribuind la reglarea digestiei și la eliminarea constipației.

- Se pun 20 g de frunze și 20 g rădăcini la un litru de apă. Se lasă apoi la macerat 24 ore, după care se strecoară și se bea câte o ceașcă înaintea meselor principale.

Crize hepatice dureroase - sucul de păpădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de păpădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere.

Pentru a putea fi conservat, sucul acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de păpădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese. Extern cataplasme calde.

Cuperoză -pete roșii pe față, etc- pentru a lupta contra acneei juvenile, cuperoza sau ca să aveți o piele fină, spălați-vă fața cu apă de toaletă, obținută în următorul fel: culegeți flori de păpădie, în momentul când sunt la maturitate. Puneți la fiert o jumătate de litru de apă (de preferat cea de ploaie), când dă în clocot, puneți în ea un pumn de flori, lăsați-le puțin să se infuzeze, apoi strecurați prin tifon.

Depurative - Păpădia este una dintre cele mai apreciate plante datorită proprietăților sale, care contribuie intens la procesul de curățare a organismului prin eliminarea toxinelor dar și la stimularea activității ficatului și chiar la tratarea diabetului. Fiecare componentă a plantei poate fi folosită în tratarea diferitelor afecțiuni. De pildă rădăcina are efecte depurative, diuretice și stimulative. În același timp utilizată ca un remediu pentru ten, rădăcina de păpădie va da acestuia un aspect mai luminos. Totodată specialiștii și fito-terapeuții recomandă Păpădia în multe afecțiuni pentru că ajută să se curețe organismul de toxine.

Dermatoze - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține sucul care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele.

Dezechilibre glandulare la pubertate- Sirop flori de păpădie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acopere. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

Diabet - în cure de lungă durată pentru efectul hipoglicemiant și de stimulare a funcției pancreatice. Studiile făcute în SUA pe un grup de voluntari au pus în evidență faptul că o cură de câteva săptămâni cu tije și frunze de păpădie corelată cu o

alimentație adecvată, ameliorează diabetul considerabil. Aproape jumătate din voluntarii insulino-dependenți și-au redus progresiv doza de insulină, unii, la indicația medicului, renunțând complet la ea. Se folosesc doar tije și eventual salata, siropul de pădărie cu miere fiind, evident contraindicat în această afecțiune.

Digestie lentă sau dificilă - consumată regulat salata de pădărie frunze, slăbește cu condiția să ții și un regim adecvat. Ajută la stimularea secrețiilor digestive, dacă se consumă neîndulcit.

Dischinezie biliară - suc de pădărie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de pădărie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, sucul acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de pădărie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese. Se mai poate consuma frunze de pădărie la mesele principale minimum 12 zile.

Dispepsie- Sirop din flori de pădărie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acoperă. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

Dizenterie - puneți la fiert un sfert de oră, pe flacăra mică 25 g rădăcină de pădărie amestecată cu 10 g coajă de stejar și un pumn de linte. Strecurați și beți, până la vindecare totală, o cană dimineata, pe nemâncate, și alta seara, înainte de a vă culca.

Dureri de rinichi - Potrivit specialiștilor, infuzia de Pădărie ajută în calmarea durerilor cauzate de apariția pietrelor la rinichi. În cazul în care pietrele nu au dimensiuni mari ceaiul se va consuma zilnic, până în momentul în care acestea vor fi eliminate.

Dureri musculare - cataplasme din rădăcină de pădărie bine pisată, călită în smântână proaspătă. Se lasă să se răcească, se întinde pe o frunză de brusture și se pune pe locul dureros. Se leagă cu o pânză curată. Se ține în funcție de toleranța individuală.

Dureri reumatice - cataplasme din rădăcină de pădărie bine pisată, călită în smântână proaspătă. Se lasă să se răcească, se întinde pe o frunză de brusture și se pune pe locul dureros. Se leagă cu o pânză curată. Se ține în funcție de toleranța individuală.

Eczeme de diferite etiologii - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de pădărie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele.

Erupții alergice - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de pădărie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele.

Exces de colesterol - stimulând vezica biliară, curățind ficatul și rinichii, infuzia de pădărie elimină și colesterolul, datorită principiului amar pe care-l conține- lactucopicrina. Frunzele se recoltează primăvara și vara și se usucă la umbră. Rădăcina se recoltează toamna. Băutura de pădărie se prepară astfel: într-un litru de apă rece se pune la macerat, vreme de 2 ore, 20-30 frunze și tot atâtea rădăcini tăiate bucăți. După ce timpul expiră, puneți vasul pe flacăra mică și lăsați lichidul să fiarbă timp de 2-3 minute. Lăsați apoi să infuzeze pentru 20 de minute. Beți 3 cani pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Frumusețe - pentru a lupta contra acneei juvenile sau ca să aveți o piele fină, spălați-vă fața cu apă de toaletă, obținută în următorul fel: culegeți flori de pădărie, în momentul când sunt la maturitate. Puneți la fiert o jumătate de litru de apă (de preferat cea de ploaie), când dă în clocot, puneți în ea un pumn de flori, lăsați-le puțin să se infuzeze, apoi strecurați prin tifon.

Furunculoză - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de pădărie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele.

Gastrită hipoacidă- Cafea: Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineața cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro. Se poate asocia și cu rădăcină de cicoare.

Gută- Tije de păpădie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 5-6 tije florale fără flori dimineața la trezire. Tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic. Dă rezultate remarcabile în: dischinezie biliară, boli hepatice, ulcer, eczeme, constipație, obezitate, și aproape la toate afecțiunile descrise mai sus.

- Din frunze tinere se poate face o salată primăvara și se vor consuma așa crude.

- Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecțiuni.

Hemoroizi - intern ceai sau decoct și extern se aplică terci din frunze proaspete. Se adună 200 g flori de păpădie, se spală apoi se toacă mărunț și se pun într-un borcan cu 100 ml alcool de 50 grade timp de 15 zile agitând zilnic pentru omogenizare. După trecerea celor 14 zile se filtrează și se pune în sticle de capacitate mai mică, cu dop care se închide ermetic. Intern se vor lua câte 30 picături diluate la un pahar de apă Se vor lua înainte de mese cu 15 minute.

Pe hemoroizii externi se poate aplica o compresă cu apă fiartă și răcită până la temperatura corpului în care se va pune la 50 ml 5 picături de tinctură preparată ca mai sus. Se lasă 2 ore sau chiar peste noapte.

Tratamentul se va face până la vindecare.

Hepatite A, B, C - se consumă câte o jumătate de pahar de suc de frunze de păpădie dimineața și seara, pe stomacul gol, timp de 2-3 luni. Tratamentul trebuie însoțit și de o alimentație strict vegetariană, evitând prăjelile și alimentele cu aditivi sintetici.

Hepatite cronice - se poate consuma sub oricare din formele prezentate mai sus dar cu condiția să se facă o cură de 3- de zile urmate de o pauză de 7 zile după care se va relua această cură. În cazul acestei afecțiuni este foarte indicat să nu se îndul-

cească nici un preparat pentru a fi mai eficient. La început este mai greu de suportat dar cu timpul se obișnuiește organismul cu aceste preparate amare și sunt extrem de eficiente contribuind la curățirea organismului și în special al ficatului de toxine.

Hidropizie - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Hipertensiune (adjuvant)- se consumă tije sub formă de cură sau decoct din rădăcină.

Hipercolesterolemie - în cure de lungă durată pentru efectul hipoglicemiant și de stimulare a funcției pancreatice. Studiile făcute în SUA pe un grup de voluntari au pus în evidență faptul că o cură de câteva săptămâni cu tije și frunze de păpădie corelată cu o alimentație adecvată, ameliorează diabetul considerabil. Aproape jumătate din voluntarii insulino-dependenți și-au redus progresiv doza de insulină, unii, la indicația medicului, renunțând complet la ea. Se folosesc doar tijele și eventual salata, siropul de păpădie cu miere fiind, evident contraindicat în această afecțiune. De asemenea reduce drastic nivelul colesterolului din sânge.

- Se fierbe 15 g de frunze și 15 g rădăcini într-un litru de apă timp de 30 minute. Strecoară, iar apoi bea câte o cană cu 5 minute înaintea meselor principale pentru scăderea colesterolului din sânge.

Icter - suc de păpădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de păpădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, sucul acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de păpădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Imunitate scăzută- Sirop flori de păpădie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acopere. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru

a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

Inapetență - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Îngrășat - consumată regulat salata de păpădie frunze, slăbește cu condiția să țiiți și un regim adecvat.

Este foarte utilă în toate curele de slăbire, cu rezultate foarte bune, în cele mai multe cazuri, mai ales asociată cu soc-fructe.

- Suc de rădăcină recoltat toamna:

suc de rădăcină		100 g
alcool 90°		18 g
glicerină		15 g
apă		17 g

Se ia 1-2 linguri pe zi.

- Tinctură din rădăcină 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.

Insuficiența hepatică - suc de păpădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de păpădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, suc de acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de păpădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Insuficiență renală - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Se mai poate face și un tratament cu 50 g de rădăcină și frunze mărunțite puse la 1 litru de apă, fiert apoi 2 minute. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea 3 cești înainte de fiecare masă din cele principale câte una de 3 ori pe zi.

Intoxicații - se consumă decoct din rădăcină pentru efectul de curățire al organismului.

Întreținerea tenului - cel mai eficient este folosirea tincturii locale.

Leziuni verucoase - infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se bea 2-3 cani pe zi, după mesele principale.

Litiază biliare - suc de păpădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de păpădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, suc de acesta extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de păpădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Litiază renale - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Ajută și la eliminarea calculilor. Studiile efectuate de cercetătorii americani au stabilit faptul că anumite principii active din păpădie, rădăcină sau frunze modifică contracțiile mușchilor căilor urinare, fapt ce favorizează eliminarea calculilor urinari de dimensiuni mici. Se consumă timp de 5-7 zile câte 3 pahare de suc de frunze de păpădie pe zi, pe stomacul gol, preferabil la intervale scurte.

Nefrită - datorită conținutului mare de potasiu, păpădia este un foarte puternic diuretic, combate retenția fluidelor și are efecte excelente în cazurile de cistite, nefrite, hipertensiune. Tot acestei acțiuni dovedite i se datorează efectul antireumatic, antiartritic, antisclerotic, și nu în ultimul timp a prevenirii bolilor de inimă. Colicile renale pot fi calmate cu ajutorul ceaiului de păpădie. De asemenea calculii de mici dimensiuni pot fi eliminați ca urmare a consumului zilnic de infuzie. Prin diureza pe care o produce, păpădia face ca toxinele din corp să se elimine și ajută indirect la tratarea eczemelor și altor boli de piele.

Negi - frecați cu suc de păpădie obținut prin strivirea tijelor. Se face de mai multe ori pe zi.

- Suc alb de păpădie în colir (cumpărat de la farmacie) contra negilor sau petelor de pe față. Se aplică de mai multe ori pe zi. Tratatamentul se face până la dispariție.

Obezitate - consumată regulat salata de păpădie frunze, slăbește cu condiția să ții și un regim adecvat.

Oligurie - consumul infuziei din plantă sau a decoctului din rădăcină contribuie la ameliorarea afecțiunii, mai ales dacă se va face o cură de 20 de zile urmată de o pauză de 7 zile apoi se poate repeta.

50 g de rădăcină și frunze mărunțite puse la 1 litru de apă, fiert apoi 2 minute. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 cești înainte de fiecare masă din cele principale câte una de 3 ori pe zi. Se poate face acest tratament perioade lungi de timp.

Paludism (malaria- adjuvant), prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Pancreatite - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Papilomatoame cutanate - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele.

Pecingine - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi. Este recomandat în boli de piele și mai ales pecingine sau alte afecțiuni asemănătoare.

Pete pe piele - În apă distilată pentru spălarea petelor de pe față. -Suc alb de păpădie în colir (cumpărat de la farmacie) contra negilor sau petelor de pe față. Se aplică de mai multe ori pe zi.

Psoriazis - tinctură local cu diferite concentrații în funcție de toleranță și intern ceaiuri cât mai multe.

Retenția apei în organism - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar.

Se bea porționat într-o zi.

Reumatism - cataplasme din rădăcină de păpădie bine pisată, călită în smântână proaspătă. Se lasă să se răcească, se întinde pe o frunză de brusture și se pune pe locul dureros. Se leagă cu o pânză curată. Se ține în funcție de toleranța individuală.

Scrofuloză - cataplasme din rădăcină de păpădie bine pisată, călită în smântână proaspătă. Se lasă să se răcească, se întinde pe o frunză de brusture și se pune pe locul dureros. Se leagă cu o pânză curată. Se ține până la diminuarea adenoamelor. Se va schimba zilnic.

Stimularea poftei de mâncare - se folosește infuzia dintr-o linguriță de plantă întreagă, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cești pe zi.

Stomac- Cafea: Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineața cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro. Se poate asocia și cu rădăcină de cicoare.

Tulburări de metabolism - prin zdrobirea frunzelor și a tijelor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Tulburări digestive - se consumă 1 linguriță de tinctură luată de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor, diluată la 100 ml apă sau ceai.

Tulburări hepatice - suc de păpădie are o influență salutară asupra sistemului hepatic și a secreției bilei. Extractul de păpădie sporește considerabil volumul de bilă secretată și regularizează contracțiile vezicii. Când este zdrobită din tulpina plantei curge un suc lăptos, pe care îl puteți lua în lapte, 50-100 mg pe zi. Adăugați puțină miere. Pentru a putea fi conservat, suc acest extras mai ales toamna, trebuie transformat într-o tinctură alcoolică, 100 g suc de păpădie, 18 ml de alcool de 90 grade, 15 g glicerină și 17 ml apă se amestecă și se pun într-o sticlă de culoare închisă. Se administrează 1-2 lingurițe pe zi, înainte de mese.

- Se fierb 25 g frunze și 25 g rădăcini într-un litru de apă, timp de 30 minute. Se strecoară și se bea câte o ceașcă cu 15 minute înaintea meselor principale.

Tuse - infuzia de păpădie (amestec 50 g de frunze și rădăcină la 1 litru de apă) calmează tusea și se dovedește benefică în bronșita astmatică. Puneți-o la fiert 2 minute, apoi lăsați să se infuzeze 10 minute. Se consumă 3 căni pe zi, înainte de masă și când se declanșează criza de tusea.

Ulcere cronice de gambă - infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

Ulcăr gastric - prin zdrobirea frunzelor și a tijeilor de păpădie se obține suc care se pune în lapte, în proporție de 50 g la un pahar. Se bea porționat într-o zi.

Uremie - se consumă zilnic 2-3 căni de ceai.

Urticarie - intern 2-3 căni pe zi și extern tinctură diluată cu apă în funcție de toleranța individuală.

Varice - infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi, după mesele principale.

Veruci - frecăți cu suc de păpădie obținut prin strivirea tijelor. Se face de mai multe ori pe zi.

Rădăcina de păpădie. *Taraxacum officinale*.

Nici o altă plantă nu înveselește natura precum gălbioara de păpădie. Florile ei aurii, risipite pe pajști, sunt ca niște fărâme de soare. Iar mireasma lor dulce- amăruie, un adevărat balsam sufletesc. Și unde mai pui că dincolo de frumusețea ei modestă, dar atât de vie și expresivă. *Taraxacum officinale*-după numele ei botanic- mai este și un leac binecunoscut al naturii, pentru o mulțime de boli.

Păpădia se recoltează întreagă, fiecare părticică a trupului ei mărunțel fiind un veritabil medicament. Primăvara, din florile ei se prepară dulceață, din frunze se prepară cel mai bun ceai de purificare a organismului, iar rădăcina este un remediu neîntrecut, în bolile tractului digestiv și în cele mai rebele forme de reumatism.

Toate părțile plantei sau planta întreagă se culeg din aprilie până în iunie, înainte ca florile păpădiei să se transforme în baloane de puf. În textul de față, ne ocupăm în exclusivitate de rădăcini, care se vor recolta până la sfârșitul lui mai și din nou în septembrie-octombrie.

Recoltare.

În scop terapeutic, rădăcinile păpădiei se recoltează din aprilie și până la sfârșitul lui mai, dacă s-ar putea, chiar înainte de înflorire. Și rădăcinile culese toamna sunt la fel de eficiente. Se scot din pământ și se spală repede cu apă rece. Apoi se taie în două pe lung și apoi în bucăți mici. Se usucă la 45 de grade, sau se folosesc proaspete pentru tinctură.

Tratamente cu rădăcină de păpădie.

Până astăzi s-au descoperit peste 50 de substanțe active conținute în păpădie, cu efecte tămăduitoare puternice. Între ele: inulina, substanțe amare, vitaminele B1, B2, Calciu, fier, mangan, natriu, siliciu, sulf. Numărul suferințelor cărora această uzină de sănătate le vine de hac este impresionant: curăță sângele, echilibrează metabolismul, sporește volumul urinei, întărește stomacul, bila, fortifică ficatul, este un antireumatic puternic.

Tratamente interne.

Pietre la rinichi - medicul german R. F. Weiss prescrie rădăcinile de păpădie împotriva formării pietrelor la rinichi. Procedeu constă în ingerarea pe stomacul gol, dimineața, a unui litru de ceai de rădăcină de păpădie. Se bea înghițitură cu înghițitură, pe durata a 15-20 minute, doar o dată pe săptămână, de preferință la sfârșitul ei.

Artrită, artroză, acnee, eczeme, suferințe ale ficatului, pancreasului, gută

Se administrează:

- Ceai de rădăcină de păpădie- o linguriță de plantă se opărește cu o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat acoperit pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se bea 3 cești pe zi după mesele principale.

- Suc obținut din rădăcină proaspătă de păpădie- se ia de 3 ori pe zi după mese, câte o linguriță de suc, diluat cu apă.

- Tinctură de păpădie- 15-25 picături diluate în apă de 3 ori pe zi, înainte de mese. Tinctura se cumpără de la magazinele naturiste.

Tratamente externe:

Reumatism, artrită - rădăcina de păpădie bine pisată se călește în smântână groasă, se întinde pe o frunză de varză sau brusture, se aplică pe locul dureros și se fixează cu un bandaj. Se ține 24 de

ore. Tratamentul de repetă cât este necesar.

PĂPĂLĂU



Physalis alkekengi Fam. Solanacee.

Denumiri populare: babușchi, bășicuță de roșeață, beșică, boborea, bubucie, buruiană de bubă, cereașa ovreiului, cereașă beșicată, curcubățică, dălac, fusei sălbatec, gherghinar, gogoășe, iarba bubei, măselare, papală, pulpe de pădure, puturoasă. Cicolida, Cocalida, Colida, Coicolida, Cylolis, Koikodila, Koikolida, Kokalida, Kukolida, Kolida, Kykolida, Kykolis, Vacina în limba dacă.

Compoziție chimică: fructele conțin acid citric, substanțe amare (fisolina), conține alcaloizi, mucilagii, zaharuri, substanțe minerale, gust puțin agreabil acru-amăru. Fructele se culeg la maturitate sunt comestibile atât crude cât și uscate. Se folosesc la prepararea dulcețurilor, marmeladei, bomboanelor, conțin zaharoză, acizi și o mare cantitate de vitamina C. Planta mai are clorofilă, vitamine, etc.

În tradiția populară: decoctul fructelor se bea și se făceau spălături pe cap și corp în cazurile de eriteme, pelagră, etc.

Cu decoctul părților aeriene se spălau erupțiile și eczemele noilor născuți.

Boabele roșii, plămădite în vin, erau utilizate intern contra ascitei.

Se mai folosea contra durerilor de măsele și urechi.

Fructele plantei se întrebuineau ca infuzie în tratamentul furunculozei.

De o largă utilizare se bucura în afecțiunile veterinare, pentru vindecarea durerilor de gură ale vitelor, a durerilor de picioare și în dalac.

Acțiune farmacologică: contra reumatismului, decongestivă, diuretică, febrifugă, laxativă.

Fructele acestei plante, consumate în cantitate mare, produc diureză și purgație. Ele sunt indicate în bolile care se manifestă prin calculoză. De asemenea, se recomandă în edemul generalizat.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: dureri diverse inclusiv cele reumatice, furunculoze sau diferite afecțiuni ale pielii, intern se va lua cu precauție în litiaze, gută, reumatism.

Cantitatea maximă este de 250 ml infuzie împărțită în cursul zilei luată cu înghițituri mici.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se folosește doar extern pentru că intern ar putea produce intoxicații.

Toxicologie: Planta în întregime este toxică în afara frunzelor. Se află multă solanină.

În cazurile de intoxicație se poate interveni cu carbune vegetal.

Preparare și administrare:

- Sucul stors din plantă și uscat la umbră își păstrează tot efectul.

- Din 2 lingurițe de plantă se va face un ceai. Se pun în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se aplică extern sub formă de comprese sau cataplasme.

- Fructul plantei, dacă este băut, curăță icterul, fiind un bun diuretic.

PĂSTÂRNAC



Pastinaca sativa.

Fam. Umbelliferae sau Fam. Apiaceae.

În tradiția populară: Păstârnacul era considerat un aliment de bază odinioară, fiind o legumă foarte nutritivă. Se folosea frecvent în ciorbe.

Compoziție chimică - rădăcina de păstârnac este bogată în vitaminele din grupul B, provitamina A, vitamina C, săruri minerale: calciu, iod, fier, fosfor, magneziu, potasiu, hidrați de carbon, substanțe azotice, proteine, pectine, celuloză, flavonoide, fibre alimentare. După conținutul de zaharuri Păstârnacul ocupă unul din primele locuri printre rădăcinoase. Rădăcina și frunzele sunt bogate în vitaminele B1, B2, C, PP, niacin, tocoferol, tiamină, riboflavină, piridoxină, având mai ales mult acid ascorbic și rutină, lipide, substanțe organice și un conținut sporit de ulei volatil specific plantei.

100 g rădăcină: 75 Kcal, 18 g Carbohidrați, 3 g Proteine.

Acțiune farmacologică: în scop terapeutic se folosesc părțile aeriene ale plantei, rădăcina și fructele.

Pe de altă parte, diuretic, antioxidant, antireumatic și emenagog (reglementează fluxul menstrual). Se recomandă folosirea frecventă în ciorbe.

Supă pe bază de păstârnac, ceapă și praz este recomandată în virtutea proprietăților sale diuretice.

Persoanele supuse îngrășării vor putea să profite de efectele ei, dacă doresc să slăbească.

Păstârnacul un pahar zilnic are efect asupra bronhiilor reducând efectele emfizemului pulmonar și mai ales hrănește creierul cu potasiu, fosfor, clor, sulf și siliciu. Este tonic pentru inimă și plămâni. Sucul preparat din rădăcină reglează digestia, mărește apetitul, are acțiune expectorantă și diuretică, analgezică, tonifiantă, calmează durerile în cazurile de colici renale și hepatice, este folosit ca afrodisiac.

Proprietățile curative ale păstârnacului sunt recunoscute și de medicina alopatică. Din rădăcinile de Păstârnac se prepară pastinatin și beroxan. Primul preparat are acțiune spasmolitică și este folosit în tratarea anginei pectorale, a nevrozelor cardiace, a afecțiunilor tractului gastrointestinal și ale căilor biliare. Beroxanul în asociere cu alte preparate este recomandat în cazul unor boli de piele precum vitiligo.

Este util și în sezonul rece datorită conținutului bogat în vitamina C și uleiul volatil care este util în distrugerea virusurilor răcelilor. De asemenea este o sursă importantă de fibră care contribuie la eliminarea constipației. Se indică ca stimulent al apetitului la copii.

Este un foarte bun antioxidant. Conținutul bogat în fibre vegetale îl face util pentru cei care doresc să slăbească sau care doresc să scadă colesterolul sau să-și regleze greutatea.

Se folosește pentru combaterea calculilor renali și biliari. Reglează digestia și poate mări apetitul.

Uleiul aromat este bun aromatic și dezinfectant mergând până la distrugerea virusurilor gripale, combinat cu cimbru sau cu alte legume. Se poate folosi în cazurile de epuizare fizică și datorită potasiului și celorlalte elemente este util în afecțiunile cardiace.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni ale sângelui, afecțiuni cardiace, afecțiunile creierului, afecțiuni renale, afecțiunile tractului intestinal, anemie, angină pectorală, apetit scăzut la copii, astenie, cancer, celulită, ciclul menstrual perturbat, colesterol în exces, colici renale și hepatice, constipație, convalescență, depurativ al sângelui, dereglări metabolice, digestie dificilă, drenarea ficatului și rinichilor, emfizem pulmonar, febră, gripă, hidropizie, impotență, infecții respiratorii, întâ-

rirea sistemului imunitar, nevroze, obezitate, răceală, reumatism, tonic al inimii, vitiligo.

Suc: Din rădăcina proaspătă se obține suc la storcătorul de fructe. Se pot pune și câteva frunze. Se pot lua câte 1-2 lingurițe de suc cu miere de albine de 5-6 ori pe zi în cure de 2-3 luni urmate de o pauză. De asemenea se poate folosi în combinații cu diferite alte legume. Se preferă pentru cei care încep cura cu acest suc să se consume la început doar o cantitate mică- o lingură de 2-3 ori și treptat pe măsură ce organismul se obișnuiește cu acest suc se poate mări cantitatea de suc până la 100 ml. De asemenea cei mai gingași sau copiii vor lua diluat cu apă la început în diferite proporții, preferabil în părți egale.

Se poate asocia cu orice suc de legume sau chiar de fructe în funcție de afecțiune și preferințe. Se pot face cure de 2 luni apoi o pauză de 10 zile și apoi se poate relua dacă se dorește această cură.

PĂȘTIȚA



**Anemone ranunculoides Fam.
Ranunculaceae.**

Denumiri populare: păscuță.

Descriere: plantă erbacee perenă, de mici dimensiuni, cu o înălțime maximă de 25 cm. Are un rizom pronunțat, de culoare brună. Frunzele au forme diferite. Florile, în număr de 1-2 la fiecare plantă, au culoare galben-aurie și sunt elementul care deosebește păștița de floarea paștilor (*Anemone nemorosa*). Înfloarește III-V.

Răspândire: crește în toate regiunile României, preferând locuri umbroase, prin păduri, liziere, tufărișuri, pe marginea drumurilor.

Acțiune farmacologică: sedativ, soporific.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Infuzia are efecte sedative și chiar soporifice (somnifer, provoacă somnul). Din aceste motive, administrarea ei se va face cu mare precauție și numai sub îndrumarea specialistului.

PĂTLAGINA



Plantago media -medie
Plantago major -lată
Fam. Plantaginaceae.

Denumiri populare: bătlagină, iarba bubei, iarbă de cale, iarbă grasă, iarbă mare, limba bou-lui, limba mânzului, limba oii, mama pădurii, min-ciună, patlanjel, patlagină. Porno, Scinpoax, Sim-peax, Simplax, Simpleax, Simpotax, Sipoax, Sipo-ta, Skinpoax, Spioax în limba dacă.

Descriere: Plantă erbacee, prezintă frunze aspre la pipăit, eliptice sau ovale, lungi de 6-12 cm, late de 3-5 cm, ciliate pe margine și îngustate într-un pețiol scurt și lat în formă de jgheab, cu 7-9 nervuri paralele arcuite la vârf, mai vizibile în partea inferioară, cu marginea limbului întreagă sau ușor sinuată, acoperită cu peri mici și deși pe ambele fețe. Frunzele sunt dispuse în rozete bazilare din mijlocul cărora se dezvoltă tulpinile florale (scpi). Florile sunt grupate într-un spic de formă cilindrică, de 6-10 ori mai scurt decât porțiunea lipsită de flori a scalpului. Sunt înalte până la 40 cm. Filamentul staminelor este violaceu. Florile sunt de tipul 4, dens grupate într-un spic. La *Plantago lanceolata* spicul are o lungime de aproximativ 4 cm,

la *Plantago media* este de 6-10 ori mai scurt decât porțiunea lipsită de flori a scalpului. La *Plantago major* spicul ocupă jumătate din scalpul florifer. Înfloresțe din luna mai până în septembrie. Fructul capsulă ovoidă, conține 6-25 semințe.

Răspândire: Specii eurasiatice răspândite în toate continentele. La noi în țară prin locuri necultivate din regiunile de câmpie până în zona alpină. *Plantago lanceolata* a fost introdusă în culturi și crește bine pe toate tipurile de sol.

Recoltare: Frunzele se recoltează în perioada înfloririi și se usucă cât se poate de repede pentru a se preveni înnegrirea lor. Frunzele care la uscare au devenit de culoare maronie se îndepărtează.

În tradiția populară: frunza era folosită obișnuit pentru răni, bube, umflături. La răni se puneau și zeama din frunze proaspete strivite. La umflături se făceau oblojeli cu frunzele opărite. Brânca se trata cu abureli de pătlagină, după ce se făcea mai întâi cataplasme din frunze. Se mai puneau în cataplasme și băi calde la inflamațiile articulare de natură reumatismală. Zeama de pătlagină se dădea copiilor contra limbricilor și oprirea udului. În Maramureș, la Mara, se spălau cu fiertură „când stătea sângele“. Ceaiul din frunze se lua contra tusei, tusei măgărești, răgușelii, nădușelii. În Vlașca se fierbea înăbușit în vin alb și se lua contra tusei. Decoctul din rădăcini și frunze se lua contra tuberculozei. În Teleorman, se culegeau frunzele, se fierbeau în lapte dulce, apoi se strecurau, laptele se dădea bolnavului fără zahăr, câte 3 cești pe zi, iar restul se puneau calde pe piept, făcându-se tratament de 6 săptămâni. La Nereju, pătlagina și fereguță se pisau și se puneau în țiucă, care se lua contra durerilor de stomac. În Muscel, rădăcina de pătlagină, rădăcina de osul iepurelui și mentă se plămădeau în rachiu, din care se bea dimineața pe nemâncate, contra „boalei de rânză“. La Iași se vindea pe piață contra bolilor de ficat și splină.

Compoziție chimică: de la toate aceste specii se întrebuințează frunzele (*Folium Plantaginis*) aucumbină sau aucubozidă cu structură furanică, mucilagii formate în mare parte din xiloză, acid poliuronic, pentozane, etc. Tanin, glicozizi, saponine, zaharuri, ulei volatil, rezine, substanțe proteice, carotenoizi, filochinonă, vitaminele: A, C, K, sub-

stanțe antibiotice, substanțe minerale. În semințe se găsesc mucilagii și un trizaharid (planteoză).

Acțiune farmacologică: emolient, hemostatic, ușor astringent. Proprietățile emoliente se datoresc mucilațiilor iar cele hemostatice vitaminei K. Este și un bun antibiotic. Este de asemenea anti-pruginos, expectorant, antidiareic, antiinflamator, antisclerotic (împiedecă procesul de scleroză), antifebril, cicatrizant datorită alantoidei, depurativ, diuretic, expectorant, hipotensor, laxativ ușor, tonic, calmează tusea, regenerează epitelile lezate, favorizează vindecarea rănilor. Vindecă căile respiratorii medii. Este bactericidă datorită aucubozidei.

În terapeutică se folosesc frunzele și rădăcina *Herba cum radice Plantaginis*.

Intră în compoziția ceaiului antibronșitic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, adenoidă, afecțiuni ale pielii, afecțiuni glandulare maligne, afecțiuni gastrointestinale, afecțiuni vasculare, afte, amigdalită cronică, arsuri la stomac, arterioscleroză, astm, blefarite, bronșită cronică, catar digestiv și urinar, cistite, colite, conjunctivită, constipație, diaree, eczeme, enterite, epistaxis (sângerare nazală), faringite, furuncule, furunculoză, gastrită hiperacidă, gușă, hemoragii, hemoragii uterine la persoanele devitalizate, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, icter, infecții bucale, infecții renale însoțite de iritație puternică, inflamații, înțepături de insecte, iritații ale colonului, iritații cutanate, iritații oftalmice, laringite, leziuni eczematoase, leziuni sângerânde, leziuni ulcerate, mâncărimi de piele, mușcături de șerpi, răni purulente, reumatism, stomatite, tuberculoză, traheite, tromboză, tuse, ulcer stomacal, ulcere și ulceratii, umflături, zona zoster.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Supradozate în ceai, pătlagina și semințele ei sunt contraindicate celor cu ulcer și gastrită hiperacidă. Dacă aciditatea este scăzută pătlagina se folosește cu succes în tratarea acestor boli.

Preparare și administrare:

Intern -

Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10

minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Pulbere - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Infuzie - Peste 50 g de frunze se va pune 500 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit timp de 10 minute după care se strecoară. Se mai poate adăuga în cazul în care nu există diabet miere polifloră, câtă cantitate de lichid există. Se va lua câte 1 linguriță la tuse sau alte afecțiuni din cele de mai sus.

Suc - se culeg frunze proaspete și se spală bine apoi se pun în storcătorul de fructe. Se va obține un suc care este extrem de eficient și care se va lua câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, perioade cât de lungi pentru că nu are nici o contraindicație și poate fi folosit chiar și ani de zile în special în combinație cu alte sucuri. Un exemplu este suc de morcovi 100 ml în care se pune 1 linguriță suc de pătlagină. Se poate folosi chiar și cu sucurile de fructe 100 ml suc de fructe (mere, pere, portocale, prune, struguri, etc) cu 1 linguriță suc de pătlagină. Se poate și acesta folosi perioade lungi de timp. Se poate folosi pentru toate afecțiunile de mai sus, fiind una dintre modalitățile cele mai eficiente de administrare.

Sirop - se culeg frunzele, se spală bine apoi se pun la uscat la umbră. După ce s-au uscat se pun într-un borcan să fie 1/3 din borcan și restul se va umple cu miere preferabil de salcâm. Se lasă apoi 3 săptămâni, după care se strecoară. Se obține un sirop din care se poate lua 1-3 lingurițe pe zi diluat cu apă. Siropul nu se recomandă în tratamentul tusei iritative moderate și tusei productive. Este datorită bogăției în vitamina K unul dintre remediile utile chiar și în tusea cu expectorație sangvinolentă. Are proprietăți emoliente, conține tanin având proprietăți expectorante, emoliente și cicatrizante. Se poate folosi și de copii și de adulți.

Treceți prin mașina de tocat carne 4 mâini bune de frunze proaspete de pătlagină, spălate foarte bine în prealabil. Turnați peste terciul obținut puțină apă, 300 g zahăr nerafinat și 250 g miere de

salcâm, cumpărată de la apicultori. Puneți compoziția la fiert, pe foc foarte mic, amestecând încontinuu, până când lichidul capătă un aspect vâscos. Turnați siropul cât este fierbinte în borcane și păstrați-l apoi la frigider. Când aveți accese de tuse luați 3-4 lingurițe de sirop pe zi.

Tinctură - Peste 50 g de praf de plantă se poate pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi închis timp de 15 zile agitând des recipientul, după care se strecoară. În afecțiunile de mai sus se pot lua câte 10 picături sau chiar 20 picături (1 linguriță) diluate cu apă.

Extern

Cataplasme - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

- În afară de cele care le-am menționat și care se pot folosi și extern se va pune praf de plantă uscată pe afecțiuni sau se pot face diferite creme cu puțină ceară de albine și ulei în care se va pune praf de plantă.

- În gură se strivesc frunzele se amestecă cu puțină sare iodată și se aplică pe locul afectat. Se poate lăsa și peste noapte.

- Frunze strivite se pot aplica pe toate rănille.

Semințele - consumate sub formă de praf au un efect deosebit de puternic de curățire în special în afecțiunile colonului. De asemenea se reduc sau chiar se elimină iritațiile intestinale, elimină constipația, fiind considerată unul dintre cele mai eficiente laxative lubrifiant și de volum. Absoarbe toate toxinele la nivelul colonului și le elimină. Semințele conțin mucilagii care în contact cu apa își măresc volumul. Ajunse în intestin moaie materiile fecale și le fac mai voluminoase și mai ușor de eliminat. Se consumă însă multă apă în timpul tratamentului cu semințe. Se contraindică copiilor sub 12 ani și celor cu diabet.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă ca-

re se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Acnee se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Adenoidă - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Afecțiuni ale pielii - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Afecțiuni glandulare maligne - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de

mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Afecțiuni gastrointestinale - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Afecțiuni ale ficatului - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Afecțiuni vasculare - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Afte - În gură se strivesc frunzele se amestecă cu puțină sare iodată și se aplică pe locul afectat. Se poate lăsa și peste noapte.

Amigdalită cronică - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de

afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Arsuri la stomac - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Arterioscleroză - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Astm - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Bășici la picioare - Se strivesc frunze proaspete în mâini și se amestecă cu sare și apoi se aplică cataplasma local. Se face acest lucru de 2 ori pe zi și se ține câte 2 ore. Pentru a nu se irita local după aplicare se unge local cu alifie de gălbenele sau cu ulei de cătină.

Bătăături se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Blefarite - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot

consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Bronșită cronică - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Sirop-se culeg frunzele, se spală bine apoi se pun la uscat la umbră. După ce s-au uscat se pun într-un borcan să fie 1/3 din borcan și restul se va umple cu miere preferabil de salcâm. Se lasă apoi 3 săptămâni, după care se strecoară. Se obține un sirop din care se poate lua 1-3 lingurițe pe zi diluat cu apă. Siropul nu se recomandă în tratamentul tusei iritative moderate și tusei productive. Este datorită bogăției în vitamina K unul dintre remediile utile chiar și în tusea cu expectorație sangvinolentă. Are proprietăți emoliente, conține tanin având proprietăți expectorante, emoliente și cicatrizante. Se poate folosi și de copii și de adulți.

1-2 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot bea 2-3 căni pe zi. Se poate însă administra câte 1 lingură de ceai din 2 în 2 ore. Este recomandat în tratarea bronșitelor și tusei de diverse forme.

Catar digestiv și urinar - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clo-

cotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Cistite - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Colite - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Conjunctivită - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster. Se pun comprese pe ochii închiși.

Constipație - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se

poate schimba.

Semințele: consumate sub formă de praf au un efect deosebit de puternic de curățire în special în afecțiunile colonului. De asemenea se reduc sau chiar se elimină iritațiile intestinale, elimină constipația, fiind considerată unul dintre cele mai eficiente laxative lubrifiant și de volum. Absoarbe toate toxinele la nivelul colonului și le elimină. Semințele conțin mucilagii care în contact cu apa își măresc volumul. Ajunse în intestin moaie materiile fecale și le fac mai voluminoase și mai ușor de eliminat. Se consumă însă multă apă în timpul tratamentului cu semințe. Se contraindică copiilor sub 12 ani și celor cu diabet.

Diaree - Peste 50 g de frunze se va pune 500 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit timp de 10 minute după care se strecoară. Se mai poate adăuga în cazul în care nu există diabet miere polifloră, câtă cantitate de lichid există. Se va lua câte o linguriță la tuse sau alte afecțiuni din cele de mai sus.

Eczele - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Enterite - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Epistaxis (sângerare nazală) - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile

gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Faringite - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Furuncule, furunculoză - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Gastrită hiperacidă - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Gușă - Se strivesc frunze proaspete în mâini și se amestecă cu sare și apoi se aplică cataplasma la gușă. Se face acest lucru de 2 ori pe zi și se ține câte 2 ore. Pentru a nu se irita local după aplicare se unge local cu alifie de gălbenele sau cu ulei de cătină.

Hemoragii - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Hemoragii uterine la persoanele devitalizate - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Hipercolesterolemie - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Hipertensiune arterială - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Icter - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Infecții bucale se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Infecții renale însoțite de iritație puternică - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Inflamații - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Înțepături de insecte se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Iritații ale colonului - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Iritații cutanate se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică

pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Iritații oftalmice se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Laringite - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Leziuni eczematoase - În gură se strivesc frunzele se amestecă cu puțină sare iodată și se aplică pe locul afectat. Se poate lăsa și peste noapte.

Se pot aplica pe leziuni frunze proaspete spălate bine.

Leziuni sângerânde se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Leziuni ulcerate - Se pot aplica pe leziuni frunze proaspete spălate bine.

Mâncărimi de piele - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Se pune și zeamă de lămâie.

Mușcături de șerpi - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Răni purulente - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Reumatism - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Rosături la picioare **Rosături la picioare** - Se strivesc frunze proaspete în mâini și se amestecă cu sare și apoi se aplică cataplasma local. Se face acest lucru de 2 ori pe zi și se ține câte 2 ore. Pentru a nu se irita local după aplicare se unge local cu alifie de gălbenele sau cu ulei de cătină.

Stomatite - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se

poate schimba.

Traheite - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Tromboză - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Tuberculoză - O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

Tuse - Peste 50 g de frunze se va pune 500 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit timp de 10 minute după care se strecoară. Se mai poate adăuga în cazul în care nu există diabet miere polifloră, câtă cantitate de lichid există. Se va lua câte o linguriță la tuse sau alte afecțiuni din cele de mai sus.

Sirop - se culeg frunzele, se spală bine apoi se pun la uscat la umbră. După ce s-au uscat se pun într-un borcan să fie 1/3 din borcan și restul se va umple cu miere preferabil de salcâm. Se lasă apoi 3 săptămâni, după care se strecoară. Se obține un sirop din care se poate lua 1-3 lingurițe pe zi diluat cu apă. Siropul nu se recomandă în tratamentul tusei iritative moderate și tusei productive. Este datorită bogăției în vitamina K unul dintre remediile utile chiar și în tusea cu expectorație sangvinolentă. Are proprietăți emoliente, conține tanin având proprietăți expectorante, emoliente și cicatrizante. Se poate folosi și de copii și de adulți.

1-2 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot bea 2-3 căni pe zi. Se poate însă administra câte 1 lingură de ceai din 2 în 2 ore. Este recomandat în tratarea bronșitelor și tusei de diverse forme.

Treceți prin mașina de tocat carne 4 mâini bune de frunze proaspete de pătlagină, spălate foarte bine în prealabil. Turnați peste terciul obținut puțină apă, 300 g zahăr nerafinat și 250 g miere de salcâm, cumpărată de la apicultori. Puneți compoziția la fiert, pe foc foarte mic, amestecând încontinuu, până când lichidul capătă un aspect vâscos. Turnați siropul cât este fierbinte în borcane și păstrați-l apoi la frigider. Când aveți accese de tuse luați 3-4 lingurițe de sirop pe zi.

Ulcer stomacal - Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se poate consuma o perioadă de 3-4 luni fără întrerupere sau eventual se poate folosi și în combinații cu alte plante. Extern se poate face spălătură chiar de mai multe ori pe zi sau eventual comprese cu tifon înmuiat în acest ceai. Se aplică în funcție de toleranță sau de afecțiune între 30 minute și chiar 24 ore după care se poate schimba.

Ulcere și ulceratii - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster. Se pot aplica și frunze proaspete care se țin 24 ore.

Umflături - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster.

Zona zoster - se macină cu râșnița de cafea planta uscată și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se va amesteca până la omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon în strat subțire și se pansează lejer. Se va ține 24 ore după care se va schimba cu o fașă identică. Se aplică până la vindecare. În cazul herpesului se amestecă praf în părți egale din mentă, sunătoare și pătlagină și se aplică pastă pe locul afectat, la fel în Zona zoster. Se poate combina foarte bine cu ulei esențial de Cimbru sau Arbore de ceai.

PĂTLAGINA ÎNGUSTĂ



Plantago lanceolata Fam. Plantaginaceae.

Compoziție chimică: se folosesc cel mai mult frunzele de pătlagină *Folium Plantaginis lanceolatae* și semințele *Semen Plantago lanceolatae* și uneori rădăcinile *Radix Plantago lanceolatae*.

Frunzele conțin macro și microelemente ca: Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Mn, Cu, Mo, Zn, Al, etc.

Principiul activ este aucubozida (aucubina) al cărui aglicon este de natură terpenică. Aucubozida este considerată a fi cea care conferă materiei vegetale acțiune bactericidă și cicatrizantă. Conținutul în aucubină este maxim în timpul înfloririi. Aceasta este însoțită de o glucozidă, catalpozida (catalpol) care pare a fi specifică pentru *P. lanceolata*.

Frunzele mai conțin amidon, mucilagii, constituite din arabogalakțani și xilani, precum și pectine care ating nivelul maxim în timpul înfloritului.

S-au semnalat prezența acizilor organici ca: acizii ferulic, vanilic, p-cumaric, siringic, p-hidroxibenzoic, gentisic, clorogenic și neclorogenic, cafeic, protocatehic, p-hidroxifenilacetic, precum și liliolid (lactona acidului 1, 3-dihidroxi-3- 5, 5-trimetilciclohexiliden-4-acetic).

S-au izolat flavonele 7-glucozida apigeninei, taninuri, atât hidrolazabile cât și condensate, în cantitate mică și esculetină.

În frunze s-au mai găsit alantoină, enzime, vitamine ca A, C, K, PP, carotenoide.

În ceara de pe suprafața frunzelor s-au găsit hidrocarburi terpenice și olefinice, acizi triterpenici ca acidul ursolic.

Acțiune farmacologică: frunzele au acțiune emolientă, expectorantă, astringentă, antipruriginosă și cicatrizantă. Se administrează intern ca siropuri, ceaiuri în bronșite cronice, iar extern sub formă de comprese în tratamentul abceselor, furunculelor, etc.

S-a descoperit că extractul alcoolic din frunzele de *Plantago lanceolata* are acțiune antibiotică.

Frunzele de pătlagină intră în compoziția ceaiului antibronșitic și servesc la prepararea siropului de pătlagină.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, adenoidă, afecțiuni ale pielii, afecțiuni glandulare maligne, afecțiuni gastrointestinale, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni ale vezicii biliare, afecțiuni vasculare, afte, amigdalită cronică, arsuri la stomac, arterioscleroză, astm, bășici la picioare, băătăuri, blefarite, bronșită cronică, catar digestiv și urinar, cistite, colite, conjunctivită, constipație, diaree, eczeme, enterite, epistaxis (sângerare nazală), faringite, furuncule, furunculoză, gastrită hiperacidă, gușă, hemoragii, hemoragii uterine la persoanele devitalizate, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, icter, infecții bucale, infecții renale însoțite de iritație puternică, inflamații, înțepături de insecte, iritații ale colonului, iritații cutanate, iritații oftalmice, laringite, leziuni eczematoase, leziuni sângerânde, leziuni ulcerate, mâncărimi de piele, mușcături de șerpi, răni purulente, reumatism, rosături la picioare, stomatite, tuberculoză, traheite, tromboză, tuberculoză, tuse, ulcer stomacal, ulcere și ulceratii, umflături, zona zoster.

Precauții și contraindicații:

De evitat în caz de calculi biliari sau de alergii la plantele din familia asteraceelor.

Preparare și administrare:

- **Suc:** se culeg frunze proaspete și se spală bine apoi se pun în storcătorul de fructe. Se va obține un suc care este extrem de eficient și care se va lua câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, perioade cât de lungi pentru că nu are nici o contraindicație și poate fi folosit chiar și ani de zile în special în combinație cu alte sucuri. Un exemplu este suc de morcovi 100

ml în care se pune 1 linguriță suc de pătlagină. Se poate folosi chiar și cu sucurile de fructe 100 ml suc de fructe (mere, pere, portocale, prune, struguri, etc) cu 1 linguriță suc de pătlagină. Se poate și acesta folosi perioade lungi de timp. Se poate folosi pentru toate afecțiunile de mai sus, fiind una dintre modalitățile cele mai eficiente de administrare.

PĂTLĂGEUA ROȘIE



Lycopersicon esculentum Fam. Solanaceea.

Denumiri populare: băradu, băredici, domade, gogonele, gălățeană, mihlele, nătlăgele, părădăi, pătlăgele de Paris, porodici, roșie, tomate.

Originare din America Centrală și de Sud, aduse în Europa de conchistadorii spanioli. Sunt cele mai des cultivate și folosite legume. Prima atestare documentară, datând din anul 200 î.Hr. arătând că în anumite regiuni ale Americii de Sud (Peru, zonele nordice din Chile, insulele Galapagos, Mexic) era un rod banal din timpuri imemorabile. Aztecii și incașii îi spuneau „tomatl” adică „poamă mare” referindu-se atât la fruct, cât și la planta însăși. Tomatele sunt reprezentate în numeroase variante, ca vegetale anuale, dar și perene, datorită climei blânde. Există pe acele meleaguri arbuști cu poziție verticală, tufe cu tulpini sinuoase și târătoare, toate producând diverse soiuri de roșii. Generoasa floră sud-americană mai are în arsenalul ei un arbore de tomate, având o înălțime de 5 m dar care aparține genului *Cyphomandra*.

În România ajunge abia în secolul.

Descriere: există peste 500 varietăți de roșii. Este o plantă erbacee anuală legumicolă originară

din Peru. Rădăcina pivotantă, ramificată, pătrunde adânc în pământ. Tulpina înaltă de 30-300 cm în funcție de varietate, soi, erectă, cu mare capacitate de lăstărire, formând copili la subsuoara frunzelor. Tulpina în contact cu pământul reavăn formează rădăcini adventive. Frunze întrerupt- imparipenat-compuse, acoperite cu perișori glandulari cu miros caracteristic. Foliule ovale, lanceolate, de diferite mărimi, cu suprafața gofrată sau netedă, cu marginea dințată sau netedă dispuse alternativ. Flori galbene dispuse în racem cu aspect de ciorchine. Înflorire în lunile VII-VIII. Fruct bacă, carnoasă de diferite forme și culori diferite (galbene, roșii, roz, etc). Greutate între 30-500 g. Semințe oval rotunjite, turtite, acoperite cu perișori, gri argintii. Trebuie întâi plantată în solarii apoi răsădită.

Varietatea „Burbank” a fost creată la începutul sec XX de californianul J. Burbank. Este cea mai bogată în acizi esențiali aminați, elemente constitutive ale proteinelor ce nu pot fi fabricate de organism.

Denumirea latinească înseamnă „piersica lupilor”.

Roșiile românești sunt ceva mai mici ca cele străine, dar sunt ușor de recunoscut după gust: sunt dulci și ușor parfumate, având în ele un strop din soarele la care s-au copt.

Roșiile străine au stat cu săptămânile prin depozite răcite artificial, s-au copt în lăzi și nu au gust, nici vitamine, nici enzimele celor românești.

În tradiția populară: Tomata considerată de mulți nutriționiști arma secretă a dietei mediteraneene, a fost folosită ca plantă ornamentală și nici de cum ca aliment. Mult timp a fost considerată otrăvitoare. În anul 1800 a început să fie utilizată în sosuri și în supe.

Tulpinile se puneau în băi contra reumatismului. În ținutul Beiușului, se fierbeau vrejii și frunze de nuc, apoi cele două sucuri se amestecau și se făceau băi generale sau locale.

Fructele se striveau pe față și se lăseau să se usuce în cazul acneei, apoi se spăla pe față cu un ceai cald din alte plante.

Compoziție chimică: apă 90%, foarte ușor asimilabilă, glucide, protide, licopen, lizină, acizi organici: malic, pectic, citric, fructoză, etc. Calciu,

cobalt, fluor, fosfor, magneziu, mangan, potasiu, sulf, zinc, cupru, fier, bor, iod, nichel, zinc, vitamine: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, PP, E, K, acid folic, beta-caroten. Există o specie de roșii „Burbank“ care este bogată în acizi aminați. Vitamina A cunoscută ca foarte importantă pentru ochi și menținerea sistemului endocrin, complexul vitaminic B cunoscute și ca protectoare pentru sistemul nervos și osos. Vitamina C utilă sistemului cardiovascular. De asemenea conține de 2 ori mai mult ca alte specii Treonină care este necesară regenerării țesuturilor, sintezei glucozei de către celule și utilizarea grăsimilor de către ficat. În compoziția roșiilor mai intră și acizii organici și anume acidul citric și oxalic. Au cortizon natural.

O roșie are 26 calorii, 0 grăsimi și 1 g fibre. Se poate folosi și bulionul.

Acțiune farmacologică: energetic, remineralizant, revitalizant, echilibrant celular, aperitiv, răcoritor, antiscorbutic, antiinfecțios, calmant, cicatrizant, dezintoxicant, alcalinizant al sângelui prea acid, diuretic, dizolvant uric, eliminator al ureei, favorizează exonerarea, prin pielea și semințele ei, ușurează digestia substanțelor feculente și a amidonului. Roșiile nu conțin oxalați ci un conținut comparativ cu al cortizonului. Utile în lupta cu cancerul și la afecțiunile cardiace datorită licopenului. În special este utilă în cancerele de prostată, plămâni și stomac. Este antioxidantă și previne oxidarea celulelor, datorită licopenului (care este unul dintre cei mai puternici carotenoizi care acționează ca antioxidant), acesta ajutând și la încetinirea îmbătrânirii celulelor. Protejează eficient organismul de cancer, în special de cancer de colon și vezical, de boli cardio-vasculare, de procese degenerative, de tulburări de metabolism, de diferitele intoxicații (inclusiv cu tutun). Un aliment energetic, alcalinizant (combate aciditatea). Are și acțiune antiinfecțioasă. Ajută la fluidificarea sângelui, utile în foarte multe afecțiuni. Lizina conținută de roșii este necesară fabricării anticorpilor. Vitamina K care se găsește în roșii este recunoscută pentru sinteza anumitor elemente ale sângelui. Vitamina E denumită și vitamina tinereții și a fertilității se găsește de asemenea în roșii.

În urma unui studiu pe 47.894 de pacienți s-a

demonstrat că împiedicarea formării celulelor canceroase se face doar când este combinat licopenul cu vitamina E. Efectul anticanceros manifestat prin distrugerea celulelor neoplazice (din diverse tumori maligne) se obține prin consumarea de roșii mai ales sub formă de suc proaspăt. Este utilă mai ales în prevenirea și chiar combaterea cancerului de prostată. Se consumă roșii și sucuri de roșii „bio“ cu cât mai colorate cu atât mai bine, pentru că concentrația de licopenă este mai mare.

Oncologii anglo-saxoni, de pildă au constatat că degenerarea malignă a hipertrofiei benigne de prostată este împiedicată astfel în până la 40% din cazuri, iar rata vindecării este mai crescută decât la pacienții tratați exclusiv chimio și radioterapic. Nici alte genuri de cancer, cu localizare pulmonară, ovariană, osoasă, esofagiană, stomacală, la colon sau piele, se pare că nu rămân indiferente la asaltul lycopinei.

Pe de altă parte solasodina are un oarecare efect bradicardizant (reduce ritmul cardiac periculos de crescut din diferite cauze), iar glicocalcaloizii sterolici constituie o bună materie primă pentru semisinteza unor hormoni steroidieni necesari în corectarea unor deficiențe glandulare frecvent întâlnite în patologia umană.

Recent s-a demonstrat că un aport crescut de tomate poate reduce considerabil efectele nocive ale tabagismului, neutralizând toxicitatea gudroanelor din fumul de țigară asupra țesuturilor. Roșiile conțin și alte fitochimicale sănătoase pentru organism și tocmai această combinație de chimicale este în măsură să ofere cea mai bună protecție pentru sănătate. Oamenii de știință au descoperit că produsele ambalate din tomate procesate la cald, așa cum ar fi sosul pentru spaghete, pot oferi de șase ori mai mult licopen decât cantitatea echivalentă de tomate proaspete. Acest lucru este posibil deoarece căldura folosită în timpul procesării distruge zidul de celule, permițând ca licopenul să fie mai bine absorbit în tubul digestiv. Este important de știut că licopenul este solubil în grăsimi, făcând ca acesta să fie mai bine absorbit atunci când este consumat împreună cu grăsimi. Există dovezi ce arată că adăugarea unei mici cantități de ulei de măsline ajută organismul să absoarbă mai bine și mai

mult licopen. Datorită conținutului crescut în apă, roșiile constituie un agent de hidratare și pe lângă faptul că combate setea ele degajă în organism treptat apa biologică pe care o conțin.

Toți compuşii din roșii conferă roșiilor calitatea de puternic vitaminizant, energizant, stimulator al glandelor cu secreție internă, în special al pancreasului, conducând la activarea metabolismului, detoxifiant, chiar și împotriva intoxicației cu tutun. Printre alte calități licopina dispune și de calitatea de a fi un puternic antioxidant, cunoscut ca fiind mai puternică decât vitamina C, protejând organismul de cancer, de bolile cardiovasculare, de procesele degenerative.

Licopena protejează organismul de cancer, ovarian, prostată, gastric, colon, osos și chiar pulmonar. Se spune că roșiile de cultură, cele coapte natural, și nu în sere, ajută sistemul osos, dând rezistență oaselor și articulațiilor, prin faptul că îmbunătățește asimilarea calciului de către organism, inhibând procesele degenerative.

Cercetări de ultima oră arată că acțiunea roșiilor nu se oprește aici, ci din contră, acționează asupra ischemiei cardiace, afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge, împotriva aritmiilor cardiace, reducând astfel riscul accidentelor vasculare, al tromboflebitelor, al arteriosclerozei și al reumatismului.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, accident vascular, afecțiuni articulare, afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni ale sistemului osos, afecțiuni degenerative ale vaselor de sânge, aritmia cardiacă, arterioscleroză, artritis, astenii, ateroscleroză, atonie gastrică, azotemie, boli de ficat, boala canceroasă, boli vasculare, calculi biliari și renali, cancerul de prostată, cataracta, comedoane, constipație, cosmetică, coșuri, diabet, digestie lentă, eczeme, eczemă alergică, enterite, erupții cutanate, gripa, gută, hiperaciditate gastrică, hipervâscozitate sangvină, inapetență, infecții respiratorii, infecții renale și urinare cronizate, insuficiență cardiacă cu edeme, înțepături de insecte, intoxicații cronice, iritații tegumentare, ischemia cardiacă, litiază urinară și biliară, nefrită, pletoră, puncte negre, obezitate, palpitații, pancreatite, periartrite, pletoră, prevenirea apariției coșurilor, reumatism, reumatism localizat în zona umerilor, sânge vâcos, sebo-

ree, stări congestive, stări inflamatorii ale tractului digestiv, tabagismul și consecințele sale, ten gras, tromboflebita, tulburări digestive, ulcer gastric și duodenal, uremie.

Precauții și contraindicații:

Salata de roșii preparată cu mult timp înainte de masă își pierde proprietățile terapeutice.

Cotorul verzui al roșiei conține o substanță toxică pentru organism (solamina), din acest motiv această porțiune nu se va consuma.

Mâncată atunci când nu s-a copt foarte bine, roșia poate fi indigestă pentru stomacurile mai delicate. Trebuie consumată când este foarte coaptă, cu tot cu pieliță și sâmburi, care ajută la digestie și curăță intestinul de deșeuri.

Proprietățile terapeutice au doar roșiile crescute în grădină și pe câmp și într-o mult mai mică măsură cele crescute în seră, în solar sau aduse din import (care sunt culese necoapte și se maturizează în lăzile în care sunt transportate).

Se consumă cu prudență de bolnavii de colită de fermentație și de gastrită hiperacidă. De asemenea unele cazuri de artrită pot să se înrăutățească prin consumul roșiilor.

Există cazuri rare când roșiile pot să declanșeze simptome alergice (senzație de mâncărime, înroșirea tegumentelor, inflamarea pielii și mucoaselor, diaree) în acest caz se exclud din alimentație.

De asemenea roșiile sunt contraindicate bolnavilor de gută pentru că conțin acid oxalic care poate accentua hiperuricemia, crescând astfel depozitele de acid uric din articulații.

Este contraindicat consumul de roșii în exces cu brânză, deoarece -mai ales pe termen lung- această combinație poate provoca apariția calculozelor renale cu oxalați.

Roșiile nu se folosesc atunci când bolnavul folosește preparate (medicamente) sulfamidice. Se va reduce la minim consumul roșiilor în cazuri de astm bronșic, menstruu dureroase, boli ginecologice, diateză urică, litiază renală.

Preparare și administrare:

-Roșii consumate ca atare la fiecare masă cât mai multe. Se indică să se folosească roșiile doar coapte și cultivate fără adausuri de substanțe chimice care de multe ori sunt foarte nocive. Sucurile gata pre-

parate din comerț nu au aceleași efecte în tratament deoarece este folosit la preparare foarte multe chimicale și sunt fierte la diferite temperaturi, lucru ce face ca acest suc să nu mai conțină enzime și vitamine și deci să nu mai fie așa de utile în tratament. Consumate gătite, mai ales când sunt asociate cu făină pot produce fermentații intestinale și sunt o sursă de aciditate pentru sistemul digestiv.

- Salata- 150-200 g de roșii tăiate în felii mari, așa încât să ne oblige să le mestecăm bine în gură, înainte de a le înghiți. Feliile de roșii se asezonează întotdeauna în salată cu ulei presat la rece (de măsline sau floarea soarelui) deoarece doar în prezența grăsimilor pe care le conține, substanțele folosite cum ar fi lycopina sau vitamina E, pot fi asimilate de organism. În general salata de roșii de grădină din soiuri românești nu are nevoie de altceva decât puțin ulei și puțină sare, pentru a-i da gust. Într-o cură de roșii se consumă 500-1000 g de roșii pe zi, sub formă de salată sau suc.

- Mai eficient este consumul sucului de roșii obținut cu ajutorul storcătorului de fructe, foarte proaspăt și consumat înainte de a se oxida. Se poate consuma orice cantitate, în funcție de toleranța individuală se poate consuma 1-2 litri pe zi în mai multe reprize. Singura condiție este să se consume înainte de oxidare, adică imediat ce s-a preparat.

- Sucul de roșii fiert la foc mic 2-3 ore face să dispară aciditatea inițială și se poate suporta de toți cei chiar foarte gingași însă datorită fierberii se distrug foarte multe din substanțele nutritive care le conțin aceste fructe și sunt indicate în acest caz doar pentru remineralizare, deoarece conțin foarte multe substanțe minerale care sunt ușor asimilate de organism. Acesta pierde o serie de enzime și vitamine care se degradează prin încălzire însă unele substanțe valoroase între care lycopina se păstrează.

- În diverse afecțiuni ale pielii se poate aplica simplu sau sub formă de mască cu diferite adausuri (caolin, ou, miere, smântână, etc.) în funcție de tipul de ten și de afecțiunea care trebuie tratată.

- 50 g suc de roșii, 1 lingură de glicerină și 1 vârf de cuțit de sare. Se amestecă acestea toate și se masează mâinile de 2 ori pe zi, conferind pielii o catifelare deosebită. Se poate ține la rece într-un recipient închis.

Supă de roșii - este probabil unul dintre cele mai digeste și mai sănătoase feluri de mâncare preparate termic. Pentru obținerea supei avem nevoie de 2 kg de roșii bine coapte și sănătoase, precum și câteva legume. Iată rețeta: Se spală, se curăță și se pun la fiert 2 morcovi, o ceapă, o țelină mică și o rădăcină de pătrunjel la care se adaugă 100 g orez. Se lasă să clocotească vreme de 30 de minute, după care se adaugă 2 kg roșii tăiate și 2 ardei mărunțiți, întreaga cantitate fierbându-se încă 15 minute, după care se pasează cu un mixer. Se va obține o cremă omogenă, cu consistență semilichidă, la care se adaugă sare și ulei după gust, precum și zarzavat tocat mărunț (pătrunjel, mărar, țelină). Această supă este un adevărat medicament pentru convalescenți și pentru persoanele cu digestie slabă, fiind foarte hrănitoare dar și ușor de digerat și de asimilat. Se recomandă în mod special, persoanelor care nu tolerează cruditățile, datorită sensibilității gastro- intestinale, dar care au nevoie de vitamine, minerale și pigmentii conținuți de tomate.

Cura cu suc de roșii.

Această cură se poate urma tot timpul anului, chiar și iarna, cu condiția ca roșiile să fie conservate corect. Se spală roșiile și se trec prin mașina de tocat, după care se filtrează printr-un tifon, fie prin blender, sau cu ajutorul storcătorului electric. Sucul trebuie pregătit înainte de a se servi. Pentru cei care nu suportă gustul prea acid, acesta se poate neutraliza adăugând puțin suc de morcovi, de pătrunjel proaspăt sau de țelină. Se recomandă consumarea unui pahar de 200 ml suc înainte de masă.

Sucul conservat, este indicat cel conservat în casă, sterilizat prin încălzire și păstrat astfel în vas de sticlă închis ermetic, fără a adăuga nici un fel de conservant. Se administrează la fel ca și cel proaspăt.

Se poate face cură timp de 30 de zile.

Ketchup - elimină colesterolul „rău”. Aceasta este concluzia unor cercetători Finlandezi. Sosul de roșii este un balsam pentru inimă și ar fi suficientă consumarea unei cantități modice în fiecare zi pentru a ține valorile LDL, -colesterolul rău în limite normale.

De altfel virtuțile benefice ale roșiilor sunt cu-

noscute de multă vreme și numeroase studii au evidențiat faptul că licopenul, pigmentul ce conferă culoarea roșie caracteristică acestei legume, are un important rol protector față de anumite forme patologice grave, între care și tumoarea de prostată. Riscul în cazul acesta ar fi redus cu 45% dacă în meniul săptămânal s-ar introduce cel puțin 10 porții de roșii. Fiind un puternic antioxidant, licopenul ajută și la prevenirea îmbătrânirii precocă a celulelor și la ferirea organismului de boli cardiovasculare și degenerative.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - tamponați fața cu o roșie tăiată în două, iar la 20 de minute aplicați pe ten frunze de măcriș zdrobite. Operațiunea va dura o jumătate de oră, după care vă clătiți cu apă de ploaie. Se mai poate face loțiune cu suc de roșii în amestec cu alcool, glicerină, apă, etc. Aceasta se aplică prin tamponare.

Accident vascular - licopina, vitamina B6, vitamina C și alte substanțe conținute de roșii ajută la menținerea elasticității și rezistenței vaselor de sânge. La populațiile (în special cele mediteraneene) care consumă frecvent tomate, incidența bolilor vasculare este redusă de 2-3 ori, iar media de vârstă este mult mai ridicată decât la restul populației.

Afecțiuni articulare - se pot trata cu ajutorul roșiilor, datorită faptului că cercetările recente au condus la descoperirea că acestea conțin o substanță asemănătoare cortizonului. De aceea se recomandă a se face o cură cu roșii, pe tot parcursul verii, consumând un kg de roșii pe zi. O cură de suc de roșii de 3 săptămâni, când se va consuma un litru și jumătate de suc de roșii pe parcursul întregii zile, va avea un efect benefic.

Afecțiuni cardio- vasculare - licopina, vitamina B6, vitamina C și alte substanțe conținute de roșii ajută la menținerea elasticității și rezistenței vaselor de sânge. La populațiile (în special cele mediteraneene) care consumă frecvent tomate, incidența bolilor vasculare este redusă de 2-3 ori, iar media de vârstă este mult mai ridicată decât la restul populației. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se

bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi.

Afecțiuni ale sistemului osos - consumul frecvent de roșii proaspete, coapte în condiții naturale, și nu de seară, crește rezistența oaselor și articulațiilor, îmbunătățind asimilarea calciului și inhibând procesele degenerative.

Afecțiuni degenerative ale vaselor de sânge - licopina, vitamina B6, vitamina C și alte substanțe conținute de roșii ajută la menținerea elasticității și rezistenței vaselor de sânge. La populațiile (în special cele mediteraneene) care consumă frecvent tomate, incidența bolilor vasculare este redusă de 2-3 ori, iar media de vârstă este mult mai ridicată decât la restul populației. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi.

Aritmia cardiacă - încă nu se cunoaște mecanismul exact de acțiune, însă cercetări recente arată că marii consumatori de roșii au o inimă mai sănătoasă, care bate regulat și este mult mai puțin expusă la afecțiunile care apar odată cu vârsta. „De vină” sunt se pare vitamina A și complexul B conținut de roșii, bogăția de potasiu, precum și efectele benefice ale enzimelor și acizilor organici asupra metabolismului. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi.

Arterioscleroză - licopina, vitamina B6, vitamina C și alte substanțe conținute de roșii ajută la menținerea elasticității și rezistenței vaselor de sânge. La populațiile (în special cele mediteraneene) care consumă frecvent tomate, incidența bolilor vasculare este redusă de 2-3 ori, iar media de vârstă este mult mai ridicată decât la restul populației.

În bolile vasculare și arterioscleroză se recomandă consumarea în fiecare dimineață, pe stomacul gol, a unui cățel de usturoi și 3 roșii bine coapte. Cura se recomandă a se ține pe întreg sezonul în care se găsesc roșiile. Atunci când se găsește dor usturoi verde se va consuma un fir de usturoi verde în locul cățelului de usturoi.

Artrism - lycopina, vitamina B6, vitamina C și alte substanțe conținute de roșii ajută la menținerea elasticității și rezistenței vaselor de sânge. La populațiile (în special cele mediteraneene) care consumă frecvent tomate, incidența bolilor vasculare este redusă de 2-3 ori, iar media de vârstă este mult mai ridicată decât la restul populației. S-au constatat însă cazuri în care consumul de roșii a contribuit la înrăutățirea simptomelor bolii în loc să ajute.

Astenii - se consumă roșii crude sau sub formă de suc. Acționează ca un adevărat revitalizant pentru organism. Se poate folosi perioade lungi de timp.

Ateroscleroză - mâncați în fiecare dimineață pe stomacul gol, un cățel de usturoi și trei roșii bine coapte, de mărime potrivită. Cura se face pe parcursul sezonului în care se găsesc roșiile. Cățelul de usturoi poate fi înlocuit cu succes de un fir de usturoi verde.

Atonie gastrică - preparate sub formă de salată proaspătă, roșiile ușurează digestia, în special al pastelor făinoase, a orezului, dar și a proteinelor de origine animală. Puteți face cure în care la fiecare masă, salata de roșii să reprezinte 30-40% din cantitatea de hrană consumată. Asocierea cu ardei iute sporește efectul drenor al roșiilor și facilitează eliminarea.

Azotemie - mărunțiți dimineața 2 roșii mari și bine coapte și mâncați-le ca atare, adăugând după gust, pătrunjel și puțin ulei presat la rece de floarea soarelui sau măsline. Urmați această cură vreme de o lună, apoi verificați nivelul ureei.

Boli de ficat - preparate sub formă de salată proaspătă, roșiile ușurează digestia, în special al pastelor făinoase, a orezului, dar și a proteinelor de origine animală. Puteți face cure în care la fiecare masă, salata de roșii să reprezinte 30-40% din cantitatea de hrană consumată. Asocierea cu ardei

iute sporește efectul drenor al roșiilor și facilitează eliminarea.

Boala canceroasă în general - pornind de la rezultatele mai mult decât încurajatoare obținute prin studiul obținut asupra efectelor roșiilor în prevenirea cancerului de prostată cercetătorii și-au propus să experimenteze efectul lor asupra bolii canceroase în general. Astfel s-a descoperit faptul că lycopina din roșii previne, într-o anumită măsură și alte forme de cancer (ovarian, gastric, de colon, osos, prostată, de plămâni). O observația interesantă: administrată singură, fără celelalte substanțe din roșie, lycopina nu are nici jumătate din efectele anticancerigene obținute prin consumarea integrală a tomatelor.

Boli vasculare - mâncați în fiecare dimineață pe stomacul gol, un cățel de usturoi și trei roșii bine coapte, de mărime potrivită. Cura se face pe parcursul sezonului în care se găsesc roșiile. Cățelul de usturoi poate fi înlocuit cu succes de un fir de usturoi verde. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi. În bolile vasculare și arterioscleroză se recomandă consumarea în fiecare dimineață, pe stomacul gol, a unui cățel de usturoi și 3 roșii bine coapte. Cura se recomandă a se ține pe întreg sezonul în care se găsesc roșiile.

Calculi biliari și renali - răzuți roșiile bine coapte cu lama unui cuțit, dar cu partea netăioasă. Pe unde a trecut cuțitul, coaja se va zbârci și va deveni foarte ușor de îndepărtat. Consumați în fiecare zi pielea de la 3-6 roșii, pe care o asezonați cu lămâie și ulei de măsline. Preparați-le chiar înainte de a le consuma. Restul roșiilor îl puteți folosi la ciorba de roșii sau la sosuri.

Cancerul de prostată - un studiu recent, publicat de prestigioasa revistă medicală americană „Journal of National Cancer Institute” arată fără echivoc faptul că la bărbații care consumă frecvent tomate, riscul de apariție a cancerului de prostată se reduce cu aproximativ 40%. Studiul este printre

cele mai mari și mai bine realizate din lume, fiind făcut pe nu mai puțin de 47.000 de persoane, care au fost urmărite mai bine de un deceniu. Iar proporția în care roșiile reușesc să blocheze această formă tot mai frecventă de cancer este enormă, dacă ne gândim că prin mijloacele moderne de tratament ale cancerului, rata vindecării este de 30-40%.

În toate formele de cancer poate ajuta deoarece cercetările științifice au relevat că roșia este eficientă împotriva cancerului, cu diferite localizări.

Cataracta - un studiu făcut în anul 1997, sub conducerea profesorului Alexander Pollack, la spitalul universitar Kaplan, din Israel, a arătat că lycopenul conținut de către roșii poate preveni apariția cataractei și mai mult, poate bloca procesul de evoluție al acestei boli. Lycopenul este conținut mai ales în coaja tomatelor și este cel mai bine asimilat din aceste legume consumate proaspete.

Comedoane - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi.

Constipație - consumați în timpul mesei morcov și țelină crudă, date pe răzătoarea fină, peste care turnați suc de roșii din belșug. Sucul de roșii accelerează procesele din intestinul gros, iar fibrele alimentare din morcov și din țelină acționează ca un piston care împinge materiile reziduale. Se pot trata cu ajutorul roșiilor, datorită faptului că cercetările recente au condus la descoperirea că acestea conțin o substanță asemănătoare cortizonului. De aceea se recomandă a se face o cură cu roșii, pe tot parcursul verii, consumând un kg de roșii pe zi. O cură de suc de roșii de 3 săptămâni, când se va consuma un litru și jumătate de suc de roșii pe parcursul întregii zile, va avea un efect benefic.

Cosmetică - roșiile sunt de un real ajutor și în păstrarea frumuseții, astfel că tinerii, mai ales cei aflați la vârsta pubertății sau cei care suferă de acnee, se pot unge pe față cu suc de roșii, stând astfel apoi 30 de minute, după care se clătește cu apă de ploaie sau cu apă caldă.

Coșuri - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi.

Diabet - este foarte bine ținut la distanță cu

ajutorul unei diete echilibrate (săracă în grăsimi și dulciuri concentrate) și al consumului zilnic de tomate. O jumătate de kg de roșii mâncate în fiecare zi, mai ales în timpul prânzului accelerează metabolismul amidonului și al grăsimilor, protejează organismul de creșterea colesterolului, de solicitarea excesivă a pancreasului și de greutatea în exces.

Digestie lentă - preparate sub formă de salată proaspătă, roșiile ușurează digestia, în special al pastelor făinoase, a orezului, dar și a proteinelor de origine animală. Puteți face cure în care la fiecare masă, salata de roșii să reprezinte 30-40% din cantitatea de hrană consumată. Asocierea cu ardei iute sporește efectul drenor al roșiilor și facilitează eliminarea. La fel de eficient este asocierea cu ardei gras în salată care va spori efectul drenor al roșiilor și facilitează eliminarea. Se pot trata cu ajutorul roșiilor, datorită faptului că cercetările recente au condus la descoperirea că acestea conțin o substanță asemănătoare cortizonului. De aceea se recomandă a se face o cură cu roșii, pe tot parcursul verii, consumând un kg de roșii pe zi. O cură de suc de roșii de 3 săptămâni, când se va consuma un litru și jumătate de suc de roșii pe parcursul întregii zile, va avea un efect benefic.

Eczemă alergică - tăiați foarte mărunț frunze de roșie și puneți-le să se călească la foc mic, timp de 5 minute, amestecând energic, în untură topită fără sare. Filtrați prin presare și lăsați să se răcească. Păstrarea se face în borcan închis ermetic, la frigider. Dimineața pe stomacul gol, se mănâncă 3 roșii bine coapte- acestea curăță ficatul, elimină toxinele și favorizează curățirea pielii, după care se face o ungere cu preparatul descris anterior a locurilor afectate.

Eczeme - tăiați frunzele de roșii foarte mărunț și puneți-le să se călească la foc mic în untură topită fără sare, 5 minute, amestecând. Filtrați prin presare și lăsați să se răcească. Păstrarea se face în borcan ermetic închis, la frigider. Dimineața, pe stomacul gol, se mănâncă 3 roșii bine coapte- acestea curăță ficatul, elimină toxinele și favorizează curățirea pielii, după care se face o ungere cu preparatul descris anterior a locurilor afectate.

Enterite - sucul de roșii accelerează procesele din intestinul gros. Se consumă zilnic minimum

200 ml de 3 ori pe zi, obținut proaspăt.

Erupții cutanate - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi.

Gripa - sunt prevenite, și odată ce au apărut, se vindecă mai ușor, atunci când este consumat suc de roșii. Acesta are efecte antibacteriene directe și în plus, mărește rezistența organismului la agresiunile microbiene de orice fel.

Gută - mărunțiți dimineța 2 roșii mari și bine coapte și mâncați-le ca atare, adăugând după gust, pătrunjel și puțin ulei presat la rece de floarea soarelui sau măsline. Urmați această cură vreme de o lună, apoi verificați nivelul ureei.

Hiperaciditate gastrică - la anumiți pacienți s-a observat o ameliorare aproape miraculoasă a gastritei hiperacide și a ulcerului, după consumarea a 1-1,5 l de suc de roșii pe parcursul unei zile, vreme de 1-3 săptămâni. Este bine de știut că sucul de roșii are efecte bine individualizate, la unele persoane putând chiar agrava gastrita, în timp ce la altele acționează ca un elixir vindecător. Testați la început efectul, cu cantități mici de suc. Se pot trata cu ajutorul roșiilor, datorită faptului că cercetările recente au condus la descoperirea că acestea conțin o substanță asemănătoare cortizonului. De aceea se recomandă a se face o cură cu roșii, pe tot parcursul verii, consumând un kg de roșii pe zi. O cură de suc de roșii de 3 săptămâni, când se va consuma un litru și jumătate de suc de roșii pe parcursul întregii zile, va avea un efect benefic.

Hipervâscozitate sangvină - roșiile sunt un fluidifiant al sângelui destul de puternic, dacă sunt consumate în cantități mari și în același timp normalizează tranzitul intestinal. Se bea dimineța o cană de apă, în care s-au pus de seara tărate de grâu (1 lingură) iar la 20 de minute după aceea se mănâncă 3-4 roșii mari și bine coapte. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineța pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi.

Inapetență - se consumă roșii proaspete cu ulei de măsline.

Infecții respiratorii - sunt prevenite, și odată ce au apărut, se vindecă mai ușor, atunci când este consumat suc de roșii. Acesta are efecte antibacteriene directe și în plus, mărește rezistența organismului la agresiunile microbiene de orice fel.

Infecții renale și urinare cronizate - Beți în timpul mesei 200 ml suc de roșii, extras proaspăt, cu storcătorul sau mixerul, diluat cu apă de izvor. Evitați alcoolul, inclusiv vinul. Se pot trata cu ajutorul roșiilor, datorită faptului că cercetările recente au condus la descoperirea că acestea conțin o substanță asemănătoare cortizonului. De aceea se recomandă a se face o cură cu roșii, pe tot parcursul verii, consumând un kg de roșii pe zi. O cură de suc de roșii de 3 săptămâni, când se va consuma un litru și jumătate de suc de roșii pe parcursul întregii zile, va avea un efect benefic.

Insuficiență cardiacă cu edeme - mărunțiți dimineța 2 roșii mari și bine coapte și mâncați-le ca atare, adăugând după gust, pătrunjel și puțin ulei presat la rece de floarea soarelui sau măsline. Urmați această cură vreme de o lună, apoi verificați nivelul ureei. Se asociază cu ienupăr.

Înțepături de insecte - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi. Înțepăturile de insecte trec mult mai repede și sunt mult mai puțin dureroase dacă sunt frecate cu frunze strivite de roșii.

Înțepăturile de insecte trec mult mai repede și sunt mult mai puțin dureroase dacă sunt frecate cu frunze proaspăt strivite de pătlăgică roșie.

Intoxicații cronice - roșiile conțin până la 90% apă, fiind un diuretic și un depurativ excelent. Se recomandă consumul roșiilor ca atare sau sub formă de suc proaspăt, 1-2 kg pe zi, care se mănâncă până la ora prânzului. O cură de dezintoxicare durează cel puțin 2 săptămâni, timp în care cruditățile reprezintă 70% din alimentele consumate zilnic. Se pot trata cu ajutorul roșiilor, datorită faptului că cercetările recente au condus la descoperirea că acestea conțin o substanță asemănătoare cortizonului. De aceea se recomandă a se face o cură cu roșii, pe tot parcursul verii, consumând un kg de roșii pe

zi. O cură de suc de roșii de 3 săptămâni, când se va consuma un litru și jumătate de suc de roșii pe parcursul întregii zile, va avea un efect benefic.

Iritații tegumentare - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi.

Ischemia cardiacă - încă nu se cunoaște mecanismul exact de acțiune, însă cercetări recente arată că marii consumatori de roșii au o inimă mai sănătoasă, care bate regulat și este mult mai puțin expusă la afecțiunile care apar odată cu vârsta. „De vină” sunt se pare vitamina A și complexul B conținut de roșii, bogăția de potasiu, precum și efectele benefice ale enzimelor și acizilor organici asupra metabolismului.

Litiază urinară și biliară - regim dietetic, mâncați în mod regulat roșii sub diferite forme. Una dintre posibilități: amestecați lăptucă, țelină, morcov și conopidă, tăiate mărunț, cu suc de roșii.

Nefrită - regim dietetic, mâncați în mod regulat roșii sub diferite forme. Una dintre posibilități: amestecați lăptucă, țelină, morcov și conopidă, tăiate mărunț, cu suc de roșii. Acest regim ajută la alcalinizarea pH-ului urinei și ca atare, va optimiza acțiunea antibioticelor, dar și a uleiurilor volatile (de Cimbru și Ienupăr) și a plantelor cu acțiune antiseptică (strugurii ursului, Merișor).

Obezitate - este foarte bine ținut la distanță cu ajutorul unei diete echilibrate (săracă în grăsimi și dulciuri concentrate) și al consumului zilnic de tomate. O jumătate de kg de roșii mâncate în fiecare zi, mai ales în timpul prânzului accelerează metabolismul amidonului și al grăsimilor, protejează organismul de creșterea colesterolului, de solicitarea excesivă a pancreasului și de greutatea în exces.

Palpitații - se consumă 200 g de roșii proaspete de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor.

Pancreatite- roșiile sunt un fluidifiant al sângelui destul de puternic, dacă sunt consumate în cantități mari și în același timp normalizează tranzitul intestinal. Se consumă suplimentar ceai de schinduf. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de

suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi.

Periartrite - încă nu se cunoaște mecanismul exact de acțiune, însă cercetări recente arată că marii consumatori de roșii au o inimă mai sănătoasă, care bate regulat și este mult mai puțin expusă la afecțiunile care apar odată cu vârsta. „De vină” sunt se pare vitamina A și complexul B conținut de roșii, bogăția de potasiu, precum și efectele benefice ale enzimelor și acizilor organici asupra metabolismului.

Pletoră - roșiile sunt un fluidifiant al sângelui destul de puternic, dacă sunt consumate în cantități mari și în același timp normalizează tranzitul intestinal. Se bea dimineața o cană de apă, în care s-au pus de seara târâte de grâu (1 lingură) iar la 20 de minute după aceea se mănâncă 3-4 roșii mari și bine coapte. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi. Se poate lua concomitent și plante depurative (Trei frați pătați, Soc sau boabe de Ienupăr). Datorită principiilor active cu efect drenor și antioxidant din roșii, treptat, circulația sangvină va fi restabilită în zonele afectate de pletoră, iar porțiunile de piele afectate își vor recăpăta colorația și aspectul normal.

Puncte negre - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi. Se mai poate în cazul tenului gras cu puncte negre să se spele de 2 ori pe zi cu suc de roșii. Atât punctele negre cât și sebumul ușor-ușor se vor modifica.

Prevenirea apariției coșurilor - amestecați 40 g alcool de 90 grade, 1 g de glicerină și 100 g suc de roșii. Cu loțiunea obținută, spălați-vă tenul dimineața și seara, precum și de câte ori vă expuneți la praf sau transpirați.

Reumatism - beți suc proaspăt extras din roșii, câte un pahar, dimineața pe stomacul gol și înain-

tea meselor principale. Cercetătorii relativ recent au pus în evidență faptul că roșia conține și o substanță asemănătoare cu cortizonul. O cură repetată cu roșii crude (minimum 1 kg pe zi) are efecte antiinflamatoare articulare puternice, fiind favorabilă reumatismului. De asemenea este și puternic depurativă, fiind indicată și bolnavilor de gută.

Reumatism localizat în zona umerilor - în Banat se face o fiertură din frunze și lujeri de roșii. Toate părțile plantei se taie mărunț, se lasă la muiat de seara până dimineața (doi pumni de plantă în jumătate de litru de apă), apoi se strecoară: apa se pune deoparte iar planta se fierbe în altă jumătate de litru vreme de 5 minute, după care se lasă la răcit puțin și se strecoară. Se amestecă cele două extracte, iar cu preparatul obținut se fac comprese, care se țin pe umeri și ceafă, vreme de 2 ore pe zi. Pentru o mai mare eficiență, peste compresa cu extract de frunze de roșii se pune o sticlă de apă fierbinte.

Sânge vâcos - roșiile sunt un fluidifiant al sângelui destul de puternic, dacă sunt consumate în cantități mari și în același timp normalizează tranzitul intestinal. Se bea dimineața o cană de apă, în care s-au pus de seara tărate de grâu (1 lingură) iar la 20 de minute după aceea se mănâncă 3-4 roșii mari și bine coapte. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi.

Seboree - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi.

Stări congestive - suc de roșii se aplică extern.

Stări inflamatorii ale tractului digestiv - roșiile sunt un fluidifiant al sângelui destul de puternic, dacă sunt consumate în cantități mari și în același timp normalizează tranzitul intestinal. Se bea dimineața o cană de apă, în care s-au pus de seara tărate de grâu (1 lingură) iar la 20 de minute după aceea se mănâncă 3-4 roșii mari și bine coapte.

Seboree - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu

un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi.

Tabagismul și consecințele sale - consumul sucului de roșii proaspăt reduce considerabil efectele nocive ale tutunului asupra organismului. El diminuează acțiunea nefastă a gudroanelor din fumul de țigară asupra sângelui, acțiune extrem de nocivă, care determină apariția unor boli cum ar fi fragilitatea vasculară, tromboflebita, impotența vasculară, cancerul, ș.a. Sucul de roșii reduce considerabil efectele nocive ale tutunului, diminuând acțiunea nefastă a gudronului din fumul de țigară asupra sângelui.

Ten gras cu puncte negre - se îngrijește cu suc de roșii (mai puțin coapte) foarte proaspete, cu care se fac spălături cu un tampon de vată, de minimum 2 ori pe zi.

Tromboflebita - se bea câte un pahar (200 ml) de suc de roșii proaspăt stors, de 3 ori pe zi, în cure de 30 de zile. Este un tratament salvator pentru această afecțiune, deoarece sucul de roșii ajută la diminuarea cheagurilor de sânge și nu mai permite formarea altora. Are o mare eficiență și în cazul fumătorilor. De fapt, rata apariției tromboflebitei la foștii fumători este de 2-3 ori mai ridicată decât la persoanele care nu au acest viciu. Împotriva afecțiunilor cardiace și afecțiunilor degenerative ale vaselor de sânge se recomandă ca zilnic, dimineața pe stomacul gol, precum și înainte de mesele de prânz și seara să se bea un pahar de suc de roșii proaspăt timp de 30 de zile. Acest suc conduce la diminuarea cheagurilor de sânge și nu permite formarea de cheaguri noi.

Tulburări digestive - la anumiți pacienți s-a observat o ameliorare aproape miraculoasă a gastritei hiperacide și a ulcerului, după consumarea a 1-1,5 l de suc de roșii pe parcursul unei zile, vreme de 1-3 săptămâni. Este bine de știut că sucul de roșii are efecte bine individualizate, la unele persoane putând chiar agrava gastrita, în timp ce la altele acționează ca un elixir vindecător. Testați la început efectul, cu cantități mici de suc.

Ulcer gastric și duodenal - la anumiți pacienți s-a observat o ameliorare aproape miraculoasă a gastritei hiperacide și a ulcerului, după consumarea a 1-1,5 l de suc de roșii pe parcursul unei zile, vreme de 1-3 săptămâni. Este bine de știut că su-

cul de roșii are efecte bine individualizate, la unele persoane putând chiar agrava gastrita, în timp ce la altele acționează ca un elixir vindecător. Testați la început efectul, cu cantități mici de suc.

Uremie - mărunțiți dimineața 2 roșii mari și bine coapte și mâncați-le ca atare, adăugând după gust, pătrunjel și puțin ulei presat la rece de floarea soarelui sau măsline. Urmați această cură vreme de o lună, apoi verificați nivelul ureei.

Roșia un întăritor ideal pentru inimă. Studiile de ultimă oră au demonstrat că substanța numită lycopină conținută în roșii are un potențial antioxidant excepțional. Ea apără celulele de vătămarile produse de radicalii liberi, ferind astfel organismul de semnele premature ale bătrâneții, cancer, boli de inimă. Pentru ca toate astfel să se întâmple, este suficientă consumarea a 7-8 g lycopină pe zi. Suplimentele alimentare cu lycopină sunt în schimb ineficiente. Izolată sintetic lycopina nu are nici un efect, afirmă cercetătorii.

Important de știut:

- Căldura și pasarea roșiilor sparg structura celulelor și eliberează substanțele sănătoase din ele. Pentru efectul sporit adăugați și ceva ulei în sosurile de roșii.

- Roșia facilitează digestia amidonului, deci preparați sosuri de roșii și mâncați-le cu paste făinoase și legume.

- Maximum de lycopină se găsește în preparatele cu tomate, ci nu în roșiile crude.

Roșii proaspete		2,6 lycopină
Roșii la conservă		2,7 lycopină
Suc de roșii		9,0 lycopină
Ketchup		16,7 lycopină
Sos de roșii		18,6 lycopină
Bulion		28,8 lycopină

- Alte fructe care conțin lycopină

Grepfruit roșu		1,4 lycopină
Pepene roșu		4,5 lycopină
Rodii		5,2 lycopină

PĂTLĂGELE ROȘII POMIȘOR



***Solanum betaceum* Fam. Solanaceae.**

Se poate obține de la florării. Se mai numește Tamarillo și face parte din familia Solanaceae ca și tomatele clasice. Este o plantă originară din America de Sud, veșnic verde, cu frunze mari. Deoarece poate ajunge la înălțimea de 2 metri și trunchiul se lignifică i se mai spune și pom de tomate.

Fructele cresc pe codițe lungi, astfel culesul lor este foarte ușor. Planta este destul de nepretențioasă. În schimb vara necesită udare sistematică și îngrășământ natural. În primul rând este o plantă de ghiveci, se ține pe terase, balcoane sau în grădină. Dacă ierneză într-un loc ferit de ger, atunci an de an mai aduce multe fructe delicioase și sănătoase.

Are aceleași indicații ca și Pătlăgeaua roșie dacă i se pune îngrășământ natural.

PĂTLĂGEAUA VÂNĂTĂ



Solanum melongena Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: godină, pătlăgea, tomate, vinete.

În tradiția populară: fructele se foloseau contra hemoroizilor. Se tăiau de-a curmezișul, ca niște roțile mici, se opăreau, apoi cu apa în care se opăreau, căldică, se făceau spălături, iar pătlăgelele se legau local.

Compoziție chimică: apă 92%, protide, lipide, glucide, fosfor, magneziu, calciu, potasiu, sulf, sodiu, clor, fier, mangan, cobalt, zinc, cupru, iod, vitaminele: provitamina A, B1, B2, C, PP. Scopolin și scoparon, tripsină, care ajută la calmare nervoasă.

Acțiune farmacologică: puțin nutritivă- doar 29 de calorii la 100 g, antianemic, laxativ, diuretic, stimulent hepatic și al pancreasului, calmant, reduce tumorile, previne cancerul în special la stomac datorită tripsinei. Normalizează tensiunea arterială.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni cardiace, anemie, antireumatic, arsuri, artrită, cancer la stomac, constipație, convulsii, dureri, epilepsie, eretism cardiac, hemoroizi,

hipercolesterolemie, lumbago, nervozitate (scopolin și scoparon), oligurie (insuficiența secreției de urină), reumatism, scrofuloză.

Preparare și administrare:

- Se va tăia vânăta în feliuțe subțiri după care se va pune cca. 50 g în 250 ml apă. Se va fierbe apoi 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi în cure de mai lungă durată.

- **Tinctură:** Se va pune o vânăta tăiată feliuțe foarte subțiri în alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După 15 zile se strecoară. Se va lua înainte de mese cu 15 minute câte o linguriță în diluție cu puțină apă în cure de mai lungă durată la afecțiunile de mai sus.

- **Vin:** un litru în care se va pune 50 g de vânăta tăiată mărunt. Se va ține timp de 8 zile, după care se va strecura și se va putea consuma câte 50 ml de trei ori pe zi în cure de lungă durată.

- La orice masă se poate consuma vânăta sub diferite forme culinare în special cu ulei.

- Extern se poate aplica oricare din procedeele de mai sus.

Pentru calmarea durerilor cel mai bun este cataplasma cu vânăta fierbinte sau tinctura.

PĂTRUNJELUL



Petroselinum crispus

Fam. Umbelliferae sau Fam. Apiaceae.

Denumiri populare: găgăuț, macdeadon, mi-rodea, pătlăgele, petrinjei de casă. Plantă folosită de peste 2300 de ani ca medicament cu multiple calități și ca plantă aromatică în gastronomie.

Descriere: plantă erbacee, bienală, legumicolă, cu tulpina înaltă cu mare valoare terapeutică. Provine din pătrunjelul sălbatec de pe țărmul Mării Mediterane. Rădăcina pivotantă, conică, tronsconică sau alungită, alb cenușie, gust dulce, miros plăcut aromat. Tulpină floriferă înaltă până la 130 cm, cilindrică, ușor striată, uneori fistuloasă, glabră, ramificată chiar de la bază. Frunzele bazale și cele din rozetă lung pețiolate, de 2-3 ori penat sectate, cu foliole oval cuneate, trifidate, cu lobii dințați, glabre, lucioase pe partea superioară, miros caracteristic. Pe tulpină frunzele sesile, lanceolate, ușor dințate în partea de jos, întregi în apropierea inflorescenței. Flori mici, albe verzui sau galbene, hermafrodite, grupate în umbele mici, pedunculatate, iar acestea într-o umbelă compusă. Fructe, dicariopse mici, ovale, cu 5 coaste longitudinale, fine. Înflorire în lunile VI-VIII.

Există 2 varietăți: plat și creț. Cel plat este mai savuros decât cel creț, care se folosește mai mult la decorarea mâncărurilor, decât pentru gust și compoziție. Se cultivă pentru rădăcină și pentru frunze, uneori și pentru semințele sale.

În tradiția populară: pătrunjelul fiert în lapte dulce se folosea la alinarea durerilor cauzate de orice bubă. În ținutul Sucevei, se fierbea în lapte dulce, se amesteca cu camfor pisat și albuș de ou apoi se lega la gât în umflături. În multe părți se folosea ca diuretic. Se dădea ca să pornească udul și în ascită. Se fierbea înăbușit, într-o oală nouă, 6-10 rădăcini cu 2,5 oca de apă, până scădea la jumătate de oca. Pătrunjelul tăiat mărunt se amesteca bine cu făină de in, se întindea pe o bucată de pânză, apoi se pune pe burtă, iar zeama se bea. Alte babe dădeau de băut pătrunjel fiert cu chimen și boabe de ienupăr. Decoctul se mai bea și la oprirea udului și de către cei cu pietre la rinichi. Se mai lua primăvara, timp mai îndelungat pentru curățirea sângelui. Din rădăcină și frunze fierte în lapte dulce, cu făină de mei se fac cataplasme, care se ungeau cu grăsime de pe trupul unor copii când se nășteau, apoi se pune la femei la sân, când se inflamau. La hemoroizi și prolaps rectal pătrunjel pisați muiți în oțet și încălziți la foc, se foloseau la oblojeli.

A fost un leac contra bolilor venerice.

În bucătăria arabă pătrunjelul este foarte des folosit în stare proaspătă pentru grăbirea digestiei și evitarea tulburărilor gastrice. Pentru aceasta, se amestecă pătrunjel tocat fin cu ceapă verde sau usturoi, suc de lămâie și puțin ulei de măsline.

Compoziție chimică la 100 g: apelină, beta-caroten, histidină, brom mai mult ca orice alt aliment, lipide (0,5%), proteine (3,5%), lipide 1 g, clorofilă și fibre alimentare (5%), cumarină, diastaze, flavonoide, glucide (7,6%), monoterpene, apiol, poliacetilenă, principiu estrogen, pinenă, magneziu, mangan (0,5 mg), potasiu, bor, calciu, crom, fier (19 mg), fosfor, iod, sulf, sodiu, terpene, histidina (un aminoacid care poate încetini dezvoltarea tumorilor), uleiuri esențiale. Apă conține 84 g/100 g.

Vitaminele: provitamina A (60 mg), B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, K, E, vitamina C (200-240 mg/g) mai multă ca portocala sau lămâia. Acid pantotenic, linolinic. Beta caroten 4 g/100 g. O legătură de pătrunjel verde furnizează mai multe proteine ca 2 ouă. Conține de asemenea compuși care produc vitamina B12 foarte necesari pentru producerea ce-

lulelor.

Există de obicei două varietăți de pătrunjel: creț și plat. Pătrunjelul plat este mi savuros decât cel creț, care se folosește în special la decorarea mâncărilor.

Se folosesc: frunzele, rădăcinile, semințele.

Acțiune farmacologică: stimulent general atât nervos cât și muscular, reglează glandele endocrine, antianemic, antirahitic, antiscorbutic, aperitiv, antitoxic, depurativ, stomahic, diuretic, reglează menstrele, elimină ureea, elimină acidul uric, la fel clorurile în exces, stimulent și regenerativ al fibrelor musculare în special al celor ale musculaturii netede (intestinale, urinare, biliare, uterine) anticanceros, tonic, protector al inimii, vermifug, cicatrizant, antiviral, repară pielea efectiv. Histidina este un aminoacid care frânează dezvoltarea celulelor tumorale. Frunzele și tulpinile neutralizează și ajută la eliminarea toxinelor din organism, îmbărbătează respirația, dizolvă și ajută la eliminarea pietrelor la rinichi și ficat. Fructele (semințele) de pătrunjel sunt un puternic tonic digestiv, stimulează puternic glandele sexuale și au efect afrodisiac uimitor de puternic, combat alcoolismul. Ajută la trezirea poftelor de mâncare. Ajută la dispariția infecțiilor distrugând o serie de germeni patogeni. Frunzele ajută în toate afecțiunile ficatului, inclusiv la ciroze sau hepatite distrugând germenii patogeni și chiar diferite virusuri. Pătrunjelul echilibrează și stimulează energia organelor, îmbunătățind capacitatea de asimilare și utilizare a nutrienților. Ajută la întărirea sistemului imunitar, inclusiv în HIV. Datorită faptului că sunt cu un conținut mare de vitamina C, K, beta caroten și antioxidanți sunt indicați la afecțiunile răcelilor și gripelor. Ajută la funcționarea mai bine a splinei, ficatului și întregului sistem endocrin și digestiv. Studii efectuate în Turcia au dovedit că pătrunjelul poate distruge o serie de bacterii și ciuperci parazite contribuind la întărirea imunității. De asemenea ajută la stimularea generală a sistemului nervos și endocrin, fiind un tonic pentru ambele. Fiind un concentrat de antioxidanți combate îmbătrânirea. Consumat regulat protejează țesuturile și organele (mai ales pielea de degradare). Carotenoizii pe care-i conține protejează pielea de acțiunea soarelui.

Vitamina C facilitează eliminarea deșeurilor și a metalelor toxice din organism, activând o substanță antipoluantă care se formează în organism glutatation. De asemenea ajută la lupta împotriva infecțiilor, ameliorează problemele circulatorii prin efectul de dilatare al vaselor sangvine.

Originar din Europa de sud, pătrunjelul este unul din ingredientele regimului mediteranean, benefic pentru sistemul cardiovascular. Conține cumarine care inhibă coagularea sângelui și contribuie la prevenirea apariției maladiilor cardiace, împiedicând formarea cheagurilor, cu condiția să se consume zilnic. Potasiu din pătrunjel contribuie la acțiunea diuretică (800 mg/100 g), fiind socotit unul dintre cele mai eficiente diuretice naturale. Neutralizează efectele dăunătoare ale tutunului și consumului de alcool.

Rădăcina este un excelent remineralizant, stimulent al rinichilor, drenor al ficatului și antiviral. Frunzele și tulpinile neutralizează și ajută la eliminarea toxinelor din organism, îmbărbătează respirația, dizolvă și ajută la eliminarea pietrelor la rinichi și ficat. Fructele (semințele) sunt un puternic tonic digestiv, stimulează puternic glandele sexuale și au efecte afrodisiace uimitor de puternice, combat alcoolismul. De asemenea ajută la provocarea avortului.

Vitamina B 12- pătrunjelul conține substanțe care ajută la producerea acestei vitamine în organism, o vitamină necesară formării globulelor roșii, menținerii imunității organismului la parametri optimi, bunei funcționări a gonadelor, etc.

Vitamina K- pătrunjelul este printre cele mai bogate vegetale în vitamina K, necesară coagulării sângelui și închiderii rănilor, menținerii stării de sănătate a inimii și a vaselor de sânge, menținerii densității osoase, etc. Pentru un aport sporit de vitamina K, se recomandă curele de câte 4 săptămâni timp în care se consumă minimum 30 de grame de pătrunjel verde zilnic.

Conține de asemenea apiol care ajută la calmarea durerilor stomacale și ajută digestia. Are de asemenea foarte multe minerale, în special fier (5 mg/100 g).

Reface digestia, fortifică ficatul, hrănește sângele și elimină toxinele, contribuind la întinerirea orga-

nismului. Este foarte util la funcționarea corectă a tiroidei, plămânilor, stomacului, vezicii urinare, uterului, rinichilor, glandelor suprarenale, purifică sângele și fluidele organismului. Reglează nivelul de estrogen și reface circulația sângelui în uter. Întârziază ciclul, sindromul premenstrual și fenomenele nedorite ale menopauzei. Este un fortifiant al imunității organismului.

Suc proaspăt sau frunze mărunțite se pot consuma în timpul tratamentului cu citostatice ajutând la diminuarea efectelor negative ale medicamentelor ajutând totodată la distrugerea celulelor canceroase.

Planta verde este mai activă decât cea uscată. De asemenea pătrunjelul cu frunza netedă este mai activ decât cel cu frunza încrețită. Semințele se culeg de la plante mai bătrâne de 2 ani.

Cercetătorul american Paul Norman susține că țelina și pătrunjelul acționează asupra rinichilor și prin ei asupra hormonilor. După un regim intensiv de 8 săptămâni, apetitul sexual și potența sunt mai mari.

Ne poate apăra de cancer prin inhibarea tumorii în special la nivelul plămânilor. Protejează de asemenea inima și reglează activitatea glandelor.

Conținând vitamina C foarte multă ajută la întărirea sistemului imunitar și este și cu efect antiinfecțios, vasodilatator, reduce inflamațiile și stimulează sistemul nervos.

Poliacetilena împiedică sintetizarea prostaglandinelor, substanțe care favorizează apariția cancerului.

Cumarina împiedică formarea cheagurilor de sânge, este posibil să aibă calități anticancerigene.

Monoterpena- un antioxidant cu proprietăți anticancerigene care reduce colesterolul.

Beta-carotenul poate preveni apariția diferitelor forme de cancer și a bolilor de inimă. Vitamina C poate avea același efect și în plus întărește sistemul imunitar.

Flavonoidele unele acționează ca antioxidanți, altele centralizează acei hormoni care pot iniția creșteri tumorale. Substanțele active din pătrunjel ajută la prevenirea cancerului și a bolilor de inimă.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: abcese, acnee, acumulare de apă în țesuturi, afec-

țiuni oculare, afecțiuni digestive, afecțiuni dermatologice, afecțiuni respiratorii cronice, afecțiunile prostatei, afecțiuni tiroidiene, afecțiuni vasculare, alcoolism, alergii, amenoree, anemie, anemie feripriva, anorexie, antioxidant, artrită reumatoidă, ascită, astenie, astmă, ateroscleroză, atonia vezicii biliare și digestivă, balonări, beție, boli canceroase, boli infecțioase recidivante, bolile vezicii urinare (ajută în special în reținerea urinei), boli hepatice, calculi biliari, calculi renali, cancer în special cel intestinal sau digestiv, cancer pulmonar, celule, ciclu menstrual neregulat și dureros, ciroze, cistite, colecistite, colesterol în exces, colici, colite de putrefacție, constipație, contuzii, crampe abdominale, deficit de fier, dermatoze, detoxifiere, diabet, diaree cronică, dismenoree, dispepsii, dureri articulare, dureri ale sânilor, dureri de cap, dureri de stomac, dureri renale, echimoze, eczeme alergice, edeme cardio-renale (înlătură apa în exces), enurezis, febre intermitente, fertilitate la femei, fier, flatulență, frigiditate, fumat, gastrită hipoacidă, gaze stomacale și intestinale, greață, gripă, gușă, gută, halenă, hepatite virale, hernie, hidropizie, hipertensiune arterială, hipoglicemie, îmbătrânire prematură, impotență, imunitate scăzută, incontinență urinară cu lărmăie, indigestii, infecții diverse inclusiv digestive, infecții recidivante, infecții urinare, inflamația ochilor, inflamația pleoapelor, inflamațiile sânilor, insolație, înțepături de insecte, intoxicații, intoxicație acută etilică, înțepături de insecte, lactație, leucoree, lipsa menstruației, litiază biliară, litiază renală, menopauză prematură, menstrue dure, menstrue neregulate, menstruații insuficiente sau întârziate, inflamațiile sânilor, nefrite purulente, nervozitate, nevralgii, obezitate, oligurie, oprirea lactației la mamele ce alăptează, osteoporoză, oxiuri, paludism, paraziți intestinali, pete ale pielii, pistrui, provocarea avortului, psoriazis, răceli, retenție urinară, retenția apei în organism, reumatism, scorbut, sindrom post menopauză, spasme vasculare, sterilitate masculină, stimulent sexual, surplusul de apă, ten acneic și seboreic, tulburări de ciclu menstrual, tumori, tuse, ulcer stomacal, vicii ale sângelui, viermi intestinali, vomă.

Precauții și contraindicații:

Sucul de pătrunjel este total contraindicat în ca-

zul sarcinii, deoarece poate duce la apariția contracțiilor premature. Femeile gravide nu vor putea să consume nici frunze de pătrunjel, deoarece pot provoca contracții uterine și chiar avort. De asemenea rădăcina proaspătă nu se poate consuma mai mult de 10 g pe zi.

Contraindicațiile nu se aplică, însă, în cazul pătrunjelului fiert, care în doze de maximum 30 g pe zi, nu are efectele adverse menționate.

Consumul de pătrunjel face să scadă laptele la mamele care alăptează.

În mastite sau pentru întârzierea copilului se pot aplica pe sâni frunze de pătrunjel.

Consumul excesiv de pătrunjel duce la eliminarea de potasiu.

Sucul de frunze de pătrunjel are o acțiune terapeutică atât de intensă încât nu se folosește niciodată decât diluat, pentru a nu provoca probleme digestive. Se va amesteca cu suc de morcovi. În doze de 200 ml la adulți și 60 ml la copii, sucul de pătrunjel poate da reacții adverse, cum ar fi hiperexcitabilitate nervoasă, anumite deranjamente digestive.

La bolnavii renali cronici, pătrunjelul crud sau sub formă de suc va fi administrat în primele zile în doze foarte mici (o cincime din doza normală), deoarece poate avea efecte iritative la nivelul rinichilor.

După aplicații externe cu pătrunjel, pielea tratată nu va fi expusă la soare, deoarece pot apărea arsuri, întrucât această legumă are proprietăți fotosensibilizante.

Toxicologie: Semințele și chiar rădăcinile de pătrunjel în cantitate mare sunt toxice. Uleiul de pătrunjel care se găsește la unele magazine naturiste de asemenea este bine să nu fie administrat decât la sfatul unui medic și numai sub supraveghere medicală.

Preparare și administrare:

Suc din frunze:

Se dau prin storcătorul de fructe sau dacă nu aveți prin mașina de carne apoi se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 minute de la preparare cu de două ori cantitatea de suc de morcov.

Sucul obținut cu ajutorul storcătorului de fructe se ia câte 1-2 lingurițe de frunze mărunțite, la 100

ml de lapte proaspăt sau amestecat cu 1-2 linguri de smântână de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Este util în procesele de asimilarea a oxigenului, precum și în menținerea funcțiilor normale ale glandei tiroide și a suprarenalelor. De asemenea el stimulează funcționarea tractului digestiv, stimulează pofta de mâncare, normalizează ciclul menstrual, îmbunătățește respirația și ritmul cardiac și este un bun diuretic, fiind folosit mai cu seamă în hipertrofia de prostată, amestecat cu suc de morcov, țelină și cicoare sucul este foarte eficient în bolile de ochi inclusiv ca remediu în cataractă.

Se poate lua câte 15 linguri de suc pe zi, din frunze proaspete, înainte de mese în cure de 30 zile la cei bolnavi de hepatite ajutând la distrugerea virusurilor (A, B, C, E, etc). Ajută și la dismenoree sau afecțiunile tiroidei. O altă metodă- se mixează o mână de frunze proaspete la care s-au adăugat 4 linguri de apă, după care se lasă 30 minute la macerat și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat în suc de rădăcină de morcov. De regulă se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

- Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

Salată din frunze în medicina arabă pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie și puțină ceapă (eventual și câteva felii de roșii) este folosit ca salată numit „tabbuli“, care este folosită adesea pentru mărirea puterii de digestie și pentru evitarea eventualelor deranjamente gastro-intestinale. Iată una dintre rețetele de „tabbuli“ frecvent folosite: se mărunțesc 2-4 legături de pătrunjel proaspăt, se adaugă puțin ulei de măsline și zeamă de la un sfert de lămâie. Se mai poate pune un cățel de usturoi, semințe de dovleac tocate mărunț ori susan. Salata se consumă zilnic, timp de 14-60 zile, sub formă de cură, care este tonică și revigorantă, contribuind la fortificarea sistemului imunitar.

- Infuzie- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250

ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare. Se folosește în acest fel și în cosmetică pentru că conține foarte multă vitamina A (numită și vitamina frumuseții) care ajută la albirea, tonifierea și hrănirea pielii. Pentru aceasta se șterge fața cu infuzie dimineța și seara.

- Adaos la hrană- foarte multe din mâncărurile de zi cu zi pot fi „înnobilate“ prin adaos de frunze de pătrunjel verde proaspăt. În mâncărurile calde, cum ar fi ciorbele, supele, tocănițele, va fi adăugat după prepararea termică, pentru păstrarea conținutului de vitamine ale plantei. Pătrunjelul mai poate fi adăugat ca și condiment și totodată ca element decorativ, în toate salatele, sandvișuri, în sosuri, în garnituri.

- 2 lingurițe de plantă-rădăcină, și frunze se taie mărunț. Se pun în 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute după care se strecoară. Se consumă zilnic trei astfel de ceaiuri.

- Se va tăia mărunț frunza de pătrunjel și se pune cât să o acoperă oțet alimentar, se va lăsa apoi 3 zile. Se va aplica pe petele de pe piele de mai multe ori pe zi până la dispariție cu un tampon de vată.

- Frunze de pătrunjel tăiate fin în amestec cu suc de lămâie și felii de ceapă se poate consuma ca salată în special la cei cu boli infecțioase. Se poate lua perioade lungi de timp.

- Suc de pătrunjel din frunze, se întinde pe față și se lasă așa peste noapte. Dimineța se spală cu apă caldă și apoi cu apă rece. Se poate face zilnic pentru dispariția petelor de pe față sau a punctelor negre. Tenul va primi o luminozitate și o prospețime deosebită.

Vin - 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Rădăcină.

Mai întâi de toate trebuie știut că cele mai bune efecte terapeutice se obțin consumând rădăcină de pătrunjel proaspete și nu conservate prin congelare sau preparate prin încălzire, care își pierd multe din calitățile vindecătoare. După 2 săptămâni de congelare, se pierd aproximativ 50% din majoritatea vitaminelor, în timp ce prin fierbere este pierdut un procent de 50-70% din conținutul de vitamină C, vitamină E, de vitamine din complexul B.

-Sucul- este forma cea mai eficientă de administrare a pătrunjelului din punct de vedere terapeutic. Se obține cu ajutorul storcătorului electric centrifugal, din rădăcini bine spălate, dar necurățite de coajă, care este partea cea mai bogată în substanțe nutritive. Coaja va fi doar spălată foarte bine și vor fi îndepărtate cu ajutorul cuțitului părțile stricate. După stoarcere pătrunjelul suc se consumă de preferință imediat sau, dacă nu este posibil acest lucru, se păstrează la rece, în recipiente bine închise, dar nu mai mult de 6 ore. De regulă, un adult va consuma zilnic 30-100 ml de suc de rădăcină de pătrunjel, în combinație cu suc de morcov (în proporție de 1:4 suc de pătrunjel fiind mai greu de tolerat de tubul digestiv). Sucul de pătrunjel obținut prin centrifugare este cea mai eficientă formă de administrare a acestei legume, deoarece vitaminele, enzimele, mineralele, flavonoidele și compușii aromați pe care îi conține sunt foarte ușor de asimilat. Sucul obținut prin simpla mixare (zdrobire) a pătrunjelului, ne urmată de centrifugare, nu are aceleași efecte terapeutice, deoarece conținutul mare de celuloză împiedică o bună asimilare a vitaminelor.

-Salata- se obține dând pe răzătoare rădăcinile de pătrunjel, bine spălate în prealabil. La pătrunjelul ras, se adaugă morcov, ulei presat la rece, puțin suc de lămâie și sare după gust. La salatele de pătrunjel se mai pune de obicei, rădăcină de țelină, varză sau sfeclă roșie rasă, precum și mărar sau pătrunjel verde. Salata de pătrunjel este excelentă pentru stimularea digestiei și a tranzitului intestinal (combate constipația). Ea este și un puternic stimulent al activității ovarelor, apiolul, substanța activă care dă mirosul aromat, specific acestei legume, având efecte de stimulare a acestor glande

endocrine.

-Pătrunjel fiert- poate fi consumat ca atare sub formă de piure sau adăugat în diverse alte mâncăruri (ciorbe, tocănițe, ghiveciuri, etc). În urma fierberii, aproximativ 70% din vitamina A conținută de plantă este distrusă, la fel și vitamina C și multe alte substanțe nutritive. Totuși este important de știut că vitaminele și mineralele rămase după fierbere vor fi mult mai ușor de asimilat din pătrunjelul fiert decât din cel crud. Mai mult pătrunjelul fiert este foarte bine digerat și tolerat de către tubul digestiv, fiind recomandat, în mod special, persoanelor convalescente ori care datorită unor afecțiuni gastro-intestinale nu suportă cruditățile. Din aceste motive, pătrunjelul fiert poate avea uneori, o aplicabilitate terapeutică mai mare decât cel consumat crud.

-Decoct de pătrunjel rădăcină- 6 rădăcini de mărime medie, spălate bine, dar nedecojite, se pun la fiert, în trei sferturi de litru de apă clocotită, unde se lasă la foc mic, vreme de 15-20 de minute. Se filtrează, iar lichidul rezultat se bea cât mai cald posibil, pe stomacul gol, în una-două reprize. Acest decoct are efecte puternice diuretice și ușor sudorifice, scoțând apa suplimentară din țesuturi, favorizând activitatea rinichilor și ajutând la eliminarea microlitiazelor. Are de asemenea, efecte de reducere a apetitului alimentar, decoctul cald consumat cu 5-10 minute, înainte de masă ajutând în curele de slăbire.

- O jumătate de kg de rădăcină se va fierbe într-un litru de apă până va scădea apa la jumătate. Se va strecura apoi se va consuma zilnic câte o porție dimineața și una seara în edeme sau în cazul ascitei. De asemenea se poate aplica pe afecțiunile pielii.

- În apa de spălat se poate pune decoct de rădăcină de pătrunjel. Pentru aceasta se va fierbe un kg de rădăcină în 5 litri de apă timp de o oră, după care se strecoară și se pune în cadă. Este o baie care se poate face zilnic pentru a se catifela și albi pielea.

- Pe piele în cazul echimozelor sau petelor se poate aplica cataplasma cu rădăcină de pătrunjel fiartă, transformată pastă și aplicată sub pansament peste noapte.

Cataplasma - rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunț, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Semințe.

- Se va măcina o linguriță de semințe de pătrunjel și se va pune în gură sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiți. Este un tratament pentru afecțiunile endocrine în special sau pentru menstre dureroase.

- Pulbere din semințe de pătrunjel măcinate cu râșnița de cafea. Se ia o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi. Se ține sub limbă pentru 15 minute apoi se înghite cu puțină apă.

- Spălături vaginale se pot face cu oricare din cele de mai sus cu cantitate dublă de plantă.

Combinații:

- Pătrunjel cu usturoi: consumat crud, cu usturoi optimizează acțiunea cardioprotectoare a pătrunjelului, ajutând la fluidificarea sângelui, împiedicând formarea cheagurilor. Reduce tensiunea arterială și scade colesterolul.

- Pătrunjel și mentă: consumând această combinație se evită balonările și aciditatea gastrică. În plus înprospătează mirosul din gură.

- Linte și pătrunjel: linte este una din sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilată decât cea de origine animală). Bogăția de vitamină C din pătrunjel permite o mai bună asimilare a fierului. Se poate consuma în acest fel cât de mult. Are avantajul conservării mineralelor și vitaminelor ajutând sistemul cardiovascular.

Românii consumau pătrunjel pentru a face să dispară efectele beției.

Studii. Proprietatea antitumorală a frunzelor de pătrunjel a fost descoperită recent de cercetătorii din domeniul profilaxiei și combaterii cancerului. Consumat crud în salate protejează plămânii și căile respiratorii, ficatul, intestinul și rinichii de apariția cancerului. S-a observat o ameliorare considerabilă la cei care aveau tumori cerebrale și consumau regulat pătrunjel verde.

Menționăm că dacă se consumă zilnic de 3 ori

câte 20 ml de suc de pătrunjel împreună cu alte sucuri ajută foarte mult la vindecarea cancerului.

Contraindicații: sucul de pătrunjel are acțiune mult prea puternică și nu se dă decât în diluții în doze mai mari de 60 ml la copii și 200 ml la adulți poate da reacții adverse cum ar fi hiperexcitabilitatea nervoasă, anumite deranjamente digestive.

O doză de 8 g semințe provoacă vertij, spasme, deranjamente digestive puternice.

De asemenea femeile însărcinate nu au voie să consume pentru că poate provoca avortul. Cel mai puternic efect abortiv au semințele câteva grame de semințe determină începerea contracțiilor uterine, dar și frunzele și rădăcina au acest efect dar ceva mai slab.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - rădăcină fiartă și pasată se pune caldă pe un pansament și se aplică la abces pentru maturarea mai rapidă. După spargere și eliminarea puroiului se poate aplica tinctură în special din frunze.

Acnee - rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunt, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Acumulare de apă în țesuturi - Se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se va consuma un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua. Extern cataplasme aplicate reci.

Afecțiuni oculare - se aplică o compresă cu suc de frunze de pătrunjel, care se ține vreme de 20 de minute. Frunzele de pătrunjel au efecte antiinfecțioase, antiinflamatorii și regenerative.

Afecțiuni digestive - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Afecțiuni dermatologice - rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunt, după care se trece

prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Afecțiunile prostatei - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

-2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Afecțiuni respiratorii cronice - pătrunjelul verde mestecat îndelung dă miros plăcut respirației, acționând ca un dezinfectant excelent asupra căilor respiratorii medii și superioare. Se recomandă celor care suferă de halenă, afecțiuni respiratorii cronice.

Vin - tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Afecțiuni tiroidiene - Suc din frunze. Se dau prin storcătorul de fructe sau dacă nu aveți prin mașina de carne apoi se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 minute de la preparare cu de două ori cantitatea de suc de morcov. Se poate lua câte 15 linguri de suc pe zi, înainte de mese în cure de 30 zile la cei bolnavi de hepatite ajutând la distrugerea virusurilor (A, B, C, E, etc). Ajută și la dismenoree sau afecțiunile tiroidei. O altă metodă se mixează o mână de frunze proaspete la care s-au adăugat 4 linguri de apă, după care se lasă 30 minute la macerat și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat

în suc de rădăcină de morcov. De regulă se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Afecțiuni vasculare - Linte și pătrunjel- lintea este una din sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilată decât cea de origine animală). Bogăția de vitamină C din pătrunjel permite o mai bună asimilare a fierului. Se poate consuma în acest fel cât de mult. Are avantajul conservării mineralelor și vitaminelor ajutând sistemul cardiovascular.

Vin - tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Alcoolism - într-un litru de apă se pun 4 rădăcini, coaja de la o lămâie și coaja de la un grefuit. Se fierbe tot acest amestec până scade la jumătate, se ia de pe foc și se adaugă 2 linguri de semințe de pătrunjel. Se lasă acoperit să se răcească și apoi se filtrează. Se păstrează la frigider și se ia de 4 ori pe zi câte 1 lingură din acest preparat, până la epuizarea întregii cantități. Acest remediu reduce nevoia de alcool, înlătură unele sechele hepatice și nervoase ale alcoolismului, dând chiar o intoleranță la acest drog. Ca paliativ contra intoxicației alcoolice acute (beție) și a urmărilor ei, se consumă mari cantități de pătrunjel frunze, care se mestecă bine, înainte de înghițire.

Alergie - rădăcina de pătrunjel conține o substanță numită apigenină, care reduce intensitatea reacțiilor alergice, având un efect antihistaminic egal ca intensitate cu cel al unor medicamente folosite frecvent în această afecțiune. Se recomandă cura cu combinația de sucuri de pătrunjel (50 ml zilnic) și morcov (400 ml zilnic) cu o durată de 2-4 săptămâni, făcută mai ales la începutul polenizării sau atunci când sensibilitatea alergică este

în creștere, datorită unor factori cum ar fi stresul emoțional, oboseala, schimbările de anotimp, etc. Ceaiul preparat din 1 linguriță de pătrunjel uscat la 200 ml apă, din care se pot bea 3 căni pe zi, scade producția de histamină, substanța responsabilă cu declanșarea alergiei. Se poate folosi perioade foarte lungi de timp.

Amenoree - în doze mari de până la 100 ml pe zi și în cure de 28 de zile, sucul de rădăcină de pătrunjel este un foarte bun emanagog, adică stimulează ovulația și apariția ciclului menstrual. Este un tratament folosit încă din antichitate pentru combaterea infertilității feminine, iar validitatea lui este în curs de confirmare de către studii științifice moderne. Acest tratament este recomandat și pentru prevenirea menopauzei premature.

Anemie -Suc din frunze. Se dau prin storcătorul de fructe sau dacă nu aveți prin mașina de carne apoi se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 minute de la preparare cu de două ori cantitatea de suc de morcov. Se poate lua câte 15 linguri de suc pe zi, înainte de mese în cure de 30 zile la cei bolnavi de hepatite ajutând la distrugerea virusurilor (A, B, C, E, etc). Ajută și la dismenoree sau afecțiunile tiroidei. O altă metodă- se mixează o mână de frunze proaspete la care s-au adăugat 4 linguri de apă, după care se lasă 30 minute la macerat și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat în suc de rădăcină de morcov. De regulă se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Anemie feriprivă - frunzele pătrunjelului sunt bogate în fier (5 mg /100 g de frunze), dar și în vitamina C, care ajută la asimilarea acestui oligoelement. Contra anemiei feriprive și a deficitului de fier din organism se recomandă salata de frunze de pătrunjel, câte 50 g pe zi, în cure de 4 săptămâni urmate de alte 2 săptămâni de pauză, după care se poate relua. Această salată este foarte bogată și în vitamina B12 care joacă un rol esențial în formarea globulelor roșii.

Anorexie - câteva frunze de pătrunjel meste-

cate înainte de mese trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei. De asemenea combate greața, fiind de un real ajutor în boli grave, în care nu se poate mânca datorită greții. Se mai poate lua Apiol (ulei extras din semințele uscate de pătrunjel) 0,20- 0,40 g pe zi în capsule gelatinoase cu câteva zile înaintea ciclului.

Antioxidant - foarte bogat în vitamina C, în vitaminele din complexul B și în vitamina A, toate au efect antioxidant, pătrunjelul mai conține o substanță cu efecte excepționale de anihilare a radicalilor liberi, apigenina. Studiile de medicină experimentală au arătat că apigenina stopează procesele de îmbătrânire a țesuturilor, previne scleroza vaselor de sânge și ajută la relansarea activității hormonale. Se administrează suc de pătrunjel (obținut din rădăcini nedecojite), câte 50 ml pe zi, în cure de 30-60 zile.

Artrită reumatoidă - se recomandă curele cu o durată de o lună, cu salată de pătrunjel rădăcină, din care se consumă minimum, 40 g pe zi. Rădăcina de pătrunjel consumată în doze suficiente are efecte antiinflamatoare articulare, prevenind și procesele degenerative la nivelul cartilajelor din articulații. Acțiunea sa terapeutică în bolile reumatice se explică, între altele și prin efectul său antioxidant.

Artrita reumatoidă poate fi înlănzită și cu ajutorul unor cure de câte o lună cu Pătrunjel, din care se recomandă a se consuma cel puțin 40-50 g zilnic. Este vorba despre rădăcina de Pătrunjel, care are efecte antiinflamatoare articulare iar în acest fel previne procesele degenerative ce se produc la nivelul cartilajului din articulații. În plus are un puternic efect antioxidant.

Ascită - Vin: 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

- O jumătate de kg de rădăcină se va fierbe într-un litru de apă până va scădea apa la jumătate. Se va strecura apoi se va consuma zilnic câte o porție dimineața și una seara în edeme sau în cazul ascitei. De asemenea se poate aplica pe afecțiunile pielii.

Astenie - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Astm - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Consumul de frunze proaspete, minim 30 g zilnic, sub formă de salate, ca adaos în ciorbe și în diferite alte mâncăruri, reduce predispoziția spre crizele astmatice. Principiile active din pătrunjel au efecte antiinflamatoare asupra căilor respiratorii, favorizează fluidizarea și eliminarea secrețiilor bronhice.

Ateroscleroză - nu mai puțin de 4 substanțe conținute de către frunzele de pătrunjel previn oxidarea colesterolului negativ (LDL) și depunerea sa pe artere. Persoanele cu vârsta de peste 35 ani, dar și cele care consumă frecvent carne, grăsimi hidrogenate, prăjeli ar trebui să consume de măcar 3 ori pe săptămână salată de pătrunjel, pentru a beneficia de efectele sale benefice asupra vaselor de sânge.

Atonia vezicii biliare și aparatului digestiv

- Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Balonări - Vin: 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Studiile au arătat că pătrunjelul verde are o mare abilitate de a elimina apa din organism și odată cu ea sodiul. În același timp potasiul combate eficient balonările. Taie o legătură de frunze de pătrunjel proaspăt, amestec-o cu zeama de lămâie și servește acest sos minunat cu pește sau pui. Oricum acesta va servi foarte bine la dispariția balonărilor.

Beție - se consumă 1-2 legături de pătrunjel, bine spălate, frunzele mestecându-se îndelung înainte de înghițire. Uleiul volatil din aceste frunze este un puternic stimulent al sistemului nervos central, care va fi mai puțin afectat de efectele alcoolului. De asemenea, pătrunjelul este un protector și un stimulent al sistemului nervos central, care va fi mai puțin afectat de efectele alcoolului. De asemenea pătrunjelul este de mare ajutor a alcoolului din organism.

Boala canceroasă - salatele cu multe frunze de pătrunjel și sucul de frunze de pătrunjel sunt de ajutor în tratarea cancerului. Aceste frunze proaspete mențin pofta de mâncare, activează sistemul imunitar, susținând organismul să lupte cu boala, ajută la restabilirea echilibrului hormonal. Acțiunea antitumorală a frunzelor de pătrunjel a fost descoperită de curând de cercetători și se datorează vitaminelor, flavonoidelor și unor substanțe volatile din frunzele de pătrunjel. Consumat crud în salate, în ciorbe sau ca atare, pătrunjelul verde protejează plămânii și căile respiratorii, ficatul, intestinalele și rinichi de radicalii liberi, de apariția mutațiilor și a

cancerului. S-a observat o ameliorare a stării de sănătate a persoanelor care aveau tumori cerebrale și consumau regulat pătrunjel verde. În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei.

Boli hepatice - în Turcia mai multe animale de experiență care prezentau probleme hepatice au fost tratate cu pătrunjel verde. La sfârșitul experimentului la grupul tratat cu pătrunjel s-a constatat o reducere a modificărilor degenerative de peste 60%, fiind astfel pus în evidență un puternic efect hepatoprotector al frunzelor de pătrunjel verde.

Boli infecțioase recidivante - În medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, ulei de măsline și puțin usturoi (eventual câteva felii de roșii) este folosit ca salată ce se administrează celor care au boli infecțioase recidivante. Studii recente făcute la Universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar făcut din pătrunjel activează puternic sistemul imunitar și în plus combate foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite.

Bolile vezicii urinare (ajută în special în reținerea urinei) - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Calculi biliari - administrarea de pătrunjel rădăcină stimulează colecistul să evacueze bila, prevenind astfel stazele și formarea calculilor (pietrelor) la acest nivel. Se recomandă consumul de salate cu această legumă crudă, care între altele reglează nivelul colesterolului și al bilirubinei din lichidul biliar.

Calculi renali - se țin de 2 ori pe an cure cu suc de pătrunjel (rădăcină), din care se beau câte 50 ml (în combinație cu 300 ml suc de morcov), zilnic, vreme de minimum 2 săptămâni.

Rădăcina de pătrunjel conține substanțe cu puternic efect diuretic, care stimulează producerea urinei și eliminarea sa. De asemenea, conține substanțe care dilată ușor căile urinare, ajutând la eliminarea calculilor de mici dimensiuni, care prin acest tratament sunt „spălați” și antrenați prin diu-

reză.

Cancer în special cel intestinal sau digestiv, dar și celelalte forme - salatele cu pătrunjel frunze (pus mai mult) și sucul din frunze și rădăcină de pătrunjel sunt un excelent adjuvant în tratarea cancerului. Acest zarzavat proaspăt menține pofta de mâncare, activează sistemul imunitar, susținând organismul să lupte cu boala, ajută la restabilirea echilibrului hormonal. În plus pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei. Salatele cu mult pătrunjel verde tăiat fin și sucul de frunze și rădăcină de pătrunjel sunt un excelent adjuvant în tratarea cancerului. Acest zarzavat proaspăt menține pofta de mâncare, activează sistemul imunitar, susținând organismul să lupte cu boala, ajutând la restabilirea echilibrului hormonal.

Cancer pulmonar - studii de medicină experimentală făcute în 1992 sub conducerea profesorului G.Q.Zheng, în SUA, au arătat că o substanță volatilă din frunzele de pătrunjel, miristicina, inhibă dezvoltarea tumorilor pulmonare. De asemenea frunzele de pătrunjel administrate intern previn acțiunea cancerigenă a fumului de țigară, a gudroanelor din produsele alimentare afumate, a diferitelor noxe din aer, cum ar fi fumul eliminat în atmosfera de lângă marile orașe de către incineratoarele de gunoi. Se recomandă administrarea de salată de frunze de pătrunjel, minimum o porție pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză.

- Falcarinolul și falcarindiolul, două substanțe conținute din belșug în rădăcina de pătrunjel (în special în coaja sa), au efecte antitumorale rebotabile, a căror eficiență a putut fi demonstrată prin studii de medicină experimentală. Se recomandă cure cu o durată de 12 săptămâni, timp în care se consumă câte 100 ml de suc de pătrunjel (combinat cu 500 ml suc de morcov), pe zi. Între două cure se vor face pauze de minimum 4 săptămâni. Acest tratament are efecte benefice și pentru atenuarea efectelor adverse ale chimioterapiei, recomandată în tratarea bolii canceroase.

Celulite - Se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se va consuma un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat

cu alte sucuri pentru a se dilua. Extern cataplasme aplicate reci.

Ciclu menstrual neregulat și dureros - datorită Apiolului conținut în frunzele de pătrunjel, ajută la regularizarea ciclului menstrual. Mai mult, frunzele de pătrunjel au proprietăți antispastice, eliminând în mare măsură crampele și durerile menstruale. Pentru a obține aceste efecte, se recomandă consumul înainte cu câteva zile și în timpul menstruelor a minimum 2 legături de pătrunjel proaspăt pe zi, împreună cu alte efecte cu efect similar, cum ar fi morcovul, sfecla roșie și castraveții.

Ciroze - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă. De asemenea se poate folosi și sucul proaspăt în special din frunze câte 1 linguriță de 3 ori pe zi în amestec cu alte sucuri.

Cistite Vin - 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Conform comisiei E, organismul guvernamental german de reglementare a administrării plantelor medicinale, rădăcina de pătrunjel ajută la eliminarea infecțiilor urinare. Se administrează sucul proaspăt, câte 50 ml (combinați cu alți 400 ml suc de morcov) de 2 ori pe zi, în cure de 10-14 zile. Acest tratament are efecte antibacteriene și antimicotice, stimulează diureza, reduce inflamația și durerea la urinare.

Colecistite - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clo-

cotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Cholesterol în exces - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunt în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Colici - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Colite de putrefacție - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunt în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Constipație - consumat crud (rădăcină), mai ales sub formă de salată, pătrunjelul este un bun laxativ. Fibrele sale ne digerabile împing precum un piston materiile reziduale în colon, în timp ce anumite principii active stimulează peristaltismul intestinal, fiind recomandat în constipația atonă. Se recomandă o cură de 7-14 zile, timp în care se consumă zilnic salate cu rădăcină de pătrunjel și de morcov, combinate cu ulei de măsline presat la rece și oțet de mere cu miere.

Contuzii - rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunt, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Crampe abdominale - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

-2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clo-

cotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare. **Vin** - tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Deficit de fier - frunzele pătrunjelului sunt bogate în fier (5 mg /100 g de frunze), dar și în vitamina C, care ajută la asimilarea acestui oligoelement. Contra anemiei feriprive și a deficitului de fier din organism se recomandă salata de frunze de pătrunjel, câte 50 g pe zi, în cure de 4 săptămâni urmate de alte 2 săptămâni de pauză, după care se poate relua. Această salată este foarte bogată și în vitamina B12 care joacă un rol esențial în formarea globulelor roșii.

Dermatoze - rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunt, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Detoxifiere - pacienții cărora le este recomandată o cură de detoxifiere a organismului pot utiliza cu încredere pătrunjelul pentru că el favorizează eliminarea toxinelor din corp prin transpirație, neutralizează efectele dăunătoare ale tutunului și consumului de alcool. Practic, după un consum echilibrat, dar pe o perioadă mai lungă de 3 săptămâni, aceștia vor sesiza că întregul organism funcționează mai bine, că problemele de sănătate s-au ameliorat și că sunt mult mai energici și în formă.

Diabet - un studiu efectuat în Turcia în 1999 a avut drept subiect diabeticii care au consumat zilnic 50 g de pătrunjel, verificându-se evoluția glicemiei lor pe timp de un an de zile. La peste 80% dintre subiecții testați s-a constatat o reducere a

zahărului din sânge ca urmare a consumului de pătrunjel, la 21% dintre ei fiind necesară reducerea sau chiar eliminarea medicației ca urmare a acestor rezultate.

Diaree cronică - se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Dismenoree - Suc din frunze. Se dau prin storcătorul de fructe sau dacă nu aveți prin mașina de carne apoi se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 minute de la preparare cu de două ori cantitatea de suc de morcov. Se poate lua câte 15 linguri de suc pe zi, înainte de mese în cure de 30 zile la cei bolnavi de hepatite ajutând la distrugerea virusurilor (A, B, C, E, etc). Ajută și la dismenoree sau afecțiunile tiroidei. O altă metodă- se mixează o mână de frunze proaspete la care s-au adăugat 4 linguri de apă, după care se lasă 30 minute la macerat și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat în suc de rădăcină de morcov. De regulă se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Dispepsii - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Dureri ale sânilor - trei rădăcini de pătrunjel se fierb, apoi se lasă să se răcească, se zdrobesc puțin și se învelesc în tifon subțire, aplicându-se pe locul afectat, unde se lasă vreme de 30 minute. Imediat după scoaterea cataplasmei cu pătrunjel fiert, locul se lasă să stea la aer minimum o oră. Este o aplicație simplă, care combate eficient inflamația și are efect calmant. În cazul durerilor și iritațiilor care apar la alăptare, cataplasmele cu pătrunjel vor fi alternate cu cele de frunză de varză proaspătă.

Dureri articulare - frunzele proaspete de pătrunjel, strivite pe o planșetă de lemn cu ajutorul ciocanului de șnițele, se pun pe articulația dureroasă. Se învelesc bine cu o bucată de nailon și apoi cu un material de lână, pentru a menține căldura. Se

lasă 1,5-3 ore. Acest tratament are efecte calmante și antiinflamatoare articulare.

Dureri de cap - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Dureri de stomac - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

-2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Dureri renale - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Echimoze - Rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunț, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Eczemă alergică - un tratament de medicină populară românească s-a dovedit foarte eficient în tratarea acestei afecțiuni este cataplasma cu pătrunjel. O dată la două zile, se pune pe locul afectat

pătrunjel rădăcină ras și învelit în tifon, această aplicație durează 0,5-3 ore. De regulă în prima fază, eczema se agravează ușor, pentru ca apoi treptat să se retragă. Tratamentul extern este mult mai eficientizat de administrarea internă de suc de pătrunjel (rădăcină) și morcov (combinat în porție de 1:4) câte 400 ml pe zi.

Edeme cardio-renale (înlătură apa în exces) - Se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se va consuma un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua. Extern cataplasme aplicate reci. -O jumătate de kg de rădăcină se va fierbe într-un litru de apă până va scădea apa la jumătate. Se va strecura apoi se va consuma zilnic câte o porție dimineața și una seara în edeme sau în cazul ascitei. De asemenea se poate aplica pe afecțiunile pielii.

Enurezis - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Febre intermitente - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

-2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Fertilitate la femei - consumat zilnic pătrunjelul verde este un factor de întinerire pentru femei și stimulează fertilitatea. Apiolul, o substanță conținută în frunzele proaspete de pătrunjel stimulează producerea de hormoni feminini și ajută la o bună funcționare a ovarelor. Se țin cure de câte o lună, timp în care se beau câte 50 ml suc de pătrunjel pe zi și de asemenea se consumă cât mai mult din acest zarzavat, ca adaos în mâncare.

Fier - se consumă pătrunjel fiert, (rădăcină) eventual sub formă de piure, câte 50-10 g pe zi, în cure de 3 săptămâni. Rădăcina de pătrunjel conține cantități destul de mari de fier asimilabil util în tratarea anemiei feriprive. Sucul de rădăcină de pătrunjel cu suc de sfeclă roșie și cu cel de morcov, combinate în proporții egale, s-au dovedit eficiente

și în tratarea anemiei hemolitice.

Flatulență - se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Frigiditate - se face un tratament de 40 de zile, timp în care se administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere de semințe de pătrunjel înainte de mese. Pentru efecte rapide, se ia o doză unică din următorul preparat: două lingurițe de pulbere de pătrunjel și un vârf de cuțit de piper negru se amestecă bine până când se omogeneizează. Remediul se ia pe stomacul gol. Același tratament este extrem de eficient contra frigidității.

Fumat - mai multe componente ale uleiului volatil din frunzele de pătrunjel protejează organismul împotriva acțiunii nocive a gudroanelor din fumul de țigară, prevenind diferite afecțiuni ale aparatului respirator, de la bronșita cronică, la cancerul pulmonar. Sunt recomandate curele cu suc de pătrunjel, din care se administrează câte 50 ml pe zi vreme de 4 săptămâni.

Gastrită hipoacidă - se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Gaze stomacale și intestinale - se pune 100 g rădăcină să fiarbă la 1 litru de apă până scade la jumătate apoi se strecoară. Se consumă pentru eliminarea gazelor.

Greață - câteva frunze de pătrunjel mestecate înainte de mese trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei. De asemenea combate greața, fiind de un real ajutor în boli grave, în care nu se poate mânca datorită greții.

Gripă - se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Gușă- Vin: 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Gută - se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

- Pătrunjelul reprezintă remediul la îndemână pentru persoanele cu probleme digestive frecvente. Frunzele de pătrunjel au proprietăți depurative și stimulează eliminarea toxinelor din organism (în special ureea și acidul uric). Este antiinflamator articular și antioxidant. Luteolina conținută în pătrunjel previne și combate și previne inflamarea finelor cartilaje din articulație, în timp ce vitamina C, la care pătrunjelul verde este un adevărat campion, are efecte terapeutice uimitoare asupra tuturor formelor de reumatism. Un studiu gigant făcut în 2004 pe 20.000 de pacienți, a arătat că un consum ridicat de vitamina C naturală (adică preluată din alimente vegetale și nu din alte suplimente) reduce cu peste 30% incidența crizelor reumatice. Se recomandă așadar consumul în cure de minimum 60 zile, de frunze de pătrunjel proaspete, câte 30 g pe zi, împreună cu alte alimente bogate în vitamina C, cum ar fi ardeii, varza, fasolea verde, mazărea verde, etc. De asemenea ele contribuie la buna funcționare a ficatului. Adăugarea pătrunjelului în salate sau în alte mâncăruri favorizează eliminarea retențiilor de apă, a ureei și acidului uric. Din acest motiv pătrunjelul e bine să nu lipsească din dieta celor care suferă de gută.

Halenă - pătrunjelul verde mestecat îndelung dă miros plăcut respirației, acționând ca un dezinfectant excelent asupra căilor respiratorii medii și superioare. Se recomandă celor care suferă de halenă, afecțiuni respiratorii cronice. Mai mult frunzele îmbunătățesc digestia și normalizează flora digestivă, remediind această afecțiune în profunzime. Se recomandă ca tratament celor care suferă de halenă mestecarea îndelungată a 3-4 fire de pătrunjel, înainte și după fiecare masă.

Hepatite virale - studii recente au arătat că pătrunjelul are un neobișnuit efect de combatere a virusurilor care atacă ficatul. Se recomandă așadar bolnavilor de hepatită A,B și C să facă vreme de

4 săptămâni o cură cu suc proaspăt de frunze de pătrunjel, câte 15 linguri pe zi, luate de preferință pe stomacul gol, înainte de mese împărțit în cursul zilei. -Suc din frunze. Se dau prin storcătorul de fructe sau dacă nu aveți prin mașina de carne apoi se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 minute de la preparare cu de două ori cantitatea de suc de morcov. Se poate lua câte 15 linguri de suc pe zi, înainte de mese în cure de 30 zile la cei bolnavi de hepatite ajutând la distrugerea virusurilor (A, B, C, E, etc). Ajută și la dismenoree sau afecțiunile tiroidei. O altă metodă- se mixează o mână de frunze proaspete la care s-au adăugat 4 linguri de apă, după care se lasă 30 minute la macerat și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat în suc de rădăcină de morcov. De regulă se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Hernie - 100 g de rădăcini de pătrunjel se fierb vreme de 15 minute, într-o jumătate de litru de borș. Se scot apoi rădăcinile, se zdrobesc, se pun într-un tifon și se aplică sub formă de cataplasma pe zona afectată. Zeama rezultată în urma fierberii pătrunjelului în borș se bea pe parcursul zilei.

Hidropizie - O jumătate de kg de rădăcină se va fierbe într-un litru de apă până va scădea apa la jumătate. Se va strecura apoi se va consuma zilnic câte o porție dimineața și una seara în edeme sau în cazul ascitei. De asemenea se poate aplica pe afecțiunile pielii.

Hipertensiune arterială -Linte și pătrunjel-linte este una din sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilată decât cea de origine animală). Bogăția de vitamină C din pătrunjel permite o mai bună asimilare a fierului. Se poate consuma în acest fel cât de mult. Are avantajul conservării mineralelor și vitaminelor ajutând sistemul cardiovascular.

Consumul de pătrunjel proaspăt (frunze) adăugat la hrana de zi cu zi, ajută la ținerea sub control a tensiunii arteriale, având efecte diuretice, ușor vasodilatatoare și acționând la nivelul sistemului ner-

vos central cu efect calmant. Astfel 30 de grame de frunze de pătrunjel consumate zilnic ajută la menținerea elasticității și a rezistenței pereților vaselor de sânge, prevenind de asemenea și accidentele vasculare, dar și formarea echimozelor produse de fragilitatea vaselor capilare.

Consumul frecvent de pătrunjel rădăcină, mai ales sub formă de salată (minimum 35 g zilnic) este de un foarte mare ajutor în această afecțiune. Cercetătorii au observat că la persoanele care consumă frecvent rădăcină de pătrunjel se constată o scădere și o stabilizare a presiunii arteriale, datorită acțiunii principiilor aromatice din pătrunjel, la nivelul sistemului nervos central. Pătrunjelul scade presiunea sangvină prin efectul său puternic diuretic. În plus, această legumă este foarte bogată în potasiu, ajutând la normalizarea ritmului cardiac, fiind recomandată și ca adjuvant în aritmia cardiacă.

Hipoglicemia - puseele de hipoglicemie sunt o problemă de sănătate despre care se vorbește destul de rar, dar care este foarte frecvent întâlnită. Scăderea glicemiei pe fondul unor deficiențe metabolice duce la incapacitatea de concentrare, la simptome cum ar fi durerile de cap, vertijul, creează nevoia imperioasă de alimente dulci super-concentrate, fiind una din principalele cauze ale apariției diabetului. Salatele de pătrunjel și sucul de pătrunjel consumate frecvent ajută la stabilizarea nivelului zahărului din sânge, prin reglarea secreției de insulină, dar și a activității glandelor corticosuprarenale.

Îmbătrânire prematură - Efect antioxidant - frunzele de pătrunjel conțin 8 vitamine și numeroase alte substanțe care previn degenerarea ADN-ului și îmbătrânirea celulelor, cum ar fi flavonoidele, clorofila, ftalidele, etc. În studiile făcute pe animale, a ieșit în evidență o uimitoare capacitate a frunzelor de pătrunjel de a combate radicalii liberi, care duc la îmbătrânirea prematură. Pentru a obține aceste efecte, se recomandă consumarea în timpul sezonului cald a minimum 20 g de frunze de pătrunjel pe zi, adăugat în mâncare ori sub formă de salată.

Impotență - se face un tratament de 40 de zile, timp în care se administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere de semințe de

pătrunjel înainte de mese. Pentru efecte rapide, se ia o doză unică din următorul preparat: două lingurițe de pulbere de pătrunjel și un vârf de cuțit de piper negru se amestecă bine până când se omogeneizează. Remediul se ia pe stomacul gol. Același tratament este extrem de eficient contra frigidității.

Imunitate scăzută - În medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, ulei de măsline și puțin usturoi (eventual câteva felii de roșii) este folosit ca salată ce se administrează celor care au boli infecțioase recidivante. Studii recente făcute la Universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar făcut din pătrunjel activează puternic sistemul imunitar și în plus combate foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite.

Incontinență urinară - se poate lua și cu lămâie -Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Indigestii - Vin: 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Rădăcina de pătrunjel consumată ca aperitiv, mai ales în salate, este un garant al bunei digestii. Aceasta deoarece stimulează producerea de sucuri gastrice, stimulează mișcările musculaturii netede a tubului digestiv, are efecte carminative, prevenind formarea gazelor în intestin și apariția colicilor abdominale.

Infecții diverse inclusiv digestive - În medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, ulei de măsline și puțin usturoi

(eventual câteva felii de roșii) este folosit ca salată ce se administrează celor care au boli infecțioase recidivante. Studii recente făcute la Universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar făcut din pătrunjel activează puternic sistemul imunitar și în plus combate foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite.

Infecții recidivante - se consumă salată de pătrunjel, câte 1-2 porții pe zi, în cure de 3 săptămâni. Studii recente făcute la Universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar activează puternic sistemul imunitar și combate foarte multe specii de bacterii și de ciuperci parazite. Acțiunea puternică de stimulare a imunității este dat de mai multe principii active din frunzele de pătrunjel, între care vitamina C, vitamina B12, dar și o substanță numită luteolină care stimulează producția de celule ale sistemului imunitar și le activează pe cele existente.

Infecția urinară - conform cercetătorilor germani, frunzele și rădăcina de pătrunjel sunt adăvurate medicamente pentru rinichi. Administrarea acestora sub formă de suc câte 50 ml pe zi din ficare, previne și combate nefrita, pielo nefrita și cistita. De asemenea pătrunjelul mărește diureza, previne formarea de calculi renali (în special a uraților) și ajută la eliminarea celor existenți.

Inflamația ochilor - se aplică o compresă cu suc de frunze de pătrunjel, care se ține vreme de 20 de minut. Frunzele de pătrunjel au efecte antiinfecțioase, antiinflamatorii și regenerative. Consumul intern de suc de pătrunjel, combinat cu suc de morcov, este un bun tratament adjuvant contra ulceratiilor corneei, contra conjunctivelor, pentru prevenirea cataractei.

Inflamația pleoapelor - se aplică o compresă cu suc de frunze de pătrunjel, care se ține vreme de 20 de minut. Frunzele de pătrunjel au efecte antiinfecțioase, antiinflamatorii și regenerative.

Inflamațiile sânilor, chiar și la femeile care alăptează - se pune pe locul afectat o cataplasma cu frunze și rădăcini de pătrunjel, fierte câteva minute în apă. Aplicația durează 30 minute și se repetă zilnic. Cataplasma din frunze de pătrunjel proaspete, nefierte ajută la oprirea lactației.

Insolație - rădăcina de pătrunjel se spală și se

taie mărunt, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Intoxicații - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Intoxicație etilică acută - se consumă 1-2 legături de pătrunjel, bine spălate, frunzele mestecându-se îndelung înainte de înghițire. Uleiul volatil din aceste frunze este un puternic stimulent al sistemului nervos central, care va fi mai puțin afectat de efectele alcoolului. De asemenea, pătrunjelul este un protector și un stimulent al sistemului nervos central, care va fi mai puțin afectat de efectele alcoolului. De asemenea pătrunjelul este de mare ajutor a alcoolului din organism.

Înțepături de insecte - se aplică cataplasma pe locul afectat pentru 20 de minute. Cataplasma se face cu rădăcină fiartă pentru 10 minute apoi mărunțită și aplicată sub pansament.

Lactație - se consumă rădăcină de pătrunjel și de morcov, fierte, preparate sub formă de pireuri (eventual împreună cu cartofi, pentru gust). Cele două legume stimulează lactația prin acțiunea lor la nivelul sistemului endocrin, dar asigură și necesarul de vitamine și minerale în timpul alăptării. Prin consumul de pătrunjel, crește atât cantitatea cât și calitatea laptelui.

Leucoree - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare. Se vor face de asemenea și spălături vaginale cu irigatorul.

Lipsa menstruației - se va lua câte 1 linguriță de semințe măcinate dimineața pe stomacul gol timp de 10 zile, pentru pornirea menstruației.

Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă

3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Litiază biliară - se bea de 3 ori înainte de mese cu 1-2 ore, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel (rădăcină și frunze) diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcovi. **Vin:** - tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Litiază renală - se bea de 3 ori înainte de mese cu 1-2 ore, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel (rădăcină și frunze) diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcovi. **Vin:** tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Conform Comisiei E, organismul guvernamental german de control al eficienței plantelor medicinale, consumul de pătrunjel previne formarea calculilor biliari, acest produs natural fiind aprobat pentru

prevenirea și combaterea acestei afecțiuni. Se poate folosi și rădăcina cu aceleași efecte.

Menopauză prematură - în doze mari de până la 100 ml pe zi și în cure de 28 de zile, suc de rădăcină de pătrunjel este un foarte bun emenagog, adică stimulează ovulația și apariția ciclului menstrual. Este un tratament folosit încă din antichitate pentru combaterea infertilității feminine, iar validitatea lui este în curs de confirmare de către studii științifice moderne. Acest tratament este recomandat și pentru prevenirea menopauzei premature.

Menstre dureroase - Suc din frunze. Se dau prin storcătorul de fructe sau dacă nu aveți prin mașina de carne apoi se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 minute de la preparare cu de două ori cantitatea de suc de morcov. Se poate lua câte 15 linguri de suc pe zi, înainte de mese în cure de 30 zile la cei bolnavi de hepatite ajutând la distrugerea virusurilor (A, B, C, E, etc). Ajută și la dismenoree sau afecțiunile tiroidei. O altă metodă se mixează o mână de frunze proaspete la care s-au adăugat 4 linguri de apă, după care se lasă 30 minute la macerat și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat în suc de rădăcină de morcov. De regulă se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Menstre neregulate - dozele medii de suc de pătrunjel rădăcină (30-50 ml zilnic) au efect de reglare a ciclului menstrual, dar și de eliminare a durerilor (dismenoree) din timpul menstruelor. Acest efect se datorează se pare, substanțelor volatile din rădăcina acestei legume, substanțe care stimulează activitatea ovarelor, cu o intensitate direct proporțională cu doza în care sunt administrate.

Menstruații insuficiente sau întârziate - se va lua câte 1 linguriță de semințe măcinate dimineața pe stomacul gol timp de 10 zile, pentru pornirea menstruației. **Vin:** tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi

se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Nefrite purulente - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Nervozitate - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

-2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Nevralgii - se combină suc de rădăcină de pătrunjel în proporție egală cu alcool de 70 grade. Se înmoaie degetul arătător în acest preparat și se ung traseele nervoase afectate și gingiile.

Obezitate - Se toacă mărunț 1 kg de pătrunjel rădăcină și se pune la 2 litri de lapte. Se fierbe la foc foarte mic, până scade la jumătate, apoi se strecoară. Se pune în sticlă la rece și se consumă câte 1 lingură din oră în oră. Este una dintre metodele de slăbire rapidă.

Cu câteva minute înainte de fiecare masă se bea câte o cană cu decoct de pătrunjel, cât mai cald posibil. Acest tratament reduce sensibil apetitul alimentar, îmbunătățește digestia și tranzitul intestinal. De asemenea decoctul de pătrunjel ajută la scăderi destul de mari (de ordinul kilogramelor) în greutate, prin eliminarea surplusului de apă din țesuturi.

Oligurie - Se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se va consuma un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua. Extern cataplasme aplicate reci.

Oprirea lactației la mamele ce alăptează - se pune pe locul afectat o catapasmă cu frunze și rădăcini de pătrunjel, fierde câteva minute în apă. Aplicația durează 30 minute și se repetă zilnic. Cataplasma din frunze de pătrunjel proaspete, nefierde ajută la oprirea lactației.

Osteoporoză - consumul de pătrunjel rădăcină sub formă de salată are efecte de stimulare a producției de hormoni estrogeni, responsabili pentru asimilarea calciului și pentru consolidarea oaselor. Ca atare se recomandă administrarea de măcar cinci ori pe săptămână a minimum 50 de grame de pătrunjel, sub formă de salată, consumată împreună cu ulei de măsline, varză, mărar verde.

Oxiuri - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Paludism - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Paraziți intestinali - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Pete ale pielii - Rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunț, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Pistru - se pune peste brânză proaspătă de vacă frunze de pătrunjel mărunțit și se aplică sub formă de mască pentru 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă. Se face zilnic.

Sucul de pătrunjel este folosit extern în cosmetică, pentru purificarea tenului sau ca remediu contra pișturilor. Sucul se aplică pe față seara cu un tampon de vată înmuiat în suc, menținându-se pe cât posibil peste noapte, iar dimineața se spală cu apă caldă.

Provocarea avortului - în cazul în care se dorește provocarea avortului se vor lua semințe de pătrunjel care se macină cu râșnița de cafea și se iau câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, până când se constată revenirea menstruației. Dacă apare o hemoragie mai mare se poate lua ceai de coajă de stejar. Se poate face ceai în asociere cu frunze de dafin 1 linguriță frunze măcinate, o linguriță semințe de pătrunjel măcinate puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 4-6 căni până la venirea menstruației când se va întrerupe tratamentul. În cazul în care nu se reușește se va face un chiuretaj clasic.

Psoriazis - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă. Extern se poate face cataplasma din rădăcina fiartă și apoi pasată și pusă pe un pansament. Se ține timp de 30 minute în fiecare zi, apoi se unge local cu orice alifie din plante.

Răceli - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Retenție urinară - Se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se va consuma un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua. Extern cataplasme aplicate reci.

Retenția apei în organism - Se face o cură cu

suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se va consuma un pahar pe zi, repartizat în 3 reprize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua. - Se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Extern cataplasme aplicate reci.

Reumatism - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

- Rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunț, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Este antiinflamator articular și antioxidant. Luteolina conținută în pătrunjel previne și combate și previne inflamarea finelor cartilaje din articulație, în timp ce vitamina C, la care pătrunjelul verde este un adevărat campion, are efecte terapeutice uimitoare asupra tuturor formelor de reumatism. Un studiu gigant făcut în 2004 pe 20.000 de pacienți, a arătat că un consum ridicat de vitamina C naturală (adică preluată din alimente vegetale și nu din alte suplimente) reduce cu peste 30% incidența crizelor reumatice. Se recomandă așadar consumul în cure de minimum 60 zile, de frunze de pătrunjel proaspete, câte 30 g pe zi, împreună cu alte alimente bogate în vitamina C, cum ar fi ardeii, varza, fasolea verde, mazărea verde, etc.

Scorbut - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu

30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Sindrom post menopauză - se recomandă curele cu salată de pătrunjel frunze verde, care se consumă zilnic, vreme de 2 luni. Pătrunjelul are efecte estrogenice foarte blânde, și ca atare ajută la prevenirea și la stoparea osteoporozei, a căderii părului, a uscării pielii, a prolapsului uterin. De asemenea consumul de pătrunjel verde are efecte ușor antidepresive.

Spasme vasculare - Linte și pătrunjel- linte este una din sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilată decât cea de origine animală). Bogăția de vitamină C din pătrunjel permite o mai bună asimilare a fierului. Se poate consuma în acest fel cât de mult. Are avantajul conservării mineralelor și vitaminelor ajutând sistemul cardiovascular.

Sterilitate masculină - se face un tratament de 40 de zile, timp în care se administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere de semințe de pătrunjel înainte de mese. Pentru efecte rapide, se ia o doză unică din următorul preparat: două lingurițe de pulbere de pătrunjel și un vârf de cuțit de piper negru se amestecă bine până când se omogenizează. Remediul se ia pe stomacul gol. Același tratament este extrem de eficient contra frigidității.

Stimulent sexual - se face un tratament de 40 de zile, timp în care se administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere de semințe de pătrunjel înainte de mese. Pentru efecte rapide, se ia o doză unică din următorul preparat: două lingurițe de pulbere de pătrunjel și un vârf de cuțit de piper negru se amestecă bine până când se omogenizează. Remediul se ia pe stomacul gol. Același tratament este extrem de eficient contra frigidității.

Surplusul de apă - pătrunjelul reprezintă remediul la îndemână pentru persoanele cu probleme digestive frecvente. Frunzele de pătrunjel au proprietăți depurative și stimulează eliminarea toxinelor din organism. De asemenea ele contribuie la buna funcționare a ficatului. Adăugarea pătrunjelului în salate sau în alte mâncăruri favorizează eliminarea retențiilor de apă, a ureei și acidului uric. Din

acest motiv pătrunjelul e bine să nu lipsească din dieta celor care suferă de gută.

Ten acneic și seboreic - se recomandă intern, consumul de salată de frunze de pătrunjel, câte 50-60 grame zilnic în cure de 28 zile. Vitamina C pe care pătrunjelul o conține regularizează activitatea glandelor sebacee, previne inflamarea tenului, ajută la combaterea infecțiilor bacteriene cutanate.

Tulburări de ciclu menstrual - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare. Se mai pot lua și semințe o jumătate de linguriță pe zi sub formă de praf luat dimineața pe nemâncate. Se va lua doar 20 de zile apoi o pauză de 10 zile.

Tumori - salatele cu pătrunjel frunze (pus mai mult) și sucul din frunze și rădăcină de pătrunjel sunt un excelent adjuvant în tratarea cancerului. Acest zarzavat proaspăt menține pofta de mâncare, activează sistemul imunitar, susținând organismul să lupte cu boala, ajută la restabilirea echilibrului hormonal. În plus pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelelor și ale radioterapiei.

Tuse - se consumă suc de pătrunjel, câte 50-100 ml pe zi, pentru efectele sale antibacteriene și expectorante (saponinele din rădăcina acestei fructe ajută la eliminarea secrețiilor suplimentare de pe căile respiratorii medii și inferioare). Acest tratament este util mai ales în tratarea tusei productive, unde suplimentar se va face gargară, de 3-4 ori pe zi, cu decoct de pătrunjel.

Ulcer stomacal - Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

-2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Vicii ale sângelui - Vin: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc

apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Viermi intestinali - se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunt în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Vomă - câteva frunze de pătrunjel mestecate înainte de mese trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei. De asemenea combate greața, fiind de un real ajutor în boli grave, în care nu se poate mânca datorită greții.

Combinații utile ale frunzelor verzi de pătrunjel:

Pătrunjel și usturoi pentru o inimă ușoară - consumat crud, usturoiul optimizează acțiunea cardioprotectoare a pătrunjelului. Fluidifică sângele, împiedică formarea cheagurilor. Reduce tensiunea arterială și scade colesterolul.

Pătrunjel și mentă - pentru o digestie fără probleme. Această combinație evită balonările și aciditatea gastrică. În plus îmbălsămează mirosul din gură.

Lintea și pătrunjel contra anemiei - Lintea este una dintre sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilat decât cel de origine animală). Dar bogăția în vitamina C a pătrunjelului permite o mai bună asimilare a fierului. Deci se poate consuma cât mai mult. Fiind hipocaloric, nu vă puteți îngrașa niciodată consumând prea mult. Este ideal pentru a garnisi friptura, peștele, legumele. Această combinație are avantajul conservării vitaminelor și mineralelor. Presărat împreună cu usturoi pe pește, este benefic pentru sistemul cardiovascular.

Pătrunjelul are virtuți asupra pielii - O infuzie preparată dintr-un pumn de pătrunjel la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă apoi

15 minute acoperit apoi se strecoară. Are rol de loțiune demachiantă dând strălucire pielii. Vechii romani mâncau pătrunjel pentru a face să dispară efectele beției.

În grădină plantat printre trandafiri, alungă puricii care-i atacă.

PĂTRUNJELUL CÂMPULUI



Pimpinella saxifraga
Fam. Umbeliferae sau Apiaceae.

Denumiri populare: găgăuț, macdeadon, magdanos, maidanos, mirodea, mirodie, mirodii, pătlăgele, pătrunjei, petrinjel, petrunjel.

Descriere: plantă erbacee, perenă, comună de la câmpie până în regiunea montană. Rădăcina pivotantă, ramificată, cu miros respingător. Tulpina cilindrică striată, înaltă de 15-60 cm, ramificată mai mult în partea superioară. Frunze bazale penat sectate. Frunze tulpinale mijlocii vaginate, cu limb până la 2-3 penat sectate. Cele superioare simplu-penat sectate, scurt mărunț păroase. Flori albe sau gălbu-albe, rar roze, mici, grupate în umbele compuse. Învolucru și involuclul lipsă. Înflorire VII-IX. Fructe ovoidale aproape fără coaste.

În tradiția populară: o parte din întrebuințările medicinale tradiționale au fost preluate prin sate. Tulpinile florifere se fierbeau și decoctul se lua pentru oprirea udului. Contra ascitei se fierbeau cu boabe de ienupăr și se bea decoctul. Rădăcina se folosea la răgușeală, boli de gât, de gură, ca expectorant. Contra „vătămăturii“ se fierbea planta și se bea decoctul, iar cu resturile se făceau legături.

Fiartă în lapte dulce sau plămădită în rachiu, se întrebuința contra bolilor venerice.

Compoziție chimică: rădăcina plantei conține substanța amară pimpinelină 0,5%, izopimpinelină, saponină, ulei eteric (1,2-6%), format din esteri ai acidului izovalerianic, un derivat de naftalină cu caracter lactonic, anetol, alcool aldehydă, acid metil-ester butiric al izo-eugenol-epoxidului, poliine, acid cafeic și clorogenic, saponin 1%, de natură triterpenică, umbeliferonă, acizi organici, etc.

Acțiunea farmaceutică: se utilizează în afecțiuni buco-faringiene, stomahic, expectorant și diuretic în calculoză renală, galactogog. În boli venerice bactericid, antiinflamator. Rădăcina se folosește ca diuretic, nefretolitic și galactogog, se recoltează în oct. Are proprietăți foarte multe și variate: se poate folosi în oprirea udului, hernie, răgușeli, are proprietăți diuretice, carminative, bactericide, anticatarale, expectorante, galactogoge, emenagoge, etc.

Se folosește le următoarele afecțiuni: afecțiuni buco-faringiene, amigdalită, anorexie, arsuri stomacale, ascită, boli greu vindecabile, boli venerice, bronșite, diaree, faringită, hernie, lipsa laptei la mamele care alăptează, litiază biliară, litiază renală, răgușeală, răni, retenție urinară, stimularea poftelor de mâncare, tonic stomahic.

Preparare și administrare:

- un vârf de cuțit de praf de plantă se va lua cu 15 minute înainte de mese. În afecțiunile renale în special, dar și la celelalte afecțiuni.

- 1-2 linguri de praf de plantă, se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani de ceai pe zi, din acesta înainte de mesele principale. La ascită se amestecă cu boabe de ienupăr. Are acțiune diuretică mai ales dacă se folosește în amestec cu bace de ienupăr.

- 1-2 lingurițe de pulbere de rădăcină se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară. Se ia din acest decoct câte o lingură la fiecare oră în răgușeală, pentru curățirea bronhiilor, eliminarea pietrelor la rinichi și vezica urinară.

- Extern se va face cu cantitate dublă de plantă, gargară comprese, spălături. Se folosește la amigdalită, faringită, răgușeală. Se poate folosi și tinc-

tura diluată 4 picături la 4 linguri de apă, cu care se poate face gargară de mai multe ori pe zi.

- Tinctura se face din o parte rădăcină mărunțită la 5 părți alcool alimentar de 70 grade. Se ține timp de 15 zile, apoi se strecoară. Se vor pune 15-20 picături pe o bucată de zahăr care se sugă sau se înghite 10-20 picături puse în puțină apă. Ajută mai ales la arsurile stomacale și la răgușeală.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni buco-faringiene Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave. Ajută și la refacerea sistemului imunitar.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

Amigdalită - se face un ceai din rădăcină 2 linguri fierte 15 minute apoi strecurat și cu acest ceai se pune compresă pe gât, apoi se pune un nailon și un fular de lână.

Anorexie - câteva frunze de pătrunjel mesteceate înainte de mese trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei. De asemenea combate greața, fiind de un real ajutor în boli grave, în care nu se poate mânca datorită greții. Se mai poate lua Apiol (ulei extras din semințele uscate de pătrunjel) 0,20- 0,40 g pe zi în capsule gelatinoase cu câteva zile înaintea ciclului.

Arsuri stomacale - consumul rădăcinii de pătrunjel cu alte legume ajută la alcalinizarea stomacului și prin aceasta contribuie la diminuarea arsurilor care în cele mai multe cazuri se datoresc acidității crescute.

Ascită - Vin: 10 tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace,

renale, etc.

- O jumătate de kg de rădăcină se va fierbe într-un litru de apă până va scădea apa la jumătate. Se va strecura apoi se va consuma zilnic câte o porție dimineața și una seara în edeme sau în cazul ascitei. De asemenea se poate aplica pe afecțiunile pielii.

Boli greu vindecabile - În medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, ulei de măsline și puțin usturoi (eventual câteva felii de roșii) este folosit ca salată ce se administrează celor care au boli infecțioase recidivante. Studii recente făcute la Universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar făcut din pătrunjel activează puternic sistemul imunitar și în plus combate foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite.

Boli venerice - se țin de 2 ori pe an cure cu suc de pătrunjel (rădăcină), din care se beau câte 50 ml (în combinație cu 300 ml suc de morcov), zilnic, vreme de minimum 2 săptămâni.

Rădăcina de pătrunjel conține substanțe cu puternic efect diuretic, care stimulează producerea urinei și eliminarea sa. De asemenea, conține substanțe care dilată ușor căile urinare, ajutând la eliminarea calculilor de mici dimensiuni, care prin acest tratament sunt „spălați” și antrenați prin diureză.

Bronșite - consumă salată de pătrunjel, câte 1-2 porții pe zi, în cure de 3 săptămâni. Studii recente făcute la Universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar activează puternic sistemul imunitar și combate foarte multe specii de bacterii și de ciuperci parazite. Acțiunea puternică de stimulare a imunității este dat de mai multe principii active din frunzele de pătrunjel, între care vitamina C, vitamina B12, dar și o substanță numită luteolină care stimulează producția de celule ale sistemului imunitar și le activează pe cele existente.

Pentru oprirea tusei este indicat în acest caz ceaiul de ceapă.

Diaree - se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Faringită - se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri

de suc de frunze diluate cu un sfert de pahar de suc de rădăcină de morcov.

Hernie - 100 g de rădăcini de pătrunjel se fierb vreme de 15 minute, într-o jumătate de litru de borș. Se scot apoi rădăcinile, se zdrobesc, se pun într-un tifon și se aplică sub formă de cataplasma pe zona afectată. Zeama rezultată în urma fierberii pătrunjelului în borș se bea pe parcursul zilei.

Lipsa laptelui la mamele care alăptează - se consumă rădăcină de pătrunjel și de morcov, fierte, preparate sub formă de pireuri (eventual împreună cu cartofi, pentru gust). Cele două legume stimulează lactația prin acțiunea lor la nivelul sistemului endocrin, dar asigură și necesarul de vitamine și minerale în timpul alăptării. Prin consumul de pătrunjel, crește atât cantitatea cât și calitatea laptelui.

Litiază biliară - se bea de 3 ori înainte de mese cu 1-2 ore, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel (rădăcină și frunze) diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcovi. **Vin**: tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Litiază renală - se bea de 3 ori înainte de mese cu 1-2 ore, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel (rădăcină și frunze) diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcovi. **Vin** - tulpini proaspete cu frunze cu tot mărunțite se pun la fiert cu 1 litru de vin. Se mai adaugă 3 linguri de oțet de mere cu miere. Se fierb timp de 10 minute. Se ia de pe foc apoi se pune 300 g miere de albine. Se lasă acoperit 10 minute, apoi se filtrează și se introduce încă fierbinte în sticle mai mici care au fost spălate înainte bine și apoi se spală cu puțin alcool alimentar. Se astupă ermetic.

Administrare: de 2-3 ori pe zi, câte 1 lingură cu

30 minute înaintea meselor.

Util în: ameliorarea durerilor, afecțiuni cardiace, renale, etc.

Conform Comisiei E, organismul guvernamental german de control al eficienței plantelor medicinale, consumul de pătrunjel previne formarea calculilor biliari, acest produs natural fiind aprobat pentru prevenirea și combaterea acestei afecțiuni. Se poate folosi și rădăcina cu aceleași efecte.

Răgușeală - Suc din frunze. Se dau prin storcătorul de fructe sau dacă nu aveți prin mașina de carne apoi se strecoară printr-o pânză. Se bea în maximum 30 minute de la preparare cu de două ori cantitatea de suc de morcov. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Răni - se aplică rădăcină fiartă și făcută piure împreună cu frunze verzi mărunțite. Se aplică și se lasă pentru 2-12 ore local pentru cicatrizare.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se consumă după strecurare. Sau: rădăcina de pătrunjel se spală și se taie mărunț, după care se trece prin mașina de tocat carne. Pasta astfel obținută se pune pe un pansament și se aplică pe locul afectat 30-60 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă se fac aplicații timp de 7 zile, zilnic.

Retenție urinară - Se face o cură cu suc de rădăcină de pătrunjel, minimum 3 săptămâni în care se va consuma un pahar pe zi, repartizat în 3 prize și luat cu alte sucuri pentru a se dilua.

- Se fierb 500 g de rădăcină curățită și tăiată mărunț în 500 ml apă, până scade apa la jumătate. Se strecoară și se consumă dimineața la trezire și seara se mai face o porție. Se va continua până la vindecarea completă.

Extern cataplasme aplicate reci.

Stimularea poftei de mâncare - câteva frunze de pătrunjel mestecate înainte de mese trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei. De asemenea combat greața, fiind de un real ajutor în boli grave, în care nu se poate mânca datorită greții.

Tonic stomahic - Linte și pătrunjel - linte este una din sursele importante de fier de origine vegetală (mai puțin asimilată decât cea de origine anima-

lă). Bogăția de vitamină C din pătrunjel permite o mai bună asimilare a fierului. Se poate consuma în acest fel cât de mult. Are avantajul conservării mineralelor și vitaminelor ajutând sistemul cardiovascular.

PĂTRUNJEL SĂLBATEC



Pimpinella major Fam. Umbelliferae.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin fânețe și livezi.

În tradiția populară: se folosea în nordul Moldovei, pentru ceai la vindecarea leucoreei.

PECETEA LUI SOLOMON



Polygonatum odoratum
Fam. Asparagaceae sau Liliaceae.

Denumiri populare: cerceluș, clopoșele, cocoș, coada cocoșului, coada racului, creasta cocoșului, iarbă de durere, iarbă de doruri.

Descriere: plantă erbacee perenă, întâlnită în pădurile de foioase, tufărișuri, pe locuri mai uscate, rar în păduri de conifere, de la câmpie, până în regiunea montană. Rizom alungit, alcătuit din articule anuale, cu cicatrice, poziție orizontală, din el se desprind rădăcini adventive. Tulpina erectă, glabră, muchiată înaltă de 15-50 cm. Frunze eliptic ovoidale, glabre, sesile, cu nervuri evidente, așezate pe 2 rânduri și îndreptate în sus. Flori albe cu marginea verde, pendule, cu miros de migdale amare, grupate în raceme, câte 1-2 la subțioara frunzelor mijlocii, dar orientate pe partea opusă. Înflorire V-VI. Fruct bacă subsferică, neagră albastruie. Seminte galbene.

În tradiția populară: rizomul se pisa și se plămădea cu smântână, cu care se ungea pe față contra petelor și eczemelor. Se mai fierbea în lapte, cu care se făceau oblojeli pentru pete. Se mânca crud, contra durerilor de șale și vătămurilor. Fiert și amestecat cu untură de porc, se puneau pe furuncule, grăbind spargerea lor. Se mai foloseau la băi contra reumatismului. Sau se tăia se pune în spirt, împreună cu castane sălbatice și cu plămădeala lor făceau frecții, sau îl fierbeau în vin

alb, folositor în varice și reumatism. Cu resturile care rămăneau după strecurare amestecate cu un delemn, se ungeau la încheieturile reumatice sau pe varice. În Banat se bea contra podagrei.

Compoziție chimică: rizomul conține glucozizi, taninuri, săruri minerale, etc.

Ațiune farmacologică: rizomii au o puternică acțiune astringentă datorită taninurilor, precipită proteinele ajutând în cazurile de hemoragii, este de asemenea un antidot al otrăvurilor vegetale sau intoxicații cu metale grele. Astringent, antiinflamatorii, hemolitic, antiexematoase și antireumatic, fructele purgative și vomitive. Extern principiile active din plantă în special din rizomii plantei au proprietăți revulsive, provocând congestia sangvină pe locul unde se aplică pe tegumente, stimulând circulația sângelui.

Se recoltează în luna Octombrie, se taie în rondoale subțiri și se usucă într-un singur strat, de preferință în poduri acoperite cu tablă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afte, boli de piele, contuzii, curățirea tenului, degerături, dureri menstruale, echimoze, eczeme, enurezis, furuncule, gută, hernie, hipermenoree, intoxicații în special cu metale grele, panarițiu, pete pe piele, pistrui, podagră, reumatism, tromboflebită, varice.

Precauții și contraindicații:

Toxicitate Consumul fructelor determină iritații gastro-intestinale și hemoliză.

Preparare și administrare:

Calmant și analgezic - obținut dintr-o mână de rizom mărunțit (50 g) care se lasă la macerat în 500 ml vin alb timp de 2 zile. În tot acest timp recipientul se păstrează bine astupat și se agită de 2 ori pe zi, pentru omogenizare. Se bea de 3 ori pe zi câte 25 ml. Local se aplică zilnic și câte o cataplasma cu rizom fiert. Tratamentul durează 10-15 zile.

Uz extern - pentru tratarea contuziilor, echimozelor, bolilor de piele- se aplică cataplasme pe locurile afectate cu rizom fiert. Se poate asocia și cu consumul a 25 ml de vin în care s-a macerat rizom după rețeta de mai sus.

Tinctură din 20 g rizom mărunțit, care se va pune în 200 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține

timp de 15 zile, după care se strecoară. Se pot folosi câte 15 picături de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă. Sau extern la frecții.

Vin - 10 g rizom se va pune mărunțit într-un litru de vin. Se va ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se poate consuma câte 50 ml o dată sau se aplică extern.

Băi cu 200 g de rizom mărunțit, pus în 3 litri de apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară în cada de baie unde se va sta la temperatura corpului timp de 30 minute. Util în reumatism, varice, etc.

Unguent din 20 g pulbere de rizom care se va amesteca cu 100 g smântână proaspătă. Se va pune la pete, pistrii sau alte aplicații externe de 2 ori pe zi.

Unguent - Rizom mărunțit 20 g cu 50 ml apă și 100 g untură de porc. Se fierb pe baia de apă timp de 2 ore apoi se strecoară. Se va folosi extern 1-2 pe zi în strat subțire.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - tinctură din 20 g rizom mărunțit, care se va pune în 200 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se pot folosi câte 15 picături de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă.

Afte - se poate folosi tinctura la clătirea gurii de mai multe ori pe zi.

Boli de piele - se aplică cataplasme cu rizom fiert pe locurile afectate.

Contuzii - se aplică cataplasme cu rizom fiert pe locurile afectate.

Curățirea tenului - apă distilată, în care se țin fragmente de rădăcină pentru 3-4 ore. Se spală apoi tenul cu un tampon de vată cu acest lichid.

Degerături - tinctură din 20 g rizom mărunțit, care se va pune în 200 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se pot folosi câte 15 picături de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă intern sau extern de mai multe ori pe zi.

Dureri menstruale - 50 g rădăcină mărunțită se pune la 1 litru de vin. Se ține apoi la temperatura camerei, pentru 10 zile agitând des pentru omogenizare. Se bea de 3 ori pe zi câte 1 lingură și extern se poate unge local pentru calmarea durerilor.

Se mai poate aplica și cataplasma cu planta fiartă care se va ține caldă. Se umezește de mai multe ori cu ceai cald.

Echimoze - se aplică cataplasme cu rizom fiert pe locurile afectate.

Eczeme - aplicații externe cu tinctură diluată sau vin.

Enurezis - tinctură din 20 g rizom mărunțit, care se va pune în 200 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se pot folosi câte 15 picături de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă.

Furuncule - se fierbe rădăcina, apoi se pisează, se amestecă cu untură și se aplică pe furuncul pentru a sparge mai repede.

Gută - 50 g rădăcină se pune la 1 litru de țuică de prune de 60 grade. Se ține apoi timp de 15 zile agitând zilnic de câteva ori. Se strecoară după trecerea perioadei și se va lua câte 1 lingură de 3 ori pe zi, ajutând la eliminarea acidului uric în exces.

Hernie - 50 g rădăcină mărunțită se pune la 1 litru de vin. Se ține apoi la temperatura camerei, pentru 10 zile agitând des pentru omogenizare. Se bea de 3 ori pe zi câte 1 lingură și extern se poate unge local pentru calmarea durerilor. Se mai poate aplica și cataplasma cu planta fiartă care se va ține caldă. Se umezește de mai multe ori cu ceai cald.

Hipermenoree - tinctură din 20 g rizom mărunțit, care se va pune în 200 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se pot folosi câte 15 picături de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă. Extern comprese aplicate calde cu această tinctură.

Intoxicații în special cu metale grele - 50 g rădăcină mărunțită se pune la 1 litru de vin. Se ține apoi la temperatura camerei, pentru 10 zile agitând des pentru omogenizare. Se bea de 3 ori pe zi câte 1 lingură.

Panarițiu - se face un amestec din o mână de rizomi mărunțiți, 60 g untură de porc topită și un pahar de apă. Se ține apoi pe foc până se fierbe rizomul. Se scurge o parte de lichid într-un vas, apoi se lasă să se răcească. Se introduce degetul bolnav pentru 15 minute, după care se aplică o cataplasma cu rădăcina proaspăt rasă, pisată în untură.

Pete pe piele - rădăcină mărunțită 2 lingurițe

se pun la 250 ml lapte și se fierbe la foc mic pentru 10 minute, apoi se tamponează local. Unguent din 20 g pulbere de rizom care se va amesteca cu 100 g smântână proaspătă. Se va pune la pete, pistrii sau alte aplicații externe de 2 ori pe zi.

Pistrii - rădăcină mărunțită 2 lingurițe se pun la 250 ml lapte și se fierbe la foc mic pentru 10 minute, apoi se tamponează local. Unguent din 20 g pulbere de rizom care se va amesteca cu 100 g smântână proaspătă. Se va pune la pete, pistrii sau alte aplicații externe de 2 ori pe zi.

Podagră - 50 g rădăcină mărunțită se pune la 1 litru de vin. Se ține apoi la temperatura camerei, pentru 10 zile agitând des pentru omogenizare. Se bea de 3 ori pe zi câte 1 lingură.

Reumatism - 4 linguri de rădăcină mărunțită se pune la 2 litri de apă și se fierbe pentru 15 minute, apoi se strecoară în cadă unde se va sta pentru 30 minute. Are rolul de a calma durerile provocate de reumatism. Băi cu 200 g de rizom mărunțit, pus în 3 litri de apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară în cada de baie unde se va sta la temperatura corpului timp de 30 minute.

Tromboflebită - 50 g rădăcină mărunțită se pune la 1 litru de vin. Se ține apoi la temperatura camerei, pentru 10 zile agitând des pentru omogenizare. Se bea de 3 ori pe zi câte 1 lingură.

Varice - Băi cu 200 g de rizom mărunțit, pus în 3 litri de apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară în cada de baie unde se va sta la temperatura corpului timp de 30 minute.

PEDICUȚĂ



Lycopodium clavatum Fam. Lycopodiaceae.

Denumiri populare: barba ursului, brânca vântului, brădișor, brâncă, brâul vântului, bunceag, chedicuță, coarda celor din vânt, cornățel, cornișor, crucea pământului, iarba ursului, laba lupului, laba ursului, mușchi de pământ, mușchi de piatră, netoată, pălămidă, părul porcului, pecelea, pecelea ursului, piciorul lupului, piedică, piedica găinii, piedica vântului, praful strigoilor, talpa ursului.

Descriere: Plantă perenă cu tulpina târâtoare lungă de 50-300 cm, este o plantă veșnic verde, cu aspect de mușchi. Crește prin pădurile de fag și brad. Are tulpini târâtoare, ramificate și prinse de pământ prin rădăcini ramificate. De la tulpină cresc ramurile fertile vertical. Au înălțimea de 7-10 cm, sunt moi la pipăit și se termină în general prin 2 spice. Formează 1-3 spice pe un peduncul lung în care există sporii de culoare galbenă și care sunt organe de înmulțire. Frunzele sunt liniare și mici, dispuse de jur împrejurul tulpinii pe 5-8 rânduri. Sunt necăzătoare și au la vârf un păr lung alburiu. La maturitate în lunile iulie-august din spice se scutură sporii.

În terapeutică se recoltează întreaga plantă cu frunze și sporii. Herba Lycopodii et Pulvis Lycopodii.

Răspândire: Specie răspândită aproape în toate continentele. La noi crește mai ales la marginea pădurilor de conifere.

În tradiția populară: plantele fierse se foloseau la colorarea lânii în verde. Cu sporii plantei se pudrau copii mici contra opărelilor. Decoctul sporilor în vin se dădea în calculoză renală și vezicală, iar decoctul plantei întregi ca diuretic și purgativ. În boli de ficat și vezică biliară, tulpinile se fierbeau în 2 litri de apă cu rădăcină de ghințură și anghinare până scădea la jumătate, după care se strecura și se adăuga tot atâta miere. Ceaiul din tulpini pisate mărunț se lua în boli de rinichi. Sporangele se fierbea în apă și decoctul îl luau cei care voiau să se lase de fumat. Se mai folosea pentru spălatul pe cap pentru creșterea părului. Se mai folosea pentru reumatism și dureri de șale, spălând bolnavul cu decoct și încălzându-l cu tulpinile. În Apuseni se da la foarte multe afecțiuni care spuneau că se obțin de cei care dormeau afară, în locuri umede și răcoroase. Se afumau cu tulpina plantei, uneori în amestec și cu alte plante. În cazul paraliziei se fierbeau mai multe plante, din decoct se bea iar restul se făceau băi.

Recoltare: Spicele se taie înainte de maturizarea sporilor, se așează pe hârtie și se usucă la soare, apoi se scutură și se adună sporii. Masa de spori se cerne printr-o sită de mătase și după uscare se păstrează în borcane de sticlă sau cutii de tablă.

La recoltare nu se vor smulge plantele întregi.

Se prezintă ca o pulbere fină, de culoare galbenă, foarte mobilă, onctuoasă la pipăit, aderentă de degete, fără miros și fără gust. În apă rece nu se îmbibă, în apă fierbinte cade la fund.

Aruncate în flacără, sporii de licopodiu se aprind cu mici explozii, ard cu flacără vie fără fum.

Compoziție chimică: clamatina, anatina, lycopodina, clavatoxina, nicotina, etc. Substanțe de natură flavonică, triterpenică, minerale. Sporii acizi grași, acizi esterificați, fitosterine.

Acțiune farmacologică: se folosește ca pulbere sicativă pentru pudrarea copiilor contra transpirațiilor, combaterea căderii părului, stimularea creș-

terii părului și pentru conspergarea pilulelor. Ajută pe cei care doresc să se lase de fumat sau de alcoolism, diuretică, purgativă, antitumorală, antireumatismală. În industria metalurgică se folosește la prepararea formelor în care se toarnă fonta. Poate trata ciroza în amestec cu pădăie. Ajută la calmarea durerilor abdominale, reface ficatul și ajută la refacerea aparatului sexual chiar după afecțiuni grave.

Recoltare: se recoltează întreaga tulpină a plantei, cu frunze cu tot, în lunile iunie-august, înainte de coacerea completă a spicelor. Se aleg spicele și se usucă separat.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni psihice, afecțiunile organelor de reproducere, alcoolism, alopecie, anti-fumat, articulații dureroase, artrită, boli ale organelor genitale sau renale, bolile aparatului urinar, boli hepatice, cancer, ciroze hepatice, colici renale, colite cronice, constipație, coșmaruri, crampe musculare, creșterea părului și regenerare, dependența de droguri, dureri musculare inclusiv reumatice, entorse, hemoroizi, hepatită, hipertensiune arterială, hipertensiune nocturnă, hiperhidroză, inflamația testiculelor, litiaze renale și biliare, lombosciatică, nicotism, răni, reumatism, spasme abdominale inclusiv renal, traumatisme vechi.

Preparare și administrare:

Planta nu se fierbe nici o dată intern.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma o cană pe zi cu înghițituri rare. Extern se va folosi cantitatea dublă de plantă. În cazul litiazei se poate folosi cantitatea dublă de plantă, sau se vor bea 2 ceaiuri. Cu planta rămasă se pot face cataplasme la dureri în special reumatice sau de altă natură. Acest ceai se folosește și la creșterea părului făcându-se spălături de 2 ori pe săptămână.

- Sporii se pot folosi la pudraje în cazul transpirațiilor excesive, sau la copii mici.

În cazul în care bolnavul nu poate să urineze, se aplică un săculeț pe regiunea vezicii în care s-au pus plante proaspete sau eventual fierte puțin. La hipertensiune se aplică în regiunea lombară. În general la orice durere se poate aplica săculeț pe

regiunea dureroasă.

- **Tinctură** din 50 g plantă mărunțită care se va pune la 500 ml alcool alimentar de 70°. Se lasă timp de 15 zile după care se strecoară. Se vor putea folosi câte o linguriță de trei ori pe zi diluată cu puțină apă, înainte de mese.

Sporii - sporii de *Lycopodium* și alte specii conținând lipide 40%, glucide, pigmenți galbeni, urme de alcaloizi și substanțe minerale.

Acțiune terapeutică: pulberea de lycopodium face parte din categoria medicamentelor protectoare și absorbante, având proprietăți sicative speciale.

Mod de administrare: se folosește ca atare la pudrarea copiilor în cazul rănilor provocate în special de scutece sau alte răni. Se mai folosește și la diferite preparate farmaceutice în pilule ca și conspergant.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni psihice - se recomandă să se doarmă cu capul pe o pernă umplută cu pedicuță timp de 2 săptămâni, acesta fiind un bun remediu și pentru durerile de cap provocate de stres și oboseală.

Alcoolismul - pedicuța și semințele de pătrunjel sunt remediile cele mai frecvent utilizate, cu rezultate foarte bune, de medicina populară contra alcoolismului.

Se ia o jumătate de linguriță rasă de pulbere de pedicuță de 3 ori pe zi. Planta se ține sub limbă un sfert de oră, după care se înghite cu puțină apă pe stomacul gol. Pedicuța și obligeana- o linguriță rasă de pulbere de pedicuță și una de obligeana (rădăcină) se pun într-o jumătate de litru de apă și se lasă la temperatura camerei, de seara până dimineața, apoi se filtrează. Separat se face o infuzie dintr-o linguriță rasă de pulbere de pedicuță într-o cană de apă clocotită, se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se combină cele două preparate și se bea dimineața, la prânz și seara înainte de masă.

Preparatul se poate adăuga în cafea sau ceai. Dacă este administrat fără ca persoana în cauză să știe, se elimină obligeana, care are un miros puternic, iar cantitatea de apă în care se fac maceratul și infuzia se reduce la o treime.

Tratamentul cu pedicuță împotriva alcoolismului are și efecte adverse: vomă, diaree, dureri de cap, accese de violență, furie, pesimism. Toate acestea

sunt efecte ale dezintoxicării, care trec pe măsură ce organismul se curăță. Este de preferat ca persoana care urmează tratamentul să știe, pentru că astfel va putea face față mai ușor efectelor adverse. Pe întreaga durată a tratamentului o importanță foarte mare o are anturajul în care trăiește pacientul.

Ciroză hepatică - amestec de 3 plante: rostopască, gențiană și pedicuță în părți egale. Se ia jumătate de linguriță rasă de pulbere din acest amestec de 3 ori pe zi. Se ține sub limbă un sfert de oră, după care se înghite cu puțină apă. Tratamentul se face dimineața pe stomacul gol. Pentru stadiile avansate ale bolii se face tratament cu următorul preparat- o linguriță cu vârf de pulbere de pedicuță se pune într-o cană cu apă și se lasă la temperatura camerei de seara până dimineața, apoi se strecoară, iar planta rămasă se opărește cu încă o cană de apă clocotită. Se lasă să se răcească acoperit. Se amestecă apoi infuzia cu maceratul și se bea seara și dimineața pe stomacul gol.

Specialiștii fitoterapeuți recomandă ca pe timpul tratamentului să se respecte un regim bazat în special pe fructe și legume proaspete. De asemenea, se recomandă urmarea tratamentului timp de 2 ani.

Coșmaruri - se recomandă să se doarmă cu capul pe o pernă umplută cu pedicuță timp de 2 săptămâni, acesta fiind un bun remediu și pentru durerile de cap provocate de stres și oboseală.

Crampe musculare - o perniță umplută cu pedicuță se ține pe locul bolnav câteva ore. Se pot face și băi pe zonele afectate sau totale cu macerat de pedicuță.

Creșterea părului și regenerarea lui - se prepară o tinctură de pedicuță și urzică, cu care se masează rădăcina părului de mai multe ori pe săptămână. Prepararea tincturii: se macină urzica și pedicuța cu o râșniță electrică de cafea, se pun câte 10 linguri din fiecare plantă într-un borcan și se adaugă alcool de 90 grade îndoit cu apă, până ce alcoolul depășește cu un deget nivelul pulberii de plante din borcan. Apoi se agită bine borcanul, Se închide ermetic și se lasă 14 zile la macerat timp în care se agită zilnic de câteva ori pentru omogenizare. Se filtrează după trecerea perioadei de macerare și se pune într-o sticlă preferabil de culoare închisă.

Dependența de droguri - este incredibil, dar fitoterapeuții spun că dependența de droguri poate fi vindecată cu remedii naturiste. Tratamentul necesită însă o totală colaborare a pacientului.

O linguriță rasă de pedicuță pulbere, 3 lingurițe de pulbere de sunătoare și una de pulbere de obligeană, se pun într-o jumătate litru de apă și se lasă la macerat la temperatura camerei de seara până dimineața, când preparatul se strecoară. Planta rămasă după filtrare se opărește cu 500 ml apă clocotită, după care se lasă la răcit și se strecoară. Se combină cele două, infuzia și maceratul și se bea tot preparatul obținut dimineața, pe stomacul gol. Efectul imediat este un acces de vomă puternică. Dacă s-a eliminat din stomac întreaga cantitate, se mai poate administra o porție. În total, se pot face dacă pacientul suportă, până la 10 ingerări. Acest tratament, care se face numai sub control medical, durează două săptămâni și are efecte miraculoase.

De obicei, după 12-14 zile de tratament apare o criză, care poate dura de la o zi până la 1-2 săptămâni, în care pacientul simte acut nevoia de droguri. Odată depășită această perioadă, restul tratamentului va decurge mai ușor.

Dureri reumatice - o perniță umplută cu pedicuță se ține pe locul bolnav câteva ore. Se pot face și băi pe zonele afectate sau totale cu macerat de pedicuță.

Hipertensiune nocturnă - o perniță umplută cu pedicuță se ține pe locul bolnav câteva ore. Se pot face și băi pe zonele afectate sau totale cu macerat de pedicuță.

Leac împotriva fumatului - Tratamentul pentru a scăpa de viciul fumatului este foarte simplu și necesită doar atenție și voință. Se ia un vârf de cuțit de pulbere de pedicuță de 4-5 ori pe zi. Se ține sub limbă un sfert de oră, după care se înghite cu puțină apă. Administrarea se face, de preferat, pe stomacul gol. Prima doză se ia dimineața de vreme imediat după trezire, iar restul dozelor se iau la intervale de maximum 4 ore între ele. Acest tratament face ca atunci când este tras un singur fum de țigară să apară o senzație puternică de vomă, care poate persista după acei o oră (uneori chiar mi mult). Alcloizii conținuți de pedicuță reduc dorința de a fuma și diminuează unele efecte negative

ale țigărilor.

Litiază renală și urinară - 10 linguri de spori de pedicuță se pun în jumătate de litru de vin și se lasă la macerat timp de 2 săptămâni, după care se filtrează. Alte 10 linguri de spori se fierb într-o cană de vin, se lasă la răcit, se filtrează, după care se amestecă cu maceratul. Se iau 2 linguri din acest preparat (de preferat în apă) de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol, până la terminarea preparatului. Se poate folosi în loc de spori iarbă de pedicuță. Ajută la diminuarea calculilor renali.

Lombosciatică - o perniță umplută cu pedicuță se ține pe locul bolnav câteva ore. Se pot face și băi pe zonele afectate sau totale cu macerat de pedicuță.

Spasm renal - o perniță umplută cu pedicuță se ține pe locul bolnav câteva ore. Se pot face și băi pe zonele afectate sau totale cu macerat de pedicuță.

Traumatisme vechi - o perniță umplută cu pedicuță se ține pe locul bolnav câteva ore. Se pot face și băi pe zonele afectate sau totale cu macerat de pedicuță.

PELIN ALB



Artemisia absinthium Fam. Compositae.

Denumiri populare: iarba fecioarelor, lemnul Domnului, pelin alb, pelin brun, pelin de grădină, pelinaș, peliniță, pelin verde, pilon, polene. Absentium, Apsenthion, Bitumen, Bricumum, Nitumen, Titumen, Zired, Zonusta, Zouoste, Zououste, Zououster, Zuste, Zuuster, Zyred în limba dacă.

Descriere: este o specie perenă, erbacee, comună, care crește spontan, cu partea subterană reprezentată de un rizom lignificat și ramificat. Tulpina este înaltă de 0,6-1,5 m, erectă, de 2 feluri: tulpini sterile, mai scurte și tulpini florifere, înalte de peste 1 m, lemnoase la bază, ramificate spre vârf, de culoare cenușie.

Frunzele bazale sunt sesile, lungi, bipenat sectate, cu segmente obtuze, late de 5 cm. Frunzele tulpinale prezintă forme diferite: cele inferioare sunt bipenat partite, cele mijlocii penat partite. În treimea superioară sunt trilobate, iar în apropierea inflorescențelor sunt simple, lanceolate. Toate frunzele sunt pubescente, argintii-cenușii pe partea inferioară și verzi-cenușii pe partea superioară.

Florile sunt colorate în galben fiind grupate în antodii, globuloase cu diametrul de 3-4 mm, ușor

aplecate, dispuse în raceme terminale. Antodiile sunt acoperite de bractee membranoase și tomentoase. Receptacolul, convex, poartă în exterior puține flori femele, tubuloase. Florile centrale sunt hermafrodite, cu o corolă campanulată, divizată în partea superioară în 5 lobi.

Fructul este reprezentat de o achenă mică, de 1-1,5 cm lungime, de culoare brună deschis.

Întreaga plantă prezintă un miros caracteristic aromatic și un gust amar. De la pelin se culege prin tăiere vârful tulpinii, acum, la sfârșitul lui iulie - începutul lui august. După recoltare planta se folosește proaspătă, pentru aplicații externe, pentru prepararea vinurilor și a unor siropuri terapeutice, ori se usucă în strat subțire la umbră, după care se depozitează în locuri întunecoase și uscate. Termenul său de valabilitate este de 2 ani.

Înflorește din mai până în septembrie.

Răspândirea: Pelinul este o specie răspândită în Europa, Asia și sudul Africii. În flora țării noastre este frecvent întâlnit prin locurile însorite, aride, de preferință pe coline și dealuri, unde apare de multe ori masiv. Se poate cultiva pe terenuri pietroase, necorespunzătoare altor scopuri agricole.

Istoric: este o străveche plantă medicinală, fiind apreciată pentru acțiunea sa terapeutică încă din Antichitate. A fost descrisă în Papirusul Ebers, în literatura greacă și romană.

Plantă sfântă purtată de preoți la brâu ca să-i apere de duhurile rele, intră în ritualurile grecești și romane, iar în Evul Mediu devine o plantă de bază în medicina mănăstirească.

Preotul german Sebastien Kneipp dădea următorul sfat: „Cine suferă de stomac sau ficat, în loc să întindă mâna după tutun, să ia de 2-3 ori pe zi câte o priză de Pelin uscat pe care să-l presare cu două degete peste prima lingură cu supă sau să-l pună în mâncare, ca pe piper.”

Era folosit din vremuri imemorabile, contra infecțiilor ce amenințau să se transforme în cangrenă, contra epilepsiei, a viermilor intestinali și în bolile femeiești. Era folosit și pentru a vindeca rănile vânătorilor și războinicilor. La țară în nordul Franței, femeile puneau frunze de Pelin în încălțările copiilor pentru că ușurau oboseala drumurilor grele și lungi.

În tradiția populară: este o plantă aromatică și medicinală, cu întrebuințări variate încă din antichitate. Este întrebuințat la prepararea vermurilor și a altor băuturi alcoolice.

A fost una dintre cele mai importante plante folosite în medicina populară. Ceaiul din flori sau tulpinile florifere se folosea contra durerilor de stomac. Se fierbea cu potroacă și se lua cu puțin zahăr contra durerilor de stomac, pentru curățire. A fost un stimulent obișnuit, sub formă de ceai sau plămădit în rachiu sau vin luat pe nemâncate. Se mai lua contra frigurilor, fiert în apă ori plămădit în vin, rachiu se mai lua contra paraliziei, băi contra reumatismului. Decoctul se folosea la boli femeiești. Vin cu pelin verde, tăiat mărunț și miez de pâine făcute ca o mămliguță moale, întinse pe o pânză se puneau la umflături și cârnituri, de cu seara până dimineața. Frunza opărită cu oțet se lega la cap contra durerilor. La albeață se pisa pelin și se făcea „blastur“ care se punea noaptea la ochi. Se mai folosea zeama contra limbricilor. Se făceau spălături la păduchi. Se punea în paturi contra puricilor.

Amăreala care vindecă. În satele de câmpie, pelinul crește pe mai toate marginile de drum. Verde-nisipiu la culoare, nu l-ai băga în seamă dacă n-ar umple lumea fierbinte a verii cu o aromă puternică, dulce-amăruie și ametoitoare. Nu-i pasă de căldură și soare. Ba ai zice că văpăile usturătoare ale verii îi priesc. Crește viguros și năvalnic, în veritabile lanuri, în timp ce în jurul său plantele se usucă sub arșiță. E uimitoare vitalitatea acestei plante, ce pare să se hrănească direct din soare, fără a mai avea nevoie de apă și de pământ. De altfel, în medicina populară românească, pelinul are un loc privilegiat, fiind considerat plantă magică, de simbol solar, care alungă spiritele rele, curăță ființa umană de impurități și îi redă vigoarea și vioiciunea. Pelinul este cel mai puternic tonic amar de la noi. În industrie, planta este folosită la prepararea vinului, a vermurilor și a lichiorului de absint. Ca remediu de sănătate, tocmai principiile amare ale pelinului (uleiul eteric pe care-l conține, de culoare verde-albastră) îl fac să aibă efecte vindecătoare excepționale. Dar atenție maximă: în exces, pelinul e toxic, dă agitație, halucinații, pierderea cunoștinței, iar abuzul de băuturi de pelin duce la tulburări

psihice, pierderea memoriei, greață.

Recoltare: Se culeg frunzele bazale și vârfurile înflorite, de preferință la începutul înfloririi. Produsul terapeutic poate fi obținut și prin strunjirea frunzelor tulpinale, care se adaugă la vârfurile înflorite ale tulpinii. Fragmentele de tulpini mai groase de 3 mm nu se folosesc. Uscarea se face în mediul ambiant în locuri bine ventilate.

Compoziție chimică: ca materie primă vegetală se folosește herba de pelin- Herba Absinthii. Este incomplet definită.

Conține circa 8% substanțe minerale compuse din macro și microelemente ca: K, Na, Ca, P, Fe, Mn, Zn, Cu, Mo. Mai conține substanțe amare care sunt lactone sescviterpenice din grupa guaianolidelor, din care absintina este principala substanță amară, împreună cu izomerul ei anabsintina (un amestec de 4 substanțe amare). În herba se mai găsește acetat tujilic, rășină, acizi tanici, acid ascorbic, vitamina B6, artabazină (oxilactonă), legături flavonice, acizi organici.

Uleiul volatil din herba, a cărui culoare variază de la verde închis la albastru și la brun, se găsește în proporție de 0,25-1,32%. Componentul lui principal este tujonă (amestec de alfa și beta tujonă) în proporție de 25-75%. În ulei au mai fost puși în evidență alfa-tujolul (un alcool tujilic care poate fi liber sau esterificat), beta-felandren, cadinen, cineol, alfa și beta-pinen, p-cinen, precum și azulene.

Azulenele nu preexistă în herbă. Ele se formează, în timpul distilării din pro-chamazulenele existente (artabsina), care trec în acest proces în dihidro-chamazulene, produși intermediari. Prin oxidarea acestora se formează chamazulenele.

Industrie: Extractele din pelin se folosesc ca substanță tinctorială (colorantă) în industria manufacturieră a unor fibre naturale (pânzeturi, stofe), care se pot colora astfel într-un verde natural plăcut.

Acțiune farmacologică: datorită principiilor amare și a uleiului volatil, preparatele din pelin prezintă o acțiune excitantă, reflexă a secreției gastrice, având ca punct de plecare receptorii gustativi din gură și ca efect favorizarea producerii sucului gastric, mărirea poftei de mâncare și normalizarea scaunului. Are o esență volatilă excitantă a siste-

mului nervos și un corp cristalizat fără gust amar. Antiinflamator al mucoasei gastro-intestinale, antiastenic, colagog (favorizează secreția bilei) puternic. Emenagog (administrarea în doze ceva mai mari provoacă apariția ciclului menstrual întârziat), excitant digestiv (determină secreția abundentă de sucuri gastrice), favorizează activitatea cerebrală, laxativ slab (acționează mai ales prin stimularea vezicii biliare și amplifică peristaltismul) stimulează rezistența naturală a organismului. Elimină acidul uric în exces din organism prin urină, fiind un bun detoxifiant. Sunt indicate în anorexiile convalescenților, ca stomahic amar și în dispepsii. În doze mari sunt emenagoge datorită conținutului în tuionă, putând provoca avortul, poate însă să provoace apariția ciclului întârziat. Sunt coleretice. La administrare îndelungată au acțiune vermifugă. Este un laxativ slab, prin excitarea vezicii biliare, excitant digestiv determinând secreția abundentă de sucuri gastrice. Sunt antibiotice față de *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* și *Candida albicans*. Indicate pentru tratarea întregului tract digestiv. Este un tonic amar. Stimulează rezistența organismului față de agresiunile externe. Are însă o foarte puternică acțiune asupra viermilor intestinali de mai multe tipuri. Tonifică foarte mult regiunea uterului și organelor genitale feminine și favorizează redeclanșarea menstruației. Ajută de asemenea și la activitatea cerebrală. Acțiune excitantă reflexă a secreției gastrice, datorită gustului amar al absintinei și aromei esenței volatile. Luat în timpul mesei inhibă secrețiile.

Frunzele și vârfurile înflorite ale plantei intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni cronice sau toxice ale ficatului, afecțiuni ginecologice, amenoree psihică, anaciditate gastrică, anemie, anexite, anorexie, anorexia convalescenților, ascaridoză, ascită, astenie, atonii gastrice, balonare, boala Botkin, boli ale aparatului digestiv cu hipotonie gastrică, boli ale ficatului și pancreasului, boli infecțioase, cancer de esofag, candidoză, candidoză vaginală, ciroză, constipații, convalescență, convulsii, deranjamente stomacale, diaree, digestie dificilă, dischinezie biliară, dismenoree ca urmare a stărilor de tensiune

psihică intensă, dispepsii gastrice și biliare, dispepsii cu constipație, dureri de cap, dureri de picioare, edeme renale, epilepsie, febră, gastrite hipoacide, giardia, gripă, gută, hemoragie retineană, hemorizi, hepatite acute, hepatite infecțioase, hidropizie, hipertensiune arterială, hipomenoree, icter virotic, incapacitate de concentrare și memorare, indigestie, infecții cu *Giardia*, infecția cu *Trichomonas vaginalis*, inflamații cronice ale aparatului digestiv, insomnie, intoxicații diverse, isterie, lentoare mentală, limbrici, lipsa poftei de mâncare la copii, luxații, mastopatie, memorie dificilă, metroanexită și complicațiile ei, migrene, nevroză, oboseală fizică și psihică, otrăviri, oxiurază, paralizie, parazitoze digestive, plăgi purulente, pneumonie, prevenirea balonării, răceală, răni, retard mintal la copii, reumatism, sănătatea tubului digestiv, senzație de vomă, stări de surmenaj intelectual, stimularea apetitului, tăieturi, traume ale pielii, transpirație abundentă, tromboflebită, tuberculoză, tulburări ale menstruației, tulburări de memorie, tulburările sistemului nervos, tuse, ulceratii, umflături, vaginită atrofică, varice, viermi intestinali, vomă.

Pelinul are utilizări terapeutice și în medicina veterinară, pentru tratarea unor indigestii, pentru stimularea secrețiilor gastrice și ca antiparazitar (vermifug și insectifug) la animalele domestice. Carnea și laptele animalelor astfel tratate vor avea o perioadă de timp mirosul specific al pelinului.

Precauții și contraindicații:

Contraindicat în sarcină, pentru a evita o posibilă acțiune avortivă. De asemenea la mamele care alăptează, precum și la femeile cu ciclu menstrual neregulat sau abundent (accentuează sau chiar declanșează ciclul menstrual).

De asemenea la copiii sub 4 ani nu este indicat să se folosească preparate din pelin pentru cazurile de ascarizi sau alți paraziți intestinali.

Folosirea pelinului poate produce uneori puternice iritații cutanate.

Dozele mari pot provoca fenomene nervoase grave, care se datoresc uleiului volatil: amețeli, halucinații, crize furioase, convulsii epileptiforme. Abuzul de băuturi alcoolice aromatizate cu Pelin (vin, vermut, lichior de absint) poate provoca tulburări de sensibilitate, hiperexcitabilitatea membrilor in-

ferioare, analgezie, diminuarea reflexelor, apoi tulburări psihice însoțite de pierderea memoriei și manifestări neurologice (tremurături, convulsii, stări de greață), uneori poate provoca chiar moartea.

Toxicologie:

În cazul apariției unor simptome care sugerează efectele toxice ale Pelinului, atunci când este utilizat pe cale internă, bolnavul trebuie să se prezinte de urgență la medic. În funcție de starea clinică se stabilește tratamentul ambulatoriu (la domiciliu) sau la nevoie, într-o secție de pediatrie, de boli interne sau de neurologie dintr-un spital.

Cum se procedează pentru tratarea unor astfel de cazuri? Se efectuează de urgență spălătură gastrică cu soluție de bicarbonat de sodiu sau cu permanganat de potasiu, se administrează laxative sau purgative ușoare și în cazul în care bolnavul nu are scaun, se recurge la clisme evacuatoare. Totodată i se va administra clorhidrat (oral) pentru combaterea contracțiilor musculare, pilocarpină, tonice generale (cafeină) și i se vor aplica comprese reci pe corp.

Supradozarea la animale (în special la cal) determină o stare toxică manifestată prin amuroză (pierderea vederii, fără o leziune oculară evidentă), surescitare generală, neliniște, teamă, creșterea temperaturii corpului, transpirații abundente, convulsii (contracții musculare localizate sau generalizate) și chiar moarte (survine în 5-6 ore de la debutul acestor manifestări clinice) dacă nu se intervine de urgență cu mijloace terapeutice specifice.

Toxicitatea pelinului pentru organism rezultă din efectul său vermifug. Paralizând viermii intestinali, pelinul ajută la eliminarea lor prin materiile fecale. Prin aceleași mecanisme toxice acționează pelinul și în combaterea moliilor și a puricilor. Ori, având acest efect asupra unor organisme parazitare, este greu de acceptat că nu are și o oarecare nocivitate și asupra organelor digestive ale gazdei (om sau animal) cu care substanțele active vin în contact după administrarea produselor ce conțin pelin.

Preparare și administrare:

Intern:

- **Pulbere** - se obține prin măcinarea cu râșniță electrică și apoi cernerea cu sita. Se ia de 3-4 ori pe zi câte un sfert sau o jumătate de linguriță rasă

pe stomacul gol.

- **Infuzie** - o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va bea înaintea meselor principale în trei reprize. Are efect diuretic și ușor laxativ, motiv pentru care se utilizează în caz de edeme renale importante și în unele forme de dispepsii cu constipație. Are de asemenea și efect antivomitiv (antiemetic) dacă este utilizată în cantitate moderată și dacă infuzia nu este prea amară, deoarece, astfel preparată poate avea efect contrar.

- **Antihelmintic** - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin.

- **Vinul de pelin** - La un litru de vin alb de struguri se pun 4 linguri de plantă mărunțită. Se lasă timp de 8-10 zile la macerat timp în care se agită de mai multe ori pe zi, pentru omogenizare. Se strecoară. Se va lua 1-3 linguri din acest vin înainte sau după masă pentru stimularea activității tubului digestiv, combaterea balonărilor și a indigestiei. Se mai poate lua câte o lingură după fiecare masă, de 3 ori pe zi. În special în durerile de stomac și alte dereglări ale tubului digestiv.

- **Siropul de pelin** - Era foarte mult folosit de către călugării benedictini, care îl considerau un panaceu pentru digestie și eliminare. Iată rețeta sa de preparare: un borcan de 400 ml se umple pe un sfert cu frunze fin tăiate de pelin proaspăt, iar restul de trei sferturi se completează cu miere. Se pune un capac și se lasă vreme de o lună la macerat. Va rezulta un sirop vâscos, amărui și aromat, cu efecte tonice digestive, carminative (reduce balonarea), laxative.

- **Tinctură** - din 50 g plantă mărunțită, care se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se va lua diluat 10-20 picături de 2-4 ori pe zi. Sau 20-30 picături de 2-3 ori pe zi diluată cu puțină apă. În toate cazurile este bine ca tinctura să se dilueze. Se utilizează contra paraziților intestinali și pentru remedierea gastritei hipoacide. Între timp vor dispărea senzațiile neplăcute la nivelul stomacului ce apar după masă, ca și senzația de greață ce apare

dimineata, după trezire. Tinctura se poate folosi și ca o componentă în curele de slăbire.

Acțiune terapeutică: acțiune exercitată reflexă a secreției gastrice, cu punct de plecare în receptorii gustativi din gură, creându-se reflex condiționat; amar, aromatic, cu proprietăți stomahice; acțiune emenagogă, în doze mari poate provoca fenomene de excitație și în afecțiuni acute intestinale. Este utilă și în anemie.

Mod de administrare: 10-20 picături sau 1-2 g pe zi.

Sucul de Pelin - În medicina populară găsim și rețete cu suc de Pelin. Frunzele și florile spălate sub jet de apă caldă și zvântate bine se dau prin mașina de tocat carne. Sucul se stoarce manual printr-un ciorap sintetic sau prin pânză topită. La un kilogram de celuloză rămasă, se adaugă 150 ml apă distilată. Se amestecă bine, se lasă o oră și se mai stoarce o dată, după care se amestecă cu suc stors. Ca să se păstreze mi bine, sucul se amestecă în proporție de 1:1 cu miere de albine și cu alcool dublu rafinat (10% din cantitatea totală).

Întrebuințări - sucul de Pelin se bea pentru prevenirea crampelor, în caz de epilepsie, astmă bronșic, dureri de cap. De 3-4 ori pe zi se dizolvă 1-2 lingurițe (în funcție de greutatea corporală) de suc în 75 ml apă și se bea timp de 2-3 săptămâni.

Sucul amestecat cu alcool dublu rafinat se bea și în caz de pietre la rinichi, insomnie, se mai folosește pentru tamponarea rănilor.

Nu măriți doza.

Ulei de Pelin - se râșnesc sau se pisează în puuliță semințe de Pelin și se amestecă cu pulberea obținută cu ulei nerafinat în proporție de 1:4. Se macerează la căldură timp de 12-14 ore. În cazuri de insomnie, dureri sau spasme ale tractului gastro-intestinal, se picură 1-2 picături pe un cub de zahăr și se ține în gură, până la dizolvare. Se folosește și extern în dermatologie.

Extern

Cataplasmă: se face planta praf cu râșnița de cafea apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se amestecă pentru omogenizare obținându-se o pastă care se va întinde pe un pansament și se aplica prin bandajare extern. Se va bandaja lejer și se poate păstra 24 ore, după care se schimbă cu

una identică.

Ulei: - 100 g pelin mărunțit se pune cu puțin alcool, doar cât să-l umecteze. Se va lăsa pentru 24 ore după care se va pune în 500 ml ulei de floarea soarelui. Se lasă timp de 3 săptămâni la soare, după care se strecoară. Se va putea folosi la pansamente sau badijonaje pe tegumente.

Băi: - În oxiurază, se fac băi de șezut sau clisme, cu o compoziție din 2 lingurițe de pelin și 2 lingurițe de mușetel, care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se vor lăsa timp de 10 minute acoperite. Se strecoară și se pot folosi.

Decoct- se pune un pumn de frunze de Pelin în apă rece și se lasă să clocotească potolit 5 minute. Se strecoară și se poate folosi la spălare, compresă sau chiar cataplasmă pe plăgile atone, ulcerele de piele sau la diverse pișcături de insecte.

- **Plasture de pelin.** Se amestecă 2 linguri de pelin mărunțit cu miezul proaspăt de la 4 felii de pâine și cu vin sau oțet, până se formează un fel de aluat. Acest aluat se aplică pe zona afectată, după care se acoperă cu o bucată de nailon și se lasă vreme de 4 ore. Această aplicație se folosește contra luxațiilor, reumatismului și a nevralgiei.

Pelinul în bucătărie. Pelinul proaspăt, dar și uscat, se asociază excelent cu alte alimente. Strămoșii noștri, făcând popas după un drum lung și obositor, scoteau pâine sau mămăligă, tăiau felii de slănină și pe fiecare felie puneau un condiment aromat: 2-3 frunzulițe tinere de Pelin.

Florile Pelinului pot înlocui piperul negru în sosuri, grătare și alte preparate culinare. Treptat, folosirea Pelinului pe post de condiment va deveni o obișnuință utilă și vă va ajuta să scăpați de diversele probleme de sănătate.

Pelinul în uz casnic. Pelinul proaspăt, cules de pe deal, este un luptător renumit cu „oaspeții nepoftiți” din casele noastre: gândaci de bucătărie, ploșnițe, căpușe, iar aroma lor puternică curăță aerul din casă. Planta are o energie pozitivă caldă, deoarece acumulează în florile sale energia solară, de aceea trebuie neapărat folosită în timpul curățeniei, ca să dezinfectăm și să asanăm atmosfera și „spiritul” casei.

Cu infuzia obținută din 5 litri de apă și 50 g Pelin se spală sau se șterg geamurile, pereții, dușumeaua

și mobila. O să scăpați nu numai de praf, dar și de energiile negative.

Bătrânii afumau locuințele cu Pelin amar în perioadele de epidemie.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni ale rinichilor - o linguriță de flori și frunze de Pelin amar se infuzează 30 minute în apă clocotită, se strecoară și se stoarce bine. Se beau timp de 21 zile câte 50 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Afecțiuni cronice sau toxice ale ficatului (hepatite, intoxicații alcoolice sau chimice) - timp de o săptămână, se bea câte o linguriță de suc, diluată în 50 ml apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese, apoi se beau câte 2 lingurițe timp de 2 săptămâni și câte o lingură încă 3 săptămâni. După 6 săptămâni, doza de suc se înlocuiește treptat cu sucuri de pătlagină, pădărie, coada calului.

Afecțiuni ginecologice - o lingură de suc de Pelin se amestecă cu suc de mentă și Talpa gâștei, câte o lingură din fiecare. Cantitatea obținută se împarte în trei și se consumă în trei reprize în timpul zilei, între mese, timp de 3 săptămâni.

Amenoree psihică - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. În trecut femeile care aveau anexită combinată cu amenoree (absența ciclului menstrual) făceau băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță, ceea ce le re declanșa imediat menstruația.

Se infuzează 17 vârfuri de flori de Pelin într-un litru de apă clocotită timp de 17 minute. Se strecoară apoi și se beau 3 cești pe zi între mese.

Anaciditate gastrică (lipsa acidității) - se poate folosi infuzia, sau chiar sub formă de praf. În cazul infuziei se va lua câte 1 cană înainte de masă cu 15 minute. Acest tratament poate să stimuleze secrețiile stomacale și în acest fel și aciditatea stomacului se reface. Se poate face tratament o perioadă de 30 de zile maximum după care obligatoriu se va face o pauză de 15 zile. Pulberea se obține cu ajutorul râșniței de cafea și se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi.

Se mai poate lua și sub formă de tinctură, câte

1 linguriță diluată în 100 ml lichid cu 15 minute înaintea meselor principale.

Anemie - datorită faptului că Pelinul este un stimulent al activității stomacului și vezicii biliare și totodată un stimulent al poftei de mâncare este indicat în anemii, mai ales sub formă de sirop, dar la fel de bine se poate folosi și sub formă de vin. De asemenea se poate folosi tinctura.

Era foarte mult folosit de către călugării Benedictini, care îl considerau un panaceu pentru digestie și eliminare. Iată rețeta sa de preparare: un borcan de 400 ml se umple pe un sfert cu frunze fin tăiate de pelin proaspăt, iar restul de trei sferturi se completează cu miere. Se pune un capac și se lasă vreme de o lună la macerat. Va rezulta un sirop vâscos, amărui și aromat, cu efecte tonice digestive, carminative (reduce balonarea), laxative, dar contribuie totodată și la rezolvarea unor probleme de anemie..

din 50 g plantă mărunțită, care se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se va lua diluat 10-20 picături de 2-4 ori pe zi. Sau 20-30 picături de 2-3 ori pe zi diluată cu puțină apă.

Acțiune terapeutică: acțiune exercitată reflexă a secreției gastrice, cu punct de plecare în receptorii gustativi din gură, creându-se reflex condiționat; amar, aromatic, cu proprietăți stomahice; acțiune emenagogă, în doze mari poate provoca fenomene de excitație și în afecțiuni acute intestinale. Este utilă și în anemie.

Mod de administrare: 10-20 picături sau 1-2 g pe zi.

Anexite - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. În trecut femeile care aveau anexită combinată cu amenoree(absența ciclului menstrual) făceau băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță, ceea ce le re declanșa imediat menstruația.

Anorexie - cure de scurtă durată de câte 7 zile pot să vindece această afecțiune.

Anorexia convalescenților - se preferă vinul sau siropul în cure de 15-30 de zile. Aceasta va contribui la refacerea mai rapidă a organismului și

totodată la eliminarea din organism a toxinelor.

Ascaridoză - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin.

Ascită - se va lua sub formă de pulbere câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Aceasta va face să se elimine toxinele din organism și să se reducă cantitatea de lichid din organism.

Astenie - Se tratează prin administrarea de tinctură de pelin, din care se iau câte 50 picături de 4-6 ori pe zi. Pelinul ajută la normalizarea circulației cerebrale, combate voma, înlătură tulburările digestive și în special biliare, care adesea sunt asociate și stau la baza migrenelor.

Atonii gastrice - Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul când este vorba despre stimularea activității stomacului și a digestiei. Este eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează înainte de masă cu 5-10 minute câte 15 picături de tinctură de pelin, diluate cu 100 ml apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu 10 zile de pauză, după care se poate relua tratamentul.

Balonare - Se iau înainte de masă 2-3 linguri de vin de pelin sau o jumătate de linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă. Este un tratament care activează puternic secrețiile sucurilor digestive și peristaltismul (mișcarea) tubului digestiv, normalizând digestia și împiedicând apariția balonărilor și a altor tulburări digestive. Este un bun tratament și în cazurile de dispepsii, dischinezie biliară, colecistite și pentru profilaxia litiazei biliare.

Boli ale aparatului digestiv cu hipotonie gastrică - Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul când este vorba despre stimularea activității stomacului și a digestiei. Este eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează înainte de masă cu 5-10 minute câte 15 picături de tinctură de pelin, diluate cu 100 ml apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu 10 zile de pauză, după care se poate relua tratamentul.

Boli ale ficatului și pancreasului - o linguriță de flori și frunze de Pelin amar se infuzează 30 minute în apă clocotită, se strecoară și se stoarce

bine. Se bea timp de 21 zile câte 50 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Boli infecțioase - se spală bine câteva rădăcini de Pelin și se toacă mărunt. O lingură de rădăcini de Pelin se fierbe în 500 ml de vin alb, pe foc mic, timp de 10 minute. Se acoperă apoi pentru 2 ore și se strecoară. Se bea câte o lingură de ceai, de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de masă, îndulcit cu o linguriță de miere de albine.

Cancer de esofag - pe masa bolnavului trebuie pus un borcânel cu floricele și frunzulițe tinere, ce se culeg înainte de luna plină, amestecate cu puțină miere de albine, cel mi bine cu fagure. În timpul zilei se ține în gură cât mai des posibil câte $\frac{1}{2}$ linguriță de amestec până se absoarbe toată mierea, după care se înghite pelinul rămas. Dacă din diferite motive mierea este contraindicată, Pelinul se amestecă cu ulei nerafinat.

Candidoză - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, o perioadă de 30 de zile, pentru distrugerea acestor ciuperci.

Candidoză vaginală - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. În trecut femeile care aveau anexită combinată cu amenoree (absența ciclului menstrual) făceau băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță, ceea ce le re declanșa imediat menstruația.

- Se fac cu ajutorul irigatorului, spălături vaginale zilnice cu infuzie combinată de pelin, în tratamente de 7 zile, urmate de 7 zile de pauză (pentru refacerea florei normale la acest nivel). Pelinul este un puternic antiinfecțios și antiinflamator, reduce secrețiile anormale, calmează senzația de mâncărime sau usturime.

Ciroză - Pulberea de pelin este un extraordinar tonic și protector al ficatului. Se administrează câte un sfert- o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Este foarte eficient chiar și în cazurile de otrăviri când ficatul este grav afectat sau chiar în cazurile când este afectat de alcool.

Cercetări de ultimă oră făcute în China au arătat că pulberea de pelin este eficientă chiar și în cazurile persoanelor care au ficatul grav afectat după otrăviri sau după consumul îndelungat al unor substanțe toxice, cum ar fi alcoolul.

Constipații - Se administrează sirop de pelin câte 1 linguriță, cu 15 minute înaintea meselor principale. Este recomandat să nu se folosească în cure mai lungi de 21 zile, cu 14 zile de pauză. Acest remediu este foarte eficient, atât pentru copii, cât și pentru adulți, în tratarea constipației atone și a atoniei gastro-intestinale. De asemenea, are efecte benefice în tratarea bronșitei, a astmului și a pneumoniei.

Convalescență - Se iau înainte de masă 2-3 linguri de vin de pelin sau o jumătate de linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă. Este un tratament care activează puternic secrețiile sucurilor digestive și peristaltismul (mișcarea) tubului digestiv, normalizând digestia și împiedicând apariția balonărilor și a altor tulburări digestive.

Convulsii, crize epileptice - 15 g rădăcină de Pelin negru se pun la foc cu 250 ml bere într-un vas emailat. Se aduce până la punctul de fierbere și se lasă pe flacăra mică 5 minute. Se bea câte o lingură, de 3 ori pe zi, între mese, sau seara, în pat, dacă apare durerea în mușchi sau în gât.

Se bea câte 1-2 linguri de suc diluat în 75 ml de apă de 3 ori pe zi, după masă timp de 2-3 săptămâni.

Deranjamente stomacale - Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul când este vorba despre stimularea activității stomacului și a digestiei. Este eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează înainte de masă cu 5-10 minute câte 15 picături de tinctură de pelin, diluate cu 100 ml apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu 10 zile de pauză, după care se poate relua tratamentul.

Diaree - Se iau înainte de masă 2-3 linguri de vin de pelin sau o jumătate de linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă. Este un tratament care activează puternic secrețiile sucurilor digestive și peristaltismul (mișcarea) tubului digestiv, normalizând digestia și împiedicând apariția balonărilor și a altor tulburări digestive.

Digestie dificilă - Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul când este vorba despre stimularea activității stomacului și a digestiei. Este eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează înainte de masă cu 5-10 minute câte 15 picături de tinctură de pelin, diluate cu 100 ml apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu 10 zile de pauză, după care se poate relua tratamentul.

Dischinezia căilor biliare - o linguriță de flori și frunze de Pelin amar se infuzează 30 minute în apă clocotită, se strecoară și se stoarce bine. Se beau timp de 21 zile câte 50 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Dismenoree ca urmare a stărilor de tensiune psihică intensă, dureri de cap - Se tratează prin administrarea de tinctură de pelin, din care se iau câte 50 picături de 4-6 ori pe zi. Pelinul ajută la normalizarea circulației cerebrale, combate voma, înlătură tulburările digestive și în special biliare, care adesea sunt asociate și stau la baza migrenelor.

Dispepsii gastrice și biliare, dispepsi cu constipație - Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul când este vorba despre stimularea activității stomacului și a digestiei. Este eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează înainte de masă cu 5-10 minute câte 15 picături de tinctură de pelin, diluate cu 100 ml apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu 10 zile de pauză, după care se poate relua tratamentul.

Dureri de cap - se toacă părți egale de Pelin și Leuștean și se aplică pe locurile dureroase, pe frunte sau tâmplă. Se ține 30-40 minute. Metoda diminuează durerea, dar nu elimină cauza, de aceea trebuie făcut și un tratament specific.

Dureri de picioare - țărani care poartă încălțăminte de cauciuc suferă, adesea de dureri provocate de inflamarea periostului. Pe o bucată de țesătură de in (de ex un prosop de bucătărie), întinsă pe fundul unei oale, se pun crengi subțiri de Pelin într-un strat de 5 cm și se toarnă deasupra apă clocotită, cât planta să fie acoperită. Se ține sub capac până se răcește la 50 de grade. Se stoarce cârpa și se aplică pe locul bolnav, în așa fel

ca articulația să fie acoperită în totalitate cu Pelin. Deasupra prosopului se înfășoară o țesătură de lână naturală sau se încalță o șosetă de lână de țară. Se învelește apoi piciorul cu o pătură, ca să păstreze căldura mai mult de 30 de minute. Procedura se repetă zilnic, până la îmbunătățirea stării bolnavului.

Edeme renale - se va folosi tinctura din care se ia câte 50 de picături de 3 ori pe zi, diluat la 100 ml apă. Se poate folosi în acest caz și mesteacăn frunze în combinație cu pelin, caz în care se pune la acest ceai și o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar.

Epilepsie - 15 g rădăcină de Pelin negru se pun la foc cu 250 ml bere într-un vas emailat. Se aduce până la punctul de fierbere și se lasă pe flacăra mică 5 minute. Se bea câte o lingură, de 3 ori pe zi, între mese, sau seara, în pat, dacă apare durerea în mușchi sau în gât. Se bea câte 1-2 linguri de suc diluat în 75 ml de apă de 3 ori pe zi, după masă timp de 2-3 săptămâni.

Se macină 50 g rădăcină uscată de Pelin și se amestecă cu 50 g miere. Se iau 3 lingurițe pe zi între mese.

Excitație nervoasă - Se bea câte 1-2 linguri de suc diluat în 75 ml de apă de 3 ori pe zi, după masă timp de 2-3 săptămâni.

Febră - se pune 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă rece apoi se fierbe până clocotește și se ia de pe foc. Se lasă apoi acoperit pentru 15 minute și se strecoară, după care se poate consuma în cursul zilei 2 căni. Dacă nu aveți contraindicații îndulciți cu miere de albine. De asemenea se poate îmbiba cu acest ceai rece un prosop cu care se leagă apoi omul peste piept pentru scăderea temperaturii.

Gastrite hipoacide - Se iau înainte de masă 2-3 linguri de vin de pelin sau o jumătate de linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă. Este un tratament care activează puternic secrețiile sucurilor digestive și peristaltismul (mișcarea) tubului digestiv, normalizând digestia și împiedicând apariția balonărilor și a altor tulburări digestive.

Giardia - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin.

Gripă - se pune 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă rece apoi se fierbe până clocotește și se ia de pe foc. Se lasă apoi acoperit pentru 15 minute și se strecoară, după care se poate consuma în cursul zilei 2 căni. Dacă nu aveți contraindicații îndulciți cu miere de albine. De asemenea se poate îmbiba cu acest ceai rece un prosop cu care se leagă apoi omul peste piept pentru scăderea temperaturii.

Gută - se pot consuma 2-3 căni de infuzie sau tinctură pentru a ajuta la eliminarea acidului uric în exces din organism.

Hemoragie retiniană - se confecționează un tampon dintr-o linguriță de frunze tocate de Pelin, învelite în 2 straturi de tifon. Se scufundă în apă clocotită, se răcește până la o temperatură suportabilă și se aplică pe ochiul cu probleme pentru 15 minute, de 3-4 ori pe zi.

Hemoroizi - se pot face spălături după fiecare defecație cu ceaiuri de Pelin, și intern se pot consuma câte 50 picături de tinctură sau câte 50 ml de vin de 3 ori pe zi, o perioadă de 30 de zile.

Hepatite acute - Pulberea de pelin este un extraordinar tonic și protector al ficatului. Se administrează câte un sfert- o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Este foarte eficient chiar și în cazurile de otrăviri când ficatul este grav afectat sau chiar în cazurile când este afectat de alcool.

Cercetări de ultimă oră făcute în China au arătat că pulberea de pelin este eficientă chiar și în cazurile persoanelor care au ficatul grav afectat după otrăviri sau după consumul îndelungat al unor substanțe toxice, cum ar fi alcoolul.

Hepatită infecțioasă

1. Se amestecă câte 5 g Pelin și Rostopască cu o lingură de Usturoi pisat și se pun la fiert în 500 ml vin alb, până la primul clocot. Se infuzează în termos sau în vasul în care a fiert, învelit în prosop flaușat timp de 1,5 ore. Se dau bolnavului câte 1-2 linguri de vin strecurat, dimineața pe nemâncate, timp de 7 zile.

2. Se macerează $\frac{1}{2}$ pahar de pelin în 500 ml oțet de mere timp de 7 zile. O linguriță de oțet se dizolvă în 150 ml apă și se bea cu 30 minute înainte de prânz, timp de 7 zile.

Hidropizie - se va folosi tinctura din care se ia

câte 50 de picături de 3 ori pe zi, diluat la 100 ml apă. Se poate folosi în acest caz și mesteacăn frunze în combinație cu pelin, caz în care se pune la acest ceai și o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar.

Hipertensiune arterială - se va lua în cazurile de tensiune crescută câte 50 picături de tinctură de Pelin în combinație cu cea de Păducel (*Crataegus monogyra*), iar în caz de tensiune scăzută cu lemn dulce (*Glycyrriza glabra*) în amestec în părți egale.

Hipomenoree - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. În trecut femeile care aveau anexită combinată cu amenoree (absența ciclului menstrual) făceau băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță, ceea ce le re declanșa imediat menstruația. Această plantă contribuie la reglarea menstruației foarte eficient.

Incapacitate de concentrare și memorare - Se tratează vreme de 3 săptămâni cu o combinație de tinctură de pelin și de chimen în părți egale, luându-se 4 lingurițe din amestec la orele 8. 12, 16, 22. Nu se face mai mult de 3 săptămâni și după 14 zile de pauză se poate repeta.

Indigestie - Se iau înainte de masă 2-3 linguri de vin de pelin sau o jumătate de linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă. Este un tratament care activează puternic secrețiile sucurilor digestive și peristaltismul (mișcarea) tubului digestiv, normalizând digestia și împiedicând apariția balonărilor și a altor tulburări digestive. Este un bun tratament și în cazurile de dispepsii, dischinezie biliară, colecistite și pentru profilaxia litiazei biliare.

Infecții cu Giardia - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin.

Infecția cu Trichomonas vaginalis - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. Datorită acțiunii antiinfecțioase foarte puternice poate fi folosită cu succes la tratarea și vindecarea acestei afecțiuni.

- Se fac cu ajutorul irigatorului, spălături vaginale zilnice cu infuzie combinată de pelin, în trata-

mente de 7 zile, urmate de 7 zile de pauză (pentru refacerea florei normale la acest nivel). Pelinul este un puternic antiinfecțios și antiinflamator, reduce secrețiile anormale, calmează senzația de mâncărimi sau usturime.

Inflamații cronice ale aparatului digestiv - Se iau înainte de masă 2-3 linguri de vin de pelin sau o jumătate de linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă. Este un tratament care activează puternic secrețiile sucurilor digestive și peristaltismul (mișcarea) tubului digestiv, normalizând digestia și împiedicând apariția balonărilor și a altor tulburări digestive.

Insomnie - se pune la fiert o lingură de Pelin în 250 ml apă și se lasă să fiarbă 5 minute. Un prosop de bumbac se înmoaie în decoctul strecurat, se stoarce puțin și se înfășoară cu el capul, înainte de culcare.

Intoxicații diverse - După acordarea ajutorului de urgență și stabilizarea pacientului, pentru revigorarea organismului și îndepărtarea cât mai rapidă a sechelelor, se face o cură de 2 săptămâni cu pulbere de pelin, din care se ia câte 2 lingurițe pe zi. Pelinul este depurativ, stimulează și tonifică ficatul, stimulează eliminarea toxinelor rămase în organism.

Isterie - 3 g rădăcină de Pelin se amestecă cu o ceașcă de apă încălzită la 37 grade. Se bea o ceașcă dimineața și alta după masa.

Vin de Pelin: 55 g frunze se pun la macerat într-un litru de vin alb, vreme de 4 zile. Se strecoară apoi și se poate lua câte un pahărel de 50 ml înainte de mesele principale.

Lentoare mentală - Se tratează vreme de 3 săptămâni cu o combinație de tinctură de pelin și de chimen în părți egale, luându-se 4 lingurițe din amestec la orele 8. 12, 16, 22. Nu se face mai mult de 3 săptămâni și după 14 zile de pauză se poate repeta.

Limbrici - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin.

Lipsa poftei de mâncare la copii - Se administrează sirop de pelin câte 1 linguriță, cu 15 minute înaintea meselor principale. Este recomandat

să nu se folosească în cure mai lungi de 21 zile, cu 14 zile de pauză. Acest remediu este foarte eficient, atât pentru copii, cât și pentru adulți, în tratarea constipației atone și a atoniei gastro-intestinale. De asemenea, are efecte benefice în tratarea bronșitei, a astmului și a pneumoniei.

Luxații - Se fac băi cu infuzia combinată de pelin (5 litri la o cadă de apă) de 2 ori pe săptămână. Extern pelinul acționează ca tonic nervos, ameliorând local circulația impulsurilor nervoase. În tratamentul reumatismului suplimentar se pun plasturi cu pelin pe locurile afectate, remediu indicat și în tratarea luxațiilor și a entorselor.

Mastopatie - o lingură de suc de Pelin se amestecă cu suc de mentă și Talpa găștei, câte o lingură din fiecare. Cantitatea obținută se împarte în trei și se consumă în trei reprize în timpul zilei, între mese, timp de 3 săptămâni.

Memorie dificilă - Se tratează vreme de 3 săptămâni cu o combinație de tinctură de pelin și de chimen în părți egale, luându-se 4 lingurițe din amestec la orele 8, 12, 16, 22. Nu se face mai mult de 3 săptămâni și după 14 zile de pauză se poate repeta.

Metroanexită și complicațiile ei - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. În trecut femeile care aveau anexită combinată cu amenoree (absența ciclului menstrual) făceau băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță, ceea ce le re declanșa imediat menstruația.

Migrene - se toacă părți egale de Pelin și Leuștean și se aplică pe locurile dureroase, pe frunte sau tâmplă. Se ține 30-40 minute. Metoda diminuează durerea, dar nu elimină cauza, de aceea trebuie făcut și un tratament specific.

Nevroză - o lingură de suc de Pelin se amestecă cu suc de mentă și Talpa găștei, câte o lingură din fiecare. Cantitatea obținută se împarte în trei și se consumă în trei reprize în timpul zilei, între mese, timp de 3 săptămâni.

Oboseală fizică și psihică - Se tratează prin administrarea de tinctură de pelin, din care se iau câte 50 picături de 4-6 ori pe zi. Pelinul ajută la

normalizarea circulației cerebrale, combate voma, înlătură tulburările digestive și în special biliare, care adesea sunt asociate și stau la baza migrenelor.

Otrăviri - După acordarea ajutorului de urgență și stabilizarea pacientului, pentru revigorarea organismului și îndepărtarea cât mai rapidă a sechelelor, se face o cură de 2 săptămâni cu pulbere de pelin, din care se ia câte 2 lingurițe pe zi. Pelinul este depurativ, stimulează și tonifică ficatul, stimulează eliminarea toxinelor rămase în organism.

Oxiurază - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin.

-Cel mai eficient remediu din flora noastră în această categorie de afecțiuni este pelinul, care pe lângă faptul că secretă substanțe extrem de toxice pentru viermi și alți paraziți intestinali, are și o puternică acțiune de activare a peristaltismului tubului digestiv, ceea ce îl face să acționeze în profunzime. Se administrează câte 4 lingurițe de tinctură, în cure de 14 zile, cu 10 zile de pauză. Poate fi administrat singur sau în combinație cu medicamente de sinteză, a căror acțiune o potențează foarte mult.

Paralizie - Se fac băi cu infuzia combinată de pelin (5 litri la o cadă de apă) de 2 ori pe săptămână. Extern pelinul acționează ca tonic nervos, ameliorând local circulația impulsurilor nervoase. În tratamentul reumatismului suplimentar se pun plasturi cu pelin pe locurile afectate, remediu indicat și în tratarea luxațiilor și a entorselor.

Parazitoze digestive - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin. Se face în fiecare dimineață clismă cu infuzie combinată de pelin, vreme de 7 zile. Pelinul este unul dintre cele mai puternice vermifuge din flora noastră, folosit atât intern cât și extern.

Plăgi purulente - se poate folosi în două moduri și anume: se face pulbere cu râșnița de cafea și se aplică direct pe rana ulcerată, sau se face o infuzie din 2 linguri de plantă la 500 ml apă și apoi se fierbe până clocotește. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Cu acest lichid se umezește

argilă (preferabil, galbenă, sau roșie) transformându-se într-o pastă de consistența smântânii, care se întinde pe o fașă și se pansează locul afectat. Este unul dintre tratamentele care se aplică cu mare succes inclusiv la ulcerul varicos, sau chiar cangrenă. Se face până la vindecare.

Pneumonie - Se administrează sirop de pelin câte 1 linguriță, cu 15 minute înaintea meselor principale. Este recomandat să nu se folosească în cure mai lungi de 21 zile, cu 14 zile de pauză. Acest remediu este foarte eficient, atât pentru copii, cât și pentru adulți, în tratarea constipației atone și a atoniei gastro-intestinale. De asemenea, are efecte benefice în tratarea bronșitei, a astmului și a pneumoniei.

Prevenirea balonării - infuzie din flori și frunze - o linguriță cu vârf la 400 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se poate lua câte 50 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de mese.

Răceală - se prepară tinctură alcoolică din 2 linguri de Pelin pline vârf, care se macerează în 500 ml țuică timp de 3 zile. Se dizolvă 30 de picături în 75 ml apă. Se bea de 3 ori în timpul zilei și o dată înainte de culcare, în total 120 de picături în 24 ore.

Răni - se spală cu infuzie concentrată de Pelin care ajută la distrugerea bacteriilor.

Pelinul proaspăt se pisează sau se toacă mărunț, se îmbibă un prosopel cu suc stors și se aplică pe rană, lovitură sau vânătăie, acoperindu-se cu celofan, ca să nu se usuce. Pansamentul se schimbă de 5-6 ori pe zi. Când frunzele sunt suculente, se strivesc și se aplică fără stoarcerea sucului.

Retard mintal la copii - Se tratează vreme de 3 săptămâni cu o combinație de tinctură de pelin și de chimen în părți egale, luându-se 4 lingurițe din amestec la orele 8, 12, 16, 22. Nu se face mai mult de 3 săptămâni și după 14 zile de pauză se poate repeta. Chiar dacă pare greu de crezut merită încercat acest tratament, care în unele cazuri a ajutat.

Se poate folosi și vinul sau siropul.

Reumatism - Se fac băi cu infuzia combinată de pelin (5 litri la o cadă de apă) de 2 ori pe săptămână. Extern pelinul acționează ca tonic nervos,

ameliorând local circulația impulsurilor nervoase. În tratamentul reumatismului suplimentar se pun plasturi cu pelin pe locurile afectate, remediu indicat și în tratarea luxațiilor și a entorselor.

Sănătatea tubului digestiv - sirop de Pelin-150 g frunze și vârfuri de flori de Pelin (în cantități egale) se pun la infuzat 5 ore într-un litru de apă clocotită. Se pune apoi pe foc și se lasă să fiarbă, până se reduce cu o treime. Se strecoară, se lasă să se răcească și se amestecă cu 500 g miere. Se pune la fiert din nou pe foc mic, ridicându-se puma care se formează. Se lasă până se îngroașă puțin. Se pune în borcane mici și se ține la frigider. Se ia apoi câte o lingură după mesele principale.

Senzație de vomă - Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul când este vorba despre stimularea activității stomacului și a digestiei. Este eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează înainte de masă cu 5-10 minute câte 15 picături de tinctură de pelin, diluate cu 100 ml apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu 10 zile de pauză, după care se poate relua tratamentul, dacă mai este nevoie.

Stări de surmenaj intelectual - se iau câte 50 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diluat în 100 ml apă. Se va lua înainte de mesele principale cu 15 minute, o perioadă de 30 de zile.

Stimularea apetitului - se opăresc 9 vârfuri de flori de Pelin proaspete într-un litru de apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 15 minute apoi se strecoară. Se bea câte 50 ml înainte de cele 2 mese principale.

Tăieturi, traume ale pielii - Pelinul proaspăt se pisează sau se toacă mărunț, se îmbibă un prosopel cu suc stors și se aplică pe rană, lovitură sau vânătăie, acoperindu-se cu celofan, ca să nu se usuce. Pansamentul se schimbă de 5-6 ori pe zi. Când frunzele sunt suculente, se strivesc și se aplică fără stoarcerea sucului.

Transpirație abundentă - pe timp de vară, se fac băi pentru tot corpul, sau băi locale, pentru tălpi sau palme cu scoarță de Stejar și crenguțe de Pelin. După procedură corpul emană o aromă deosebit de plăcută. Se poate face de mai multe ori pe zi.

Tromboflebita - un pahar de frunze proaspete

de Pelin se mixează pentru a obține o pastă ce se amestecă cu 500 ml lapte prins sau chefir. Amestecul se unge pe o fâșie de bumbac, se aplică pe locurile afectate și se acoperă cu celofan. Se pansează și se stă culcat timp de 30-40 minute, cu picioarele ridicate pe o pernă.

Tuberculoză - se spală bine câteva rădăcini de Pelin și se toacă mărunț. O lingură de rădăcini de Pelin se fierbe în 500 ml de vin alb, pe foc mic, timp de 10 minute. Se acoperă apoi pentru 2 ore și se strecoară. Se bea câte o lingură de ceai, de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de masă, îndulcit cu o linguriță de miere de albine.

Tulburări ale menstruației - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. În trecut femeile care aveau anexită combinată cu amenoree (absența ciclului menstrual) făceau băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță, ceea ce le re declanșa imediat menstruația.

- Se fac cu ajutorul irigatorului, spălături vaginale zilnice cu infuzie combinată de pelin, în tratamente de 7 zile, urmate de 7 zile de pauză (pentru refacerea florei normale la acest nivel). Pelinul este un puternic antiinfecțios și antiinflamator, reduce secrețiile anormale, calmează senzația de mâncărimi sau usturime.

Tulburări de memorie, tulburările sistemului nervos - Se tratează vreme de 3 săptămâni cu o combinație de tinctură de pelin și de chimen în părți egale, luându-se 4 lingurițe din amestec la orele 8, 12, 16, 22. Nu se face mai mult de 3 săptămâni și după 14 zile de pauză se poate repeta.

3 g rădăcină de Pelin se amestecă cu o ceașcă de apă încălzită la 37 grade. Se bea o ceașcă dimineața și alta după masa.

Vin de Pelin: 55 g frunze se pun la macerat într-un litru de vin alb, vreme de 4 zile. Se strecoară apoi și se poate lua câte un pahărel de 50 ml înainte de mesele principale.

Tuse - se prepară tinctură alcoolică din 2 linguri de Pelin pline vârf, care se macerează în 500 ml țuică timp de 3 zile. Se dizolvă 30 de picături în 75 ml apă. Se beau de 3 ori în timpul zilei și o dată

înainte de culcare, în total 120 de picături în 24 ore.

Ulcerațiile pielii - se poate folosi în două moduri și anume: se face pulbere cu râșnița de cafea și se aplică direct pe rana ulcerată, sau se face o infuzie din 2 linguri de plantă la 500 ml apă și apoi se fierbe până clocotește. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Cu acest lichid se umezește argilă (preferabil, galbenă, sau roșie) transformându-se într-o pastă de consistența smântânii, care se întinde pe o fașă și se pansează locul afectat. Este unul dintre tratamentele care se aplică cu mare succes inclusiv la ulcerul varicos, sau chiar cangrenă. Se face până la vindecare.

Umflături - se pun comprese reci cu infuzie de Pelin. Se pun 4 linguri de pelin mărunțit la 500 ml apă și se lasă să fiarbă, până clocotește. Se acoperă apoi până se răcește și se strecoară. Se pun comprese reci care contribuie la diminuarea inflamațiilor și umflăturilor.

Vaginită atrofică - Se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al ovarelor. În trecut femeile care aveau anexită combinată cu amenoree (absența ciclului menstrual) făceau băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță, ceea ce le re declanșa imediat menstruația.

-Se fac cu ajutorul irigatorului, spălături vaginale zilnice cu infuzie combinată de pelin, în tratamente de 7 zile, urmate de 7 zile de pauză (pentru refacerea florei normale la acest nivel). Pelinul este un puternic antiinfecțios și antiinflamator, reduce secrețiile anormale, calmează senzația de mâncărimi sau usturime.

Varice - un pahar de frunze proaspete de Pelin se mixează pentru a obține o pastă ce se amestecă cu 500 ml lapte prins sau chefir. Amestecul se unge pe o fâșie de bumbac, se aplică pe locurile afectate și se acoperă cu celofan. Se pansează și se stă culcat timp de 30-40 minute, cu picioarele ridicate pe o pernă.

Viermi intestinali - 1-2 lingurițe de pulbere de plantă, amestecată cu miere, luată dimineața pe stomacul gol, concomitent cu clisma și băile de șezut, cu infuzie de pelin. Se face în fiecare dimineață clismă cu infuzie combinată de pelin, vreme de

7 zile. Pelinul este unul dintre cele mai puternice vermifuge din flora noastră, folosit atât intern cât și extern.

- Cel mai eficient remediu din flora noastră în această categorie de afecțiuni este pelinul, care pe lângă faptul că secretă substanțe extrem de toxice pentru viermi și alți paraziți intestinali, are și o puternică acțiune de activare a peristaltismului tubului digestiv, ceea ce îl face să acționeze în profunzime. Se administrează câte 4 lingurițe de tinctură, în cure de 14 zile, cu 10 zile de pauză. Poate fi administrat singur sau în combinație cu medicamente de sinteză, a căror acțiune o potențează foarte mult.

Vomă - Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul când este vorba despre stimularea activității stomacului și a digestiei. Este eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează înainte de masă cu 5-10 minute câte 15 picături de tinctură de pelin, diluate cu 100 ml apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu 10 zile de pauză, după care se poate relua tratamentul.

Două indicații de medicină magică:

Contra îmbolnăvirilor la copii - se pune o cunună cu frunze de pelin la capul patului în care dorm copiii. În unele sate, există obiceiul să se treacă, în nopțile cu lună nouă, pruncii printr-un cerc făcut din tulpini proaspete de pelin. Se crede că această plantă ferește copiii de epilepsie, de friguri, de felurite boli de plămâni, precum și de posesiunile demonice.

Pentru purificarea locuinței - se mătură vreme de șapte săptămâni, în fiecare sâmbătă dimineața, cu o mătură simbolică din frunze de pelin, fiecare colt al casei. Astfel, se spunea, erau alungate spiritele rele, erau curățate semințele vrajbei și ale certei din casă, lăsând ocupanții să trăiască în pace și armonie. Frunzele de pelin puse sub perne și prin așternut alungau, de asemenea, duhurile necurate, și mai aveau și o altă utilitate de ordin practic: îndepărtau insectele, care nu suportă aroma acestei plante.

Pelinul și bolile de stomac. Hiperaciditate, refluxul gastric, arsurile, gastritele. Bolile de stomac sunt foarte frecvente în societatea modernă de as-

tăzi. Fiecare al cincilea cetățean al lumii suferă de stomac, uneori ani la rând. Cele mai frecvente afecțiuni ale stomacului sunt: hiperaciditatea, refluxul gastric, arsurile. Acestea nu sunt boli independente, ci simptome ale unor tulburări nervoase sau stomacale. Dacă nu se iau măsuri contra excesului de acid din stomac, se ajunge la gastrite și chiar la ulcer.

Simptome: pacientul cu aciditate gastrică sporită are senzația de apăsare și de arsuri în zona stomacului, cel mai adesea, la o oră sau două după ce a mâncat. Alte manifestări sunt: refluxuri gastrice acre, înghițituri dificile, arsuri pe esofag, greață, diaree, limbă încărcată, halenă, lipsa poftei de mâncare, dureri de stomac, mai ales în partea stângă, pofta de dulce și acru, constipație cronică.

Cauze. Puține alte suferințe sunt atât de intim legate de stilul de viață personal ca bolile tractului digestiv. Alimentația, regimul de muncă și de odihnă și apăsările psihice au o influență nemijlocită asupra organelor digestive. Excesul de acid din stomac e adesea legat de starea sufletească a bolnavului, mai ales la oamenii care au un ventil prin care să elibereze stresul, ura, oboseala, grijile, emoțiile. Un domeniu care pune cu claritate în evidență legătura strânsă dintre sănătate și stările sufletești. În afară de bolile nervoase, bolile de stomac pot fi produse și de deprinderile alimentare: mâncat lacom și grăbit, mestecat insuficient, mușcătură greșită, feluri prea iuți sau prea sărate, exces de alcool, cafea, tutun, mâncăruri prea fierbinți sau prea reci, exces de grăsimi, mâncare nevariata, dulciuri în exces, mese neregulate și abuz de medicamente.

Măsuri greșite. Simptomele descrise mai sus nu sunt luate din păcate în serios și boala se agravează. Adesea se recurge la administrarea de bicarbonat, crezându-se astfel că răul este înlăturat. E adevărat că după administrarea unor remedii alcaline, acidul gastric se neutralizează, dar cauzele nu se înlătură, pentru că acidul gastric se formează din nou, se apelează la medicamente și se creează astfel un cerc vicios.

Tratamente corecte. Aciditatea gastrică necesită tratarea stilului de viață al bolnavului de stomac, constrâns să renunțe la deprinderile greșite, la grijile în exces și la stres. E necesară o dietă

de cruțare ce trebuie ținută mult timp, dublată de mese regulate și odihnă. Alcoolul, cafeaua și tutunul sunt strict interzise. Ca măsuri de prim ajutor se recomandă: administrarea de argilă (o linguriță diluată într-un pahar de apă), o cură de boabe de ienupăr, o linguriță de tinctură de Ghințură diluată în apă sau mestecatul de migdale sau mere crude. Bolnavii cu exces de acid gastric trebuie să țină o dietă de cruțare cu multe legume proaspete, fiert sau călitate ușor, brânză de vaci, feluri sărace în grăsimi, supe de fulgi de ovăz, terci de cartofi. Ca băutură dietetică se recomandă sucul de cartofi, neplăcut la gust, dar extrem de eficient. Mesele să nu fie rare și abundente, ci dese și ușoare.

Aciditatea gastrică poate fi atenuată și cu cataplasme calde cu flori de fân, cartofi fierți și zdrobiți, semințe de in sau ceai de Mușețel. După mese se impune o jumătate de oră de digestie liniștită.

Ceai pentru aciditatea gastrică. Se ia câte o linguriță din următoarele plante: Pelin, rădăcina de Angelică, frunze de Roiniță și Mentă. Se amestecă bine. De 3 ori pe zi, se opărește o lingură de amestec cu o cană de apă clocotită. Se infuzează 5 minute, se strecoară. Se bea neîndulcit, înghițitură cu înghițitură, după mesele principale.

O cură de curățare terapeutică

Descriă în Formula As nr 969 din mai 2011

Cura cu pelin durează 7 zile și se face de 2 ori pe an, primăvara și toamna, începând din a 3-a zi după luna plină. Aveți nevoie de pelin uscat (în jur de 100 g) care se administrează sub formă de pulbere. Înainte de folosire, pelinul se râșnește, ca să se obțină o pulbere fină. În timpul verii, se pot folosi și florile proaspete. Când Pelinul este uscat bine, se freacă între palme și se cerne prin sită. Părțile lemnoase ce rămân în sită se folosesc pentru clisme și spălături.

Mod de administrare: În primele 3 zile se înghite câte $\frac{1}{4}$ linguriță de pulbere cu 100-150 ml apă, la fiecare 2-2,5 ore, indiferent de timpul mesei, inclusiv pe timp de noapte. Înainte de înghițire, pelinul se ține în gură câteva secunde, se amestecă bine cu salivă. Următoarele 4 zile se administrează aceeași cantitate de 6 ori pe zi.

Concomitent cu tratamentul intern, în fiecare seară se fac clisme cu infuzie de Pelin și spălături

ri vaginale. Se prepară infuzie dintr-o lingură rasă de Pelin, într-un litru de apă clocotită și se pune la infuzat în vasul acoperit cu capac. Când apa se răcește la aproximativ 40 de grade, se strecoară, se pun separat 100 ml infuzie, iar cu 900 ml se face o clismă. Înainte de culcare, cu 50 ml infuzie (din cei 100 ml rămași) se face o microclismă în colon folosindu-se o pompiță mică pentru copii, în așa fel încât lichidul să fie absorbit complet în colon, iar cu 50 ml rămași, femeile fac spălături vaginale în timp ce bărbații introduc infuzia în uretră.

Specialiștii recomandă ca femeile să stea în poziția de lumânare (culcate pe podea cu spatele și picioarele ridicate în sus) atunci când fac spălături vaginale cel puțin 5 minute, pentru ca infuzia să acționeze mai mult timp.

Femeile cu probleme ginecologice mari pot pune un tampon vaginal îmbibat cu infuzie de Pelin, care se lasă până dimineața. Procedul pentru bărbați este mai complicat: cu o mână se strâng marginile uretrei în jurul vârfului pompiței, iar cu cealaltă mână se apasă hotărât pompița. Este foarte bine ca infuzia să ajungă până în vezica urinară. În caz de prostatită evoluată, nedepistată, sau de uretrită, în ziua a 3-a și a 4-a începe eliminarea puroiului. Înainte de folosire se încălzește până la 37-38 grade.

Spălăturile tractului urinar la femei și bărbați, în cazuri mai grave, se fac de 2 ori pe zi, până la dispariția infecției.

Cei cu imunitate scăzută, răceli dese, sau guturai pot pune câte 7-10 picături de ceai de Pelin în fiecare nară.

Toate procedurile se fac timp de 7 zile, fără pauză și se ține regim alimentar strict.

Din meniu se elimină categoric carnea, peștele, lactatele, ouăle, produsele de patiserie, iar alcoolul și fumatul sunt interzise.

Se consumă legume, fructe, nuci, cereale, uleiuri vegetale. E greu? Nu cred, mai ales atunci când miza este un organism purificat, sănătos, întinerit. Cantitatea de pâine se reduce la 200 g cu condiția să nu fie proaspătă, cel mai bine să fie puțin uscată. Fără o dietă specială nu se obțin rezultatele dorite. În timpul curei, sunt posibile stări de slăbiciune, acutizarea simptomelor la afecțiunile existente sau încă nedescoperite, dureri în articulații sau în zo-

na ficatului, provocate de eliminarea toxinelor în cantitate mare. Dacă se elimină pietricele și provoacă dureri, se iau 2 pastile de No-Spa și una de PAPAVERINĂ.

Între cure puteți înghiți floricele de Pelin, în prima zi câte una la fiecare 2 ore, apoi câte 3-4 în special în caz de intoxicație alimentară, după evenimente cu mese abundente și nesănătoase, balonări, constipație sau diaree.

Cei care nu pot suferi gustul amar al Pelinului pot să-l amestece cu puțină dulceață sau miere de albine.

Terapia cu Pelin le este contraindicată femeilor însărcinate. În caz de supradozare pot apărea reacții adverse: vomă, vertij.

PELIN MIC



Artemisia pontica Fam. Compositae.

Descriere: pelin scund cenușiu, care crește prin fânețe și pășuni uscate, pe câmpii sterile și dealuri aride.

În tradiția populară: se fierbea cu apă neîncepută, în oală nouă, iar cu decoct se făcea gargară, contra durerilor de gât. În ținutul Tecuciului, se fierbea cu ceapă albă și 9 fire de usturoi, în oțet, cu boștină de la stupi și îngroșată cu tărâțe de grâu se folosea pentru stomatită.

Compoziție chimică: conține aceleași principii active ca și pelinul, pe care-l substituie.

PEPENELE GALBEN



Cucumis melo Fam. Cucurbitaceae.

Denumiri populare: bosar, bostan galben, cantaloși, cantalup, caune, galboni, harbuz, himinică, ieură, peapene, pepine, pepen, pepen galben, pepene dulce, pepene râios, pepeni cantalup, pepeni înecăcioși, pepeni galbeni, pepini scortoși, popone, vlegi, zămos.

În tradiția populară: semințele uscate și pisate se foloseau contra vărsăturilor. Coaja pisată se pune la tâmpile și la ochi contra albeței. Ceaiul din semințe se lua contra hemoroizilor, iar rădăcina plămădită în apă, contra frigurilor.

Compoziție chimică: apă 89-91,5%, protide, glucide 6%, fitohormoni, flavonoide, enzime, zahăruri sub diferite forme, săruri minerale de calciu, fier, fosfor, magneziu, natriu, potasiu în cantitate mare, fibre alimentare, albumine, celuloză, acizi organici liberi. Uleiul eteric conține: alcooli și aldehide. Vitaminele: A (care dă culoare fructului), B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP, acid folic, caroten. 30 calorii la 100 g. Conține mai multă vitamină C decât o portocală și de 10 ori mai multă vitamină A.

Acțiune farmacologică: este unul din diureticele și laxativele foarte eficiente. Este aromatic, reglează apetitul, este răcoritor, hidratant și are efecte vitalizante. Datorită cantității mari de potasiu este indicat pentru reducerea cantității de sodiu din organism ceea ce are efecte benefice asupra inimii și sistemului imunitar, în special. Regimurile

hiposodice dintre care cel mai cunoscut îi aparține doctorului Gerson din SUA sunt miraculoase în tratarea unor afecțiuni ca: ischemia cardiacă, hipertensiune, aritmia cardiacă, cancerul în toate fazele și stadiile, anumite dereglări hormonale, etc. Eficiența tratamentului crește mult dacă pe parcursul curei cu pepene galben se elimină sarea de bucătărie, care va fi înlocuită cu un amestec din părți egale de Cimbru, Mărar și Pătrunjel, uscate și măcinate fin în râșnița de cafea.

Are acțiune reglatoare asupra apetitului dar și efecte revigorante puternice. Extern ajută la refacerea țesuturilor, hidratant, cicatrizare și are acțiuni cosmetice remarcabile. Este un bun aperitiv consumat la începutul mesei, nu ca desert. Conține beta-caroten ceea ce-l face foarte util pentru a întări imunitatea organismului. Combate de asemenea radicalii liberi. Potolește setea și calmează sistemul nervos. Ajută la dezintoxicarea organismului. Reduce riscul apariției cancerului, bolilor coronariene și hipertensiunii. Are proprietăți diuretice, laxative, este răcoritor și regenerează țesuturile. Sucul de pepene este benefic bolnavilor cu afecțiuni ale sistemului cardiovascular. Datorită conținutului în acid folic îmbunătățește sistemul imunitar. Ameliorează boli de stomac și îmbunătățește dispoziția psihică.

Este important de știut că pepenele conține foarte puțin sodiu și cantități importante de potasiu. Din acest motiv sunt indicați în reducerea surplusului de sodiu din organism, având efecte benefice asupra inimii, dar și a sistemului imunitar.

Este util pentru întreținerea tenului.

100 g de pepene galben asigură 50% din necesarul zilnic de vitamină A, 54 calorii, 1 g grăsime și 2 g fibre. În plus, pepenele conține vitamina C și beta-caroten (antioxidanți puternici care protejează celulele de acțiunea radicalilor liberi).

Este important de reținut că pepenii au foarte puțin sodiu, în schimb au cantități însemnate de potasiu. Din acest motiv, consumul de pepeni are efecte benefice asupra inimii dar și a sistemului imunitar. În plus pepenii galbeni diminuează senzația de foame și au efect vitalizant și energizant. Tot pepenii galbeni au acțiune detoxifiantă, diuretic-depurativă și sunt recomandați în special în caz de

obezitate, constipație, afecțiuni renale, gută, reumatism. Extern pepenele galben este folosit în special pentru îngrijirea tenului.

Cei care mănâncă alimente bogate în beta-caroten, se protejează împotriva apariției diferitelor forme de cancer: de plămâni, colon, sân, cervical și bucal.

Fiind un puternic antioxidant beta-carotenul poate proteja împotriva cataractei, cauzată probabil de apariția radicalilor liberi care întrerup procesul de divizare celulară.

Vitamina C previne apariția diferitelor forme de cancer.

Previne oxidarea HDL- care poate duce la creșterea depunerilor de pe pereții arterelor și în timp la apariția atacurilor de inimă sau cerebrale. Se mi crede că antioxidanții ar putea preveni și încetini procesul de îmbătrânire.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: accident vascular cerebral, afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni digestive, afecțiuni neurologice, afecțiuni renale, afecțiuni respiratorii, afecțiuni tiroidiene, alergii, anemie, anorexie, aritmie cardiacă, arsuri ușoare, ateroscleroză, autism, boli de inimă, boli de piele, boli renale, boli ale sângelui, boli infecțioase însoțite de febră, calculi urinari, cancer, cataracta, colagenoze, colesterol și trigliceride mărite, constipație, convalescență, cosmetică, cură de slăbire, degenerescență maculară, dermatoze, dermatoze infecțioase, diabet, edeme, febră, glaucom, gonoree, gută, hemoroizi, hipertensiune, obezitate, oboseală oculară, imunitate scăzută, inflamațiile splinei, îngrijirea tenului, litiaze renale și biliare, neuropatie periferică, pletoză, prostată, reumatism, scăderea acuității vizuale, schizofrenie, tendinite, ten iritabil, ten ofilit sau uscat, tuberculoză, tulburări de apetit, vitamina A, Vitamina B6, vomă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! În cantitate mare produce diaree și dureri de stomac. Pepenele galben nu se recomandă mamelor care alăptează (uneori la copii apare alergii), de asemenea nu se recomandă celor care suferă de diabet zaharat, duodenită, ulcer stomacal, dizenterie, diaree.

Atenție! Pepenele galben prea dulce este contraindicat diabeticilor, dar datorită prezenței po-

tasiului, calciului și a vitaminelor A,B, C, ajută la păstrarea echilibrului metabolic necesar în această afecțiune, astfel încât se recomandă consumul cu moderație al pepenilor nu prea copti.

Ambele specii de pepene (roșu și galben) sunt în general foarte bine tolerate de organism și nu au nici un fel de reacții adverse. Se vor administra cu precauție, totuși în cantități mici la început, în cazurile de colite de fermentație, diaree acută sau cronică, gastrită hiperacidă, pentru a nu accentua tulburările digestive. La persoanele cu digestia dificilă nu este indicată asocierea la aceeași masă a pepenului roșu sau galben cu alimente mai grele (prăjeli, fripturi, etc) ori bogate în proteine (ouă, carne) deoarece poate produce indigestie.

Preparare și administrare:

- Se va consuma crud sau se face nectar prin zdrobirea pulpei. Se ia sub formă de cură care se va ține mai multe zile (10-20), în care se va consuma doar pepene la o masă (sau se va consuma înainte de mese).

- În lipsa poftei de mâncare se va consuma o felie sau două, cu 15 minute înainte de mese.

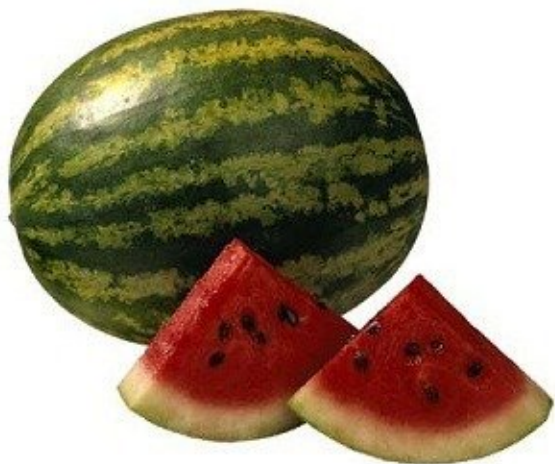
- În prezența unui apetit mai mare este suficient să se consume 1-2 kg de pepene înainte de mese.

- Se poate folosi foarte bine și la curele de slăbire consumând 1-2 kg zilnic, până se obține efectul scontat.

- Extern: aplicarea pulpei pe ten face să treacă ridurile. Se folosește mult în cosmetică cu diferite combinații. Este hidratant.

- **Sucul** se poate obține și prin simpla zdrobire a miezului, se poate adăuga și miere după gust (dacă nu aveți contraindicații în acest sens). Se consumă la cel mult 10 minute după preparare. Se obține cu storcătorul de fructe și se poate și acesta amesteca cu alte sucuri de legume și fructe și se poate să-l folosiți zilnic pe toată perioada în care găsiți în piață. Se pot consuma câte 2 căni pe zi.

PEPENELE ROȘU sau VERDE



Citrullus lanatus Fam. Cucurbitaceae.

Denumiri populare: pepene verde, lubeniță, harbuz.

În tradiția populară: sămânța uscată și pisată se folosea contra vărsăturilor. Pepenele se cocea la cuptor, zeama se scurgea și se bea, iar cu miezul cald se făceau oblojeli bolnavilor de inflamație a splinei.

Când cineva nu putea urina, babele îl sfătuiau să mănânce cât mai mulți pepeni roșii, iar dacă nu era timpul pepenilor, să bea mai mult undelemn.

Contra sculamentului, se lua pepene verde, se cocea la cuptor cu undelemn și se dădea bolnavului dimineța.

Coaja uscată și măcinată, amestecată cu tărâțe se dădea vacilor după fătare, în cazul când nu expulzau placenta- era foarte eficientă.

Compoziție chimică: miezul conține 95% apă, protide 0,3%, acizi organici 1%, hidrați de carbon 3-5%, K60 mg, Na cantități foarte mici, Ca 4 mg, P5 mg, Fe 0,2 mg%, săruri de potasiu, magneziu, zinc, seleniu, vitaminele A, B1, B2, B3, B5, E, PP, C. De asemenea conține enzime, acizi organici, lichen. Valoare energetică 12 Kcal/100 g miez.

Acțiune farmacologică: la fel ca pepenele galben. În plus poate topii calculii renali sau vezicali. De asemenea se poate folosi în cazul gutei reducând acidul uric. Este un adevărat izvor de hidratare aliatul sănătății și siluetei. Ambele specii de pepene, dar mai ales cel roșu sunt foarte eficiente în cura de slăbire. Astfel pepenele galben are 30 de calorii la 100 g miez proaspăt, iar cel roșu numai 12 calorii. O cură de pepene roșu de 2-3 săptămâni va avea reale efecte în cazul celor care vor să scape de ceva kilograme, în plus curăță organismul de toxine. Este bogat în fibre naturale solubile care ajută la reducerea colesterolului. Este un excelent remediu în timpul căldurii. Diabeticii însă trebuie să-l consume cu moderație pentru că este cu conținut ridicat de zaharuri. Este foarte nutritiv, datorită vitaminelor.

Vitamina C ajută la asimilarea aminoacizilor, vitamina A, necesară pentru sănătatea vederii și a pielii, vitamina E, cu efect antioxidant, vitamina B1 (tiamină) care ajută la buna funcționare a sistemului nervos, B2 (riboflavină) care favorizează formarea anticorpilor, B3 (niacina) folosite pentru fertilizare, B5 care ajută la asimilarea substanțelor nutritive din alimente. Potasiu ajută la circulația sangvină și rinichi, magneziul favorizează dezvoltarea musculaturii. Pepenele hidratează, purifică și înmprospătează organismul, hrănește și ne dă strălucire tenului, combate sau ameliorează anumite afecțiuni.

Cercetătorul danez B. A. Vinkesen în 1996 a consemnat o serie de efecte terapeutice ale sucului de pepene. El a constatat că pepenele nu este doar diuretic, depurativ, hidratant, vitaminizant și energizant ci conține și alți compuși foarte rar întâlniți în lumea vegetală, utili în profilaxia multor afecțiuni sau boli extrem de diferite.

Pepenii sunt foarte bogați în beta-caroten, vitamină esențială pentru sănătatea pielii și pentru procesul de refacere al celulelor. În același timp, beta-carotenul are un puternic efect antioxidant, încetinind procesul de îmbătrânire și întărind sistemul imunitar- 100 g de pepene roșu asigură organismului 15% din necesarul de vitamina A. De asemenea conțin și vitamina C, un puternic antioxidant natural, 100 g de pepene roșu asigură orga-

nismului 25% din necesar. Pepenii roșii conțin B6 cu rol important în procesul de formare al hemoglobinei și în metabolismul aminoacizilor, glucidelor și lipidelor. Licopenul este un puternic antioxidant, antitumoral și reglator și el al imunității.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni ale ficatului, afecțiuni renale, afecțiuni tiroidiene, anemie, arsuri, boli dermatologice și ginecologice, bronșită, calculoză biliară, calculoză renală, calculoză vezicală, cancer, cancer de prostată, constipație, cosmetică, cură de slăbire, gută, hemoizi, hepatită cronică, hipercolesterolemie, hiperuricemie, inflamații, litiază urinară, nefrită, nevroză de vară, obezitate, pielonefrită, răni, reumatism, sănătatea dentară, senzația de vomă, tabagism, ten uscat, tuberculoză pulmonară, tusea, vitamina C.

Preparare și administrare:

- Suc proaspăt câte 200 ml de 2-3 ori pe zi se consumă în cură de 2 luni în cazul cirozei hepatice sau altor afecțiuni ale ficatului și splinei.

- Cura se consumă dimineața pe stomacul gol, 1-2 kg, (se poate folosi și sucul obținut cu storcătorul de fructe) fiind necesare minimum 10 zile în care se face acest lucru. Are în organism efect diuretic, fiind indicată în afecțiuni reumatice, gută, afecțiunile aparatului reno-urinar. Această cură contribuie de asemenea la creșterea imunității organismului și la reglarea hormonală în cazul afecțiunilor endocrine. De asemenea ajută la gută, litiaze, etc. Se poate de asemenea folosi și în combinații cu alte legume și fructe.

PERIȘOR 1



Orthilia secunda sau Pyrola secunda
Fam. Pyrolaceae.

Denumiri populare: bărbănoc, brăbănoi, brebenoc, cununiță, limă, luminoasă, merişor, perișoale.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită în pădurile de foioase și rășinoase, din regiunea de dealuri până în cea montană. Rizomi subțiri fragili, ramificați, lungi până la 1 m. Tulpină erectă, înaltă de 10-30 cm. Frunze ovate până la alungit ovate, piezoase, cu nervuri reticulate, lucitoare, semper-virente. Flori galbene-verzi cu formă de clopot, grupate până la 30, într-un receptacol unilateral. Caliciul din 5 sepale ovate triunghiulare. Corola din 5 petale ovate, grupate în formă de tub. Androceul din stamine mai scurte decât pistilul, cu antere necorniculate. Gineceul din ovar, stil puțin curbat, mai lung decât corola, terminat cu stigmat în formă de stea. Înflorire în lunile VI-VII. Fruct capsulă globuloasă.

În tradiția populară: se fierbea și decoctul se bea contra dizenteriei și hidropiziei.

Compoziție chimică: frunzele- arbutozid, metilarbutozid, tanoizi, zaharuri, substanțe pectice, mucilagii, rezine, substanțe minerale, celuloză.

Acțiune farmaco-dinamică: frunzele sunt utile ca diuretice, astringente, antidiareice, dezinfectante, antihemoragice datorită tanoizilor și pentru lizarea calculilor renali.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, contuzii, diaree, hemoragii interne, hidropizie, litiaze urinare, răni diverse.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern 3 căni pe zi o perioadă de 60 de zile, eventual și cu alte plante dacă se dorește, sau singură.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită, se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este bine să fie consumate înainte de mesele principale. În cazul litiazei, se combină și cu băi calde care dilată canalele urinare și face mai ușoară expulzarea calculului.

- Frunze proaspete se aplică pe răni.

- Tot extern se aplică suc proaspăt obținut din planta proaspătă, pe diferite leziuni cu scop vulnerar.

- În cazul folosirii externe se face un decoct din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la comprese, băi sau cataplasme cu resturile de plante fierte.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma.

Contuzii - Frunze proaspete se aplică pe răni.

- Tot extern se aplică suc proaspăt obținut din planta proaspătă, pe diferite leziuni cu scop vulnerar.

- În cazul folosirii externe se face un decoct din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la comprese, băi sau cataplasme cu resturile de plante fierte.

Diaree - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma.

Hemoragii interne - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma.

Hidropizie - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma.

Litiază urinare - 2 lingurițe de plantă mărunțită, se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este bine să fie consumate înainte de mesele principale. În cazul litiazei, se combină și cu băi calde care dilată canalele urinare și face mai ușoară expulzarea calculului.

Răni diverse - Frunze proaspete se aplică pe răni.

- Tot extern se aplică suc proaspăt obținut din planta proaspătă, pe diferite leziuni cu scop vulnerar.

- În cazul folosirii externe se face un decoct din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la comprese, băi sau cataplasme cu resturile de plante fierte.

PERIȘOR 2



Pyrola rotundifolia Fam. Pyrolaceae.

Denumiri populare: brăbănoi, cununiță, me-rișor, perișoare.

Descriere- plantă erbacee, perenă. Rizom repent, fragil, cu rădăcini adventive. Tulpina glabră, la bază culcată, în rest ascendentă, pronunțat trunchiată și ușor răsucită în spirală, înaltă de 6-40 cm. Frunze sempervirescente, lat-ovate sau eliptice până la rotunde, lung pețiolate, dispuse în rozetă. Flori campanulate, albe, alb-roz, grupate câte 8-15 în racem terminal, așezate de jur-împrejurul axei. Caliciul dialisepal cu sepale triunghiular-lanceolate, cu vârful întors, verzi până la roșii. Corolă dialipetală cu petale lat ovate. Androceu cu stamine mai scurte decât pistilul, ușor încovoiate în afară, purtând antere cu 2 cornicule. Gineceu cu stil lung și curbat în afară. Înflorire VI-VII. Fruct capsulă globuloasă, cu baza stilului persistentă.

În terapeutică se folosește partea aeriană a plantei Pyrolae herba.

Compoziție chimică: frunzele conțin arbutozid, metilarbutozid, tanoizi, mucilagii, zaharuri, rezine, substanțe pectice, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: părțile aeriene ale plantei au proprietăți astringente, vulnerare, antihemoragice, antidiareice, dezinfectante.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: contuzii, diaree, hemoragii interne sau externe, hidropizie, răni.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi la hemoragii pentru oprirea sângerărilor chiar interne. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Extern se aplică cu ajutorul unui tampon de vată muiat în ceai, pe locul hemoragiei.

- Pulbere din plantă se ia câte un vârf de cuțit de 2-3 ori pe zi. Este foarte eficient la hemoragiile gastro-intestinale.

- Plantă uscată măcinată cu râșnița de cafea apoi cernută cu sita fină. Se amestecă cu o masă grasă (unt, untură de porc nesărată, lanolină, etc). Se amestecă până la omogenizare. Se pune în cutiuțe mici la rece și se poate folosi la ungerea locală în cazul contuziilor sau chiar a diferitelor răni.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Contuzii - Plantă uscată măcinată cu râșnița de cafea apoi cernută cu sita fină. Se amestecă cu o masă grasă (unt, untură de porc nesărată, lanolină, etc). Se amestecă până la omogenizare. Se pune în cutiuțe mici la rece și se poate folosi la ungerea locală în cazul contuziilor sau chiar a diferitelor răni.

Diaree - 1 linguriță plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi la hemoragii pentru oprirea sângerărilor chiar interne. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Extern se aplică cu ajutorul unui tampon de vată muiat în ceai, pe locul hemoragiei.

Hemoragii interne sau externe - 1 linguriță plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi la hemoragii pentru oprirea sângerărilor chiar interne. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Extern se aplică cu ajutorul unui tampon de vată muiat în ceai, pe locul hemoragiei.

- Pulbere din plantă se ia câte un vârf de cuțit de 2-3 ori pe zi. Este foarte eficient la hemoragiile gastro-intestinale.

Hidropizie - 1 linguriță plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi la hemoragii pentru oprirea sângerărilor chiar interne. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Extern se aplică cu ajutorul unui tampon de vată muiat în ceai, pe locul hemoragiei.

Răni - Plantă uscată măcinată cu râșnița de cafea apoi cernută cu sita fină. Se amestecă cu o masă grasă (unt, untură de porc nesărată, lanolină, etc). Se amestecă până la omogenizare. Se pune în cutițe mici la rece și se poate folosi la ungerea locală în cazul contuziilor sau chiar a diferitelor răni.

PICIORUL COCOȘULUI



Ranunculus acris Fam. Ranunculaceae.

Sub denumirea populară de „piciorul cocoșului” se găsesc mai multe specii de plante spontane asemănătoare între ele, care aparțin genului *Ranunculus*, familia Ranunculaceae, ca: *Ranunculus polyanthemos*, *Ranunculus acer*, *Ranunculus arvensis*, *Ranunculus repens*, *Ranunculus bulbosus*, etc.

Atenție! Toate sunt toxice.

Denumiri populare: boglori, curpen de pădure, curpeniță, floare broștească, jap, leuștean broștesc, ochiul boului, ochiul broaștei, rărunchi, talpa cocoșului, târător.

Descriere: plantă erbacee perenă, comună în pajiștile și fânețele umede de la câmpie până la zona alpină. Rizom promoros scurt, din care pornesc numeroase rădăcini fasciculate. Tulpina erectă, ramificată, goală în interior, înaltă de 20-60 cm adpres păros. Frunze palmat sectate cu segmente nou trifidate, ale căror lacinii sunt îngust-lanceolate, la cele inferioare și lanceolate la cele superioare, alipit păros pețiolate. Flori galbene-aurii mici, cu peduncul adres-sericeu-păros. Înflorire în lunile V-VIII. Fruct poliachenă.

În tradiția populară: se folosea cu alte specii înrudite contra frigurilor. Se pisau frunzele sau florile și se legau la încheietura mâinilor, de seara până dimineața ori mai mult, până când apărea o bășică, despre care se spunea că trage răul afară.

De la *Ranunculus bulbosus* se folosea, de către medicina populară, sucul obținut din planta proaspătă, în uz extern, în cazul unor dureri (algii) reumatice, gutoase, musculare, articulare sau provocate de lumbago.

Fitoterapia tradițională folosea floarea de leac (*Ranunculus repens*), care este o specie într-o oarecare măsură toxică, intern și extern, contra malariei.

Extern, se mai utiliza în afecțiuni ale sânilor.

Compoziție chimică: părțile aeriene- anemonină, tanin, flavonozide, rășină, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: anemonina are o acțiune puternică vezicantă, ulcerantă sau doar iritantă, depinde de sensibilitatea personală. Este antispastică și ajută la calmarea durerilor. Se folosește doar extern. Se folosesc părțile aeriene ale plantei. Are efect iritant revulsiv. În doze foarte mici în uz intern, piciorul cocoșului are efecte narcotice.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni musculare (dureri, fibrozită, rigiditate musculară), nevralgii intercostale, dermatoze veziculoase, eczeme, gută, lumbago, prurit, reumatism, urticarie, zona Zoster.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Este o plantă toxică cât timp este verde, putând provoca intoxicații, manifestate prin dureri, răs nestăpânit. Se va folosi lapte mult pentru a-i diminua efectele. Efectele intoxicației sunt vărsături, colici abdominale, dureri musculare, contractura mușchilor feței.

Atenție! Nu se folosește intern.

Utilizarea acestei plante este foarte redusă din cauza toxicității ei și se recomandă mare atenție când se prescrie în nevralgii locale, în reumatism și dermatoze.

Nu se vor aplica decât doze mici și pe suprafețe mici iar tratamentul să fie de scurtă durată, mai ales când este vorba de persoane cu tegument sensibil.

În caz de abuz apar inflamații ale tegumentului cu numeroase vezicule umplute cu o serozitate caustică ce se transformă în adevărate ulcere și plăgi deschise. Ele pot fi tratate greu, recomandându-se pentru ele substanțe calmante ale durerilor precum și aplicarea de frunze zdrobite de lumânărică (verbascum).

Intoxicațiile provocate de ingerarea plantei se manifestă prin dureri interne acute, prin contracții musculare, mai ales a mușchilor feței și buzelor, dând impresia unui râs forțat (râsul sardonice). Acest fel de intoxicații se combat prin mult lapte sau decocturi mucilaginoase.

Nu se va folosi în nici un caz alcool, vin, bere sau oțet, care măresc causticitatea plantei.

Acțiuni similare au și alte specii ale genului *Ranunculus* ca *R. sceleratus* (bolgari), *R. bulbosus* (piciorul cocoșului), *R. arvensis* (comice), *R. repens* (floarea de leac), *R. ficaria* (graușorul) etc.

Preparare și administrare:

- Părțile aeriene ale plantei se mărunțesc bine, se amestecă cu sare apoi se aplică pe părțile dureroase. Se va ține în funcție de sensibilitatea fiecăruia, dar să nu producă răni.

- Infuzie: din 2 lingurițe de plantă mărunțite care se pun în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se folosesc după strecurare extern în diferite spălături. Sunt foarte utile în calmarea durerilor sau diferite dermatoze.

PIERSICA



Prunus persica, Persica vulgaris
Fam. Rosaceae.

De origine este din China de acum câteva mii de ani. A fost adusă în Europa de persani. În Evul Mediu era considerată otrăvitoare. Adevărul este că sămburii acestui fruct conțin acid cianhidric care este o puternică otrăvă. Florile și frunzele însă au fost folosite mult timp în diferite tratamente.

Descriere: rădăcini dispuse superficial- nu depășesc 100 cm adâncime, dar depășesc de 1-2 ori zona proiecției coroanei. Tulpina înalță între 2-6 m, coroană piramidală, apoi se deformează, lujeri roșiatici sau bruni, muguri înguști, alipiți. Frunze eliptice sau eliptic lanceolate, lung acuminate, la bază cuneate, pe margine serate, glabre, cu pețiol lung de 1-1,5 cm, glanduloși la bază. Flori solitare, roșii-carmin până la albe, scurt-pediceleate sau sesile, cu sepale la exterior pubescente. Înflorire III-IV. Fruct, drupă globuloasă, tomentoasă, cu pulpa aromată, suculentă, galbenă aurie până la roșu închis. Sâmbure tare regulat brăzdat, cu mici adâncituri. Semințe ușor aromate.

În tradiția populară: Deși în Evul Mediu era considerată otrăvitoare din cauza conținutului de acid cianhidric din sămbure, piersicii i-au fost recunoscute o serie de proprietăți terapeutice. Regele Franței Ludovic al XIV și scriitorul Voltaire foloseau regulat siropul de piersici făcut din flori ca laxativ.

Ceaiul din flori și frunze se bea contra durerilor de piept. Cu frunze de piersic și coajă de gorun se făceau băi contra durerilor de mâini și de picioare. Pisate și stoarse, frunzele se foloseau la răni vechi. Se puneau pe răni la vite, când aveau viermi.

Alimentație: fructe consumate în stare proaspătă sau prelucrate în diferite preparate.

Industrie: Se prelucreează industrial sub formă de compoturi, gem, dulceață, marmeladă, sucuri, etc.

Compoziție chimică: acid acetic, caprilic, aldehide, acid valeric, acetaldehidă, purpurool, cadinen, calciu, clor, cupru, cadenină, fier, fosfor, iod, kalium, magneziu, mangan, natriu, potasiu, seleniu, sodiu, sulf, zinc, celuloză. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, alte săruri minerale. Conține 87% apă. Conține fitonutrienți, antioxidanți, carotenoizi și fibre.

Acțiune farmacologică: fructul este antiastmatic, antitusiv, antiinflamator, antispastic, antigutos, calmant, energic, febrifug, stomahic, diuretic, laxativ ușor, foarte digest, purgativ, vermifug.

Fructele sunt unele dintre cele mai energizante alimente pentru că sunt asimilate ușor de organism generând o revigorare instantanee. De asemenea au efect laxativ fiind indicate în curele de slăbire. Sunt și energizante, stimulează apetitul și secreția sucurilor gastrice și biliare. Datorită conținutului său piersica poate fi de un real ajutor persoanelor astenice, slăbite, fără poftă de mâncare, a celor aflate în convalescență sau celor care prezintă stări depresive. Sunt diuretice și laxative. Ajută la echilibrarea sistemului nervos și întărirea imunității organismului. Datorită conținutului bogat în fibre, consumul regulat de piersici este de un real ajutor persoanelor care au probleme digestive, având un tranzit leneș. Acestea înlătură constipația și favorizează digestia, cu efect favorabil în caz de hemoroizi.

Piersicile au efect benefic în cazurile de litiază urinară, reumatism, gută, datorită acțiunii lor diuretice și depurative.

Antioxidanții inactivează radicalii liberi și mențin integritatea celulelor. De aceea piersica este un aliat în lupta pentru prevenirea cancerului și a unor afecțiuni cardiovasculare. Tot datorită proprietăților sale antioxidante piersica întârzie procesul de

îmbătrânire și ajută la menținerea strălucirii și tinereții tenului.

Sunt fructe cu un conținut ridicat de vitamina A și C, de potasiu, calciu, fier și substanțe antioxidante. Piersicile contribuie la hidratarea organismului și întrețin masa musculară.

Florile piersicului: sedative, antispasmodice, laxative. Frunzele sunt vermifuge iar cataplasmele cu frunze de piersic se folosesc contra cancerelor de piele.

Beta-carotenul forma vegetală a vitaminei A poate preveni apariția diferitelor forme de cancer și a afecțiunilor cardiace.

Fibra este extrem de importantă pentru o bună digestie, poate împiedica apariția cancerului de colon sau rect. Având puține calorii și grăsimi previne obezitatea, una din cauzele majore ale bolilor de inimă, diabet și cancer.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afte, afecțiuni cardiace, anemie, arterite, astenie, astmă, avitaminoză, boli neurologice, boli de piele, boli de ochi, boli digestive și intestinale, calculi biliari, cancer, cistită, colici nefritice, colibaciloză, colesterol în exces, colică renală, colici abdominale, constipație, contuzii, curăță arterele și capilarele, de asemenea ficatul de toxine, disfuncții renale, dispepsii, dureri abdominale, dureri diverse, edeme, enterite, erizipel, febră, flebite, gută, hepatice, hemoroizi, hematurie, impotență, îmbătrânire prematură, infecții ale tractului digestiv și urinar, imunitate scăzută, infecții parazitare, litiaze urinare, mâncărimi de piele, nervozitate, paraziți intestinali, reumatism, stări de agitație, surditate, tuse convulsivă, ulcere stomacale.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Piersicile pot determina reacții alergice celor predispuși la astfel de manifestări. Persoanele alergice la polen pot prezenta așa numitul sindrom de alergie orală (urticaria de contact) când consumă fructe și legume de sezon. Acesta se manifestă prin mâncărimi ale nasului, ale buzelor, edem la nivelul buzelor și al limbii. În cazurile severe pot apărea și umflarea glotei, ceea ce duce la dificultăți de respirație. De exemplu, persoanele sensibile la polenul de albine (în special mesteacăn) pot fi alergice și la mere, pere, caise, piersici, cartofi noi,

țelină, morcovi, tomate. De asemenea cei alergici la graminee și cereale pot fi sensibili și la leguminoase și piersici, pere, pepene, tomate, cereale integrale, inclusiv la pâinea integrală. Persoanele alergice la fructe și legume trebuie să urmeze o dietă restrictivă, eliminând din alimentație produsele care le fac rău. Vizita la medicul specialist este obligatorie pentru instituirea unui tratament de specialitate.

Preparare și administrare:

Fruct proaspăt - Fruct consumat crud sau sub formă de sucuri. Foarte util în toate bolile reumatismale, renale, gută și de asemenea pentru stimularea secreției digestive. Crude cu coajă după spălarea temeinică sub jet de apă. Se recomandă consumul a 3-4 piersici dimineața în locul micului dejun câteva zile la rând. O astfel de cură este indicată pentru stimularea funcțiilor digestive și menținerii alcalinității sângelui.

Suc - Sub formă de suc proaspăt 1-2 cești între mese sau dimineața pe stomacul gol, compot sau fructe confiate, se poate folosi în toate afecțiunile de mai sus. Se obține din fructe coapte care se curăță sau nu de puf, dar toate obligatoriu înainte de a fi trecute prin storcător se vor spăla bine și li se scoate sâmburele. Se poate de asemenea folosi în combinație cu alte sucuri de legume și fructe în funcție de posibilități și de ceea ce doriți să realizați. Pentru că sucul acesta ca și alte sucuri de fructe se poate oxida destul de repede este bine să se pună și puțin suc de lămâie peste acest suc în momentul în care se prepară. Este cunoscut faptul că vitamina C din lămâie care este un puternic antioxidant nu dă voie să se oxideze acest suc.

- **Frunzele și florile de piersic** se pot folosi sub formă de ceai, pentru acțiunea lor depurativă și de combatere a infecțiilor parazitare. Se pun 2 lingurițe de plantă la infuzat în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, se strecoară și se bea câte o ceașcă după fiecare masă.

- **Extern** - Pentru îngrijirea tenului, piersicile strivite se folosesc ca mască de ten. Se țin 20 minute. Hrănește pielea, regenerează, acționând eficient și contra ridurilor. De asemenea cataplasmele cu frunze de piersic se folosesc contra cancerului de piele.

- **Frunzele** sunt purgative - 2 lingurițe de frunze

se fierb 5 minute la 250 ml apă apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi sau doar la nevoie.

- **Frunze uscate** preparate ca și cele proaspete (mai sus) sunt foarte utile în cazul nefritelor, constipației, gută, etc.

- **Florile piersicului** infuzie pentru măști pe ten. Intern are acțiune purgativă, dar și calmantă. Se poate folosi câte 1-2 căni pe zi.

- **Frunzele crude** se aplică pe cancerul pielii sau se face o infuzie și se aplică calde.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afte - 1 linguriță de frunze și flori de piersic uscate și mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se clătește cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, dar obligatoriu după masă. Se poate asocia foarte bine cu Cimbru sau Salvie în părți egale.

Afecțiuni cardiace - piersicile conțin beta-caroten care este forma vegetală a vitaminei A și aceasta poate preveni sau chiar ajuta în tratarea diverselor forme de cancer și a afecțiunilor cardiace. Se poate consuma crudă în formă de cură sau sub formă de suc luat zilnic câte 100 ml de 2 ori pe zi putând fi luat și cu alte fructe amestecat. Ajută și la distrugerea ateroamelor și nu mai dă voie să se formeze altele. Vitamina C care este în componența acestor fructe este un antioxidant foarte eficient și poate fi consumat în orice cantitate fără să aibă restricții decât cei care sunt alergici la acest produs.

Anemie - consumul fructelor câte 2-3 de 2-3 ori pe zi în cure de cât mai lungă durată pot să ajute eficient la rezolvarea problemelor de anemie. Se poate consuma și sub formă de suc în combinație și cu alte sucuri de fructe. Piersica, merge foarte bine cu caisele.

Arterite - din păcate tot mai mulți oameni suferă de aceste afecțiuni și încă la vârste foarte tinere. S-a descoperit această afecțiune la copii. Tratatamentul nu poate să nu includă în tratarea acestei afecțiuni și a sucurilor de piersică în combinație cu caise, mere, morcov. Se consumă chiar și fructe crude în funcție de toleranța individuală.

Astenie - consumul fructelor crude sau al sucului la care se poate adăuga și consumul drojdiei de bere poate să ajute eficient în toate cazurile de astenie. Piersicile conțin beta-caroten și drojdia de

bere conține foarte multă vitamină B care este eficientă în toate formele pentru sistemul nervos.

Astm - consumul fructelor sub formă crudă sau sucuri poate ajuta la această afecțiune datorită beta-carotenului și vitaminei C care poate să ajute la dispariția senzațiilor neplăcute și chiar la rărirea crizelor afecțiunii. Se va putea asocia și cu alte fructe dacă se consumă sub formă de suc mai ales. Se va consuma în funcție de toleranța individuală.

Avitaminoză - consumul fructelor câte 2-3 de 2-3 ori pe zi în cure de cât mai lungă durată pot să ajute eficient la rezolvarea problemelor de anemie. Se poate consuma și sub formă de suc în combinație și cu alte sucuri de fructe. Piersica, merge foarte bine cu caisele.

Boli neurologice - consumul fructelor crude sau al sucului la care se poate adăuga și consumul drojdiei de bere poate să ajute eficient în toate cazurile de astenie. Piersicile conțin beta-caroten și drojdia de bere conține foarte multă vitamină B care este eficientă în toate formele pentru sistemul nervos.

Boli de piele extern piersica hrănește pielea și regenerează țesuturile, acționând excelent și contra ridurilor. Se mărunțește piersica și se aplică ca mască pe pielea care se dorește tratată. Intern se va consuma crudă sau sub formă de suc în funcție de toleranță, ajutând la hrănirea pielii cu o serie de vitamine și oligoelemente necesare.

Boli de ochi - beta-carotenul din fructe este forma vegetală a vitaminei A și se știe că în toate afecțiunile oculare este foarte eficient să se administreze această vitamină. Se vor consuma fructe crude sau chiar sucuri eventual cu suc din morcovi în părți egale.

Boli de piele - extern piersica hrănește pielea și regenerează țesuturile, acționând excelent și contra ridurilor. Se mărunțește piersica și se aplică ca mască pe pielea care se dorește tratată.

Calculi biliari - 30 g flori uscate sau 60 g flori proaspete se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va bea după masă 100 g de infuzie din aceasta, ajutând la eliminarea calculilor biliari, în caz de cistite și colici.

Cancer inclusiv cel de piele - intern se va consuma în perioada în care există fructe câte 500

g de fructe zilnic în cure de 30 de zile, care vor ajuta și la profilaxia bolii. În cancerul pielii se vor face cataplasme cu frunze de piersic. Se pun 2-3 linguri de frunze la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi frunzele se iau și se aplică cataplasma pentru 2 ore pe locul afectat zilnic.

Extern piersica hrănește pielea și regenerează țesuturile, acționând excelent și contra ridurilor. Se mărunțește piersica și se aplică ca mască pe pielea care se dorește tratată. Intern se va consuma crudă sau sub formă de suc în funcție de toleranță, ajutând la hrănirea pielii cu o serie de vitamine și oligoelemente necesare.

Cistită - 30 g flori uscate sau 60 g flori proaspete se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va bea după masă 100 g de infuzie din aceasta, ajutând la eliminarea calculilor biliari, în caz de cistite și colici.

Colici nefritice - 30 g flori uscate sau 60 g flori proaspete se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va bea după masă 100 g de infuzie din aceasta, ajutând la eliminarea calculilor biliari, în caz de cistite și colici.

Colibaciloză - consumul fructelor crude sau sub formă de suc în această afecțiune este foarte util pentru că poate să distrugă o serie de germeni patogeni din organism.

Colesterol în exces - consumul fructelor având puține calorii și grăsimi contribuie la reducerea colesterolului și datorită faptului că are beta-caroten care este un antioxidant poate să ajute la reducerea colesterolului rău din întreg organismul. Se vor consuma în funcție de toleranța individuală.

Colică renală - 30 g flori uscate sau 60 g flori proaspete se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va bea după masă 100 g de infuzie din aceasta, ajutând la eliminarea calculilor, în caz de cistite și colici. Se poate suplimentar să se consume ceai din mesteacăn sau să se urmărească o perioadă ca omul să elimine 2 litri de urină în 24 ore.

Colici abdominale - 30 g flori uscate sau 60 g flori proaspete se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va bea după masă 100 g de infuzie din aceasta, ajutând

la dureri calmându-le sau chiar eliminându-le. Se poate asocia cu cataplasme calde pe abdomen.

Constipație - se vor consuma fructe proaspete înaintea meselor cu 15 minute. Acestea au un efect laxativ destul de puternic ca să rezolva constipația.

Se bea dimineața pe stomacul gol, un pahar de suc de piersică strecurat, obținut prin presarea a două fructe, după ce le-i scos sâmburele și le-ai curățat pielea.

La copii se poate face un laxativ blând din 1-2 lingurițe de flori de piersic puse în 250 ml apă clocotită, apoi acoperit 15 minute și strecurat. Se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații și se va putea consuma câte un astfel de ceai de 3 ori pe zi.

Ca purgativ- se pun 30 g frunze uscate de piersic într-un litru de apă clocotită. Se poate bea zilnic o cană de ceai, seara la două ore după cină. În cazul copiilor nu se va depăși 5 g frunze la un litru de apă.

Contuzii - se aplică pe părțile dureroase frunze tocate amestecate cu pătrunjel frunze tocate și ulei de măsline. Se poate schimba de 2 ori pe zi.

Curăță arterele și capilarele, de asemenea ficatul de toxine - piersicile conțin beta-caroten care este forma vegetală a vitaminei A și aceasta poate preveni sau chiar ajuta în tratarea diverselor forme de cancer și a afecțiunilor cardiace. Se poate consuma crudă în formă de cură sau sub formă de suc luat zilnic câte 100 ml de 2 ori pe zi putând fi luat și cu alte fructe amestecat. Ajută și la distrugerea ateroamelor și nu mai dă voie să se formeze altele. Vitamina C care este în componența acestor fructe este un antioxidant foarte eficient și poate fi consumat în orice cantitate fără să aibă restricții decât cei care sunt alergici la acest produs.

Disfuncții renale - se pune 1 linguriță de frunze și flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi. Acest ceai este un foarte bun diuretic care ajută în toate formele de afecțiuni renale. Se poate însă consuma și fructe în funcție de toleranță sau chiar suc. Acestea pot datorită vitaminelor și substanțelor conținute să ajute la vindecarea organismului. Se vor folosi însă numai în funcție de toleranță și dacă se face suc se va consuma numai foarte proas-

păt pentru că se oxidează destul de repede. Ca să nu se oxideze atât de repede se va pune un pic de suc de lămâie.

Dispepsii - Se pun la macerat 12 ore 100 g flori proaspete (sau 50 g flori uscate) într-un litru de apă. Se pun apoi la fiert timp de 30 minute la foc mic. Strecurați apoi puneți o cantitate egală de zahăr și lăsați să fiarbă până se transformă în sirop. Se ia apoi din acest sirop o linguriță dimineața și una seara. Se mai poate adăuga și suc de piersici și în cazurile mai grave se poate face o cură cu suc și se va consuma suplimentar și ceai de talpa găștei.

Dureri abdominale - se pune 1 linguriță de frunze de piersic și $\frac{1}{2}$ linguriță de mentă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Acest ceai este extrem de util pentru calmarea durerilor. Se mai poate aplica și compresă caldă cu acest ceai aplicată pe abdomen din cantitate dublă de plantă. Se va schimba când nu este suficient de caldă.

Dureri diverse - se vor aplica cataplasme cu un ceai mai concentrat din frunze de piersic. Se pun pentru aceasta 2 linguri de frunze uscate și mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pun frunzele acestea pe un tifon și se aplică pe locul durerii. Deasupra se va pune un nailon pentru a nu se evapora așa de repede. Din când în când se umezește cu ceaiul fierbinte. Se lasă până trece durerea. Se poate aplica de câte ori este nevoie.

Edeme - intern se va consuma un ceai din frunze și flori. Se pune 1 linguriță de frunze și flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Este un excelent diuretic care elimină din organism apa în exces și prin aceasta se pot elimina edemele. Extern se aplică cataplasma caldă.

Enterite - fructele consumate crude se pot folosi câte 3 bucăți de 2-3 ori pe zi. De asemenea se mai poate să se consume și suc în special cu rădăcină de morcov în diferite proporții în funcție de toleranța dumneavoastră. Acestea ajută la distrugerea germenilor patogeni și furnizează organismului diferite vitamine necesare.

Erizipel - intern se va consuma în perioada în care există fructe câte 500 g de fructe zilnic în cure

de 30 de zile, care vor ajuta și la profilaxia bolii. În cancerul pielii se vor face cataplasme cu frunze de piersic. Se pun 2-3 linguri de frunze la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi frunzele se iau și se aplică cataplasma pentru 2 ore pe locul afectat zilnic.

Extern piersica hrănește pielea și regenerează țesuturile, acționând excelent și contra ridurilor. Se mărunțește piersica și se aplică ca mască pe pielea care se dorește tratată. Intern se va consuma crudă sau sub formă de suc în funcție de toleranță, ajutând la hrănirea pielii cu o serie de vitamine.

Febră - fructele sunt un excelent răcoritor în cazul febrei contribuind și la reducerea temperaturii.

Flebite - consumând fructe multe de piersici care conțin vitamina C și Beta-caroten se poate foarte ușor să vă salveze de această afecțiune. Aceste fructe curăță arterele de grăsimile depuse.

Gută - piersicile conțin beta-caroten care este forma vegetală a vitaminei A și aceasta poate preveni sau chiar ajuta în tratarea diverselor forme de cancer și a afecțiunilor cardiace. Se poate consuma crudă în formă de cură sau sub formă de suc luat zilnic câte 100 ml de 2 ori pe zi putând fi luat și cu alte fructe amestecat. Ajută și la distrugerea ateroamelor și nu mai dă voie să se formeze altele. Vitamina C care este în componența acestor fructe este un antioxidant foarte eficient și poate fi consumat în orice cantitate fără să aibă restricții decât cei care sunt alergici la acest produs.

Hepatice - piersicile conțin beta-caroten care este forma vegetală a vitaminei A și aceasta poate preveni sau chiar ajuta în tratarea diverselor forme de cancer și a afecțiunilor cardiace. Se poate consuma crudă în formă de cură sau sub formă de suc luat zilnic câte 100 ml de 2 ori pe zi putând fi luat și cu alte fructe amestecat. Se poate lua în amestec cu plante: anghinare, păpădie.

Hemoroizi - datorită faptului că aceste fructe asigură o laxație și o activitate mai bună a sistemului digestiv implicit ajută în cazul hemoroizilor și la rezolvarea constipației. De asemenea din pulpa fructului în amestec cu o pastă grasă se poate face o cremă cu care se pot unge hemoroizii după defecație.

Hematurie - se pune 1 linguriță de frunze și

flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Acest ceai este un foarte bun diuretic care ajută în toate formele de afecțiuni renale. Se poate însă consuma și fructe în funcție de toleranță sau chiar suc. Acestea pot datorită vitaminelor și substanțelor conținute să ajute la vindecarea organismului. Se vor folosi însă numai în funcție de toleranță și dacă se face suc se va consuma numai foarte proaspăt pentru că se oxidează destul de repede. Ca să nu se oxideze atât de repede se va pune un pic de suc de lămâie.

Impotență - datorită faptului că aceste fructe conțin vitaminele și oligoelemente utile în această afecțiune poate foarte ușor să contribuie la o mai bună potență fizică.

Îmbătrânire prematură - piersicile conțin beta-caroten care este forma vegetală a vitaminei A și aceasta poate preveni sau chiar ajuta în tratarea diverselor forme de cancer și a afecțiunilor cardiace. De asemenea beta-carotenul poate împiedica transformarea celulară care se produce în cazurile îmbătrânirii premature. Se poate consuma crudă în formă de cură sau sub formă de suc luat zilnic câte 100 ml de 2 ori pe zi putând fi luat și cu alte fructe amestecat. Ajută și la distrugerea ateroamelor și nu mai dă voie să se formeze altele. Vitamina C care este în componența acestor fructe este un antioxidant foarte eficient și poate fi consumat în orice cantitate fără să aibă restricții decât cei care sunt alergici la acest produs.

Imunitate scăzută - Dacă studiați compoziția fructului veți descoperi că acesta are o serie de antioxidanți care contribuie foarte eficient la întărirea imunității. Deci consumați la discreție.

Infecții ale tractului digestiv și urinar - se pune 1 linguriță de frunze și flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Acest ceai este un foarte bun diuretic care ajută în toate formele de afecțiuni renale. Se poate însă consuma și fructe în funcție de toleranță sau chiar suc. Acestea pot datorită vitaminelor și substanțelor conținute să ajute la vindecarea organismului. Se vor folosi însă numai în funcție de toleranță și dacă se face suc se va consuma numai foarte proaspăt pentru că

se oxidează destul de repede. Ca să nu se oxideze atât de repede se va pune un pic de suc de lămâie.

Infecții parazitare - în special copiii sau oamenii în vârstă pot consuma piersici pentru a distruge paraziții intestinali. Se consumă minimum 200 g fructe zilnic minimum 15 zile sub formă de cură. De asemenea se pot folosi frunzele câte 2 lingurițe de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, cel puțin 15 zile, preferabil dimineața înainte de orice mâncare timp de 15 zile, pentru eliminarea paraziților și infecțiilor parazitare.

Infecții parazitare - în special copiii sau oamenii în vârstă pot consuma piersici pentru a distruge paraziții intestinali. Se consumă minimum 200 g fructe zilnic minimum 15 zile sub formă de cură. De asemenea se pot folosi frunzele câte 2 lingurițe de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, cel puțin 15 zile, preferabil dimineața înainte de orice mâncare timp de 15 zile, pentru eliminarea paraziților și infecțiilor parazitare.

Litiază urinare - se pune 1 linguriță de frunze și flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Acest ceai este un foarte bun diuretic care ajută în toate formele de afecțiuni renale. Se poate însă consuma și fructe în funcție de toleranță sau chiar suc. Acestea pot datorită vitaminelor și substanțelor conținute să ajute la vindecarea organismului. Se vor folosi însă numai în funcție de toleranță și dacă se face suc se va consuma numai foarte proaspăt pentru că se oxidează destul de repede. Ca să nu se oxideze atât de repede se va pune un pic de suc de lămâie.

Mâncărimi de piele - intern se va consuma în perioada în care există fructe câte 500 g de fructe zilnic în cure de 30 de zile, care vor ajuta și la profilaxia bolii. În cancerul pielii se vor face cataplasme cu frunze de piersic. Se pun 2-3 linguri de frunze la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi frunzele se iau și se aplică cataplasma pentru 2 ore pe locul afectat zilnic.

Extern piersica hrănește pielea și regenerează țe-

suturile, acționând excelent și contra ridurilor. Se mărunțește piersica și se aplică ca mască pe pielea care se dorește tratată. Intern se va consuma crudă sau sub formă de suc în funcție de toleranță, ajutând la hrănirea pielii cu o serie de vitamine.

Nervozitate în special la copii - Se pun la macerat 12 ore 100 g flori proaspete (sau 50 g flori uscate) într-un litru de apă. Se pun apoi la fiert timp de 30 minute la foc mic. Strecurați apoi puneți o cantitate egală de zahăr și lăsați să fiarbă până se transformă în sirop. Se ia apoi din acest sirop o linguriță dimineața și una seara. Se mai poate adăuga și sucul de piersici și în cazurile mai grave se poate face o cură cu suc și se va consuma suplimentar si ceai de talpa găștei.

Obezitate - Având în vedere că aceste fructe pot da senzația de sațietate, că au o serie de vitamine, oligoelemente și minerale, nu au grăsimi și au foarte puține calorii se poate face o cură cu aceste fructe care vă vor ajuta să dați jos din greutatea excesivă. Veți putea consuma cât doriți și cât vă permite starea organismului dumneavoastră.

Paraziți intestinali - în special copiii sau oamenii în vârstă pot consuma piersici pentru a distruge paraziții intestinali. Se consumă minimum 200 g fructe zilnic minimum 15 zile sub formă de cură. De asemenea se pot folosi frunzele câte 2 lingurițe de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, cel puțin 15 zile, preferabil dimineața înainte de orice mâncare timp de 15 zile, pentru eliminarea paraziților și infecțiilor parazitare.

Reumatism - se pun 1 linguriță de frunze și flori de piersic la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se vor putea consuma 3 căni pe zi ajutând să curețe organismul de toxine. Pentru dureri se va folosi cataplasma adică tratamentul descris la dureri.

Stări de agitație - Se pun la macerat 12 ore 100 g flori proaspete (sau 50 g flori uscate) într-un litru de apă. Se pun apoi la fiert timp de 30 minute la foc mic. Strecurați apoi puneți o cantitate egală de zahăr și lăsați să fiarbă până se transformă în sirop. Se ia apoi din acest sirop o linguriță dimineața și una seara. Se mai poate adăuga și sucul de piersici

și în cazurile mai grave se poate face o cură cu suc și se va consuma suplimentar si ceai de talpa găștei.

Surditate - o cură de 3 luni de zile în care se va consuma zilnic o cantitate de 500 g de fructe sau eventual sucul obținut din acestea poate ajuta la restabilirea nervilor auditivi. Se va lua și suplimente de drojdie de bere pentru a suplimenta cantitatea de vitamină B.

Tuse convulsivă - se poate face un preparat din 3 plante medicinale puse în părți egale. Se va pune cimbru flori și frunze, pătlagină frunze și piersic frunze și flori. Din acest amestec se pune 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni de ceai pe zi o perioadă de 3 luni de zile urmat de o pauză de 10 zile.

Ulcere stomacale - consumul fructelor crude ajută la regenerarea celulelor stomacului. Intern poate să aibă un rol alcalin în majoritatea cazurilor. Pentru ulcer însă conform studiilor este extrem de util sub formă de suc câte 300 ml de 2 ori pe zi luat pe stomacul gol la trezire și înainte de a se culca. Se poate amesteca cu: cartof roșu cu coajă cu tot, varză și morcovi în diferite cantități, posibil și în părți egale. Se poate face o cură în acest fel de 2 luni timp în care se pot vindeca majoritatea tipurilor de ulcer fără alt tratament.

Pentru o gustare rapidă îți trebuie 2 piersici, 1 linguriță de smochine, 100 g de cașcaval ras și 6 nuci tăiate. Taie piersicile cubulețe, pisează nucile și amestecă totul cu cașcaval ras și smochine. Vei obține o gustare bogată în vitamine.

Piersicile au puține calorii fiind indicate și în curele de slăbire și sunt ușor de digerat. Sunt indicate în cure pentru efectul laxativ, numărul scăzut de calorii (33 calorii la 100 g) și conținut mare de apă 86 g la 100 g fruct. Consumul de piersici poate duce la reglarea funcțiilor intestinale, la curățirea compoziției sângelui și la eliminarea toxinelor din organism. Coaja unei piersici îți poate furniza mai mult de trei sferturi din necesarul de vitamina C.

Se pot folosi sub formă de cură orice perioadă, câte 1 kg de fructe pe zi, sau o zi pe săptămână se consumă numai piersici fără nimic altceva.

PIN



Pinus silvestris Fam. Pinaceae.

Denumiri populare: brad, brad de munte, chifăr, chin, jalcă, jneapăn, jep, molete, molid, pin de munte, pinel, schin, sihlă.

În tradiția populară: din rășină se preparau alifii pentru răni și bube. Amestecată cu untură de porc, se folosea la umflături. Se întindea pe frunză de varză și se pune la junghiuri rele. Fiertura din vlăstari de pin se folosea în catarul căilor respiratorii și în reumatism. În rahitism și scrofuloză se puneau cataplasme cu fiertură din vlăstari. Băile de cetină se întrebuițau în reumatism, scrofuloză și insomnie. Cătrana amestecată cu sulf și untură râncedă se folosea contra scabiei.

Descriere: are rădăcina pivotantă puternică cu numeroase rădăcinile laterale lungi, este un arbore înalt până la 25-45 m Trunchiul este drept, înalt cu ramuri verticilate cu coroana rară, neregulată, cu frunzele semicilindrice, aciculare de 4-6 cm lungime, drepte și puțin răsucite, rigid ascuțite de culoare verde închis și dispuse câte 2 în teci lipicioase de culoare brună. Vârful este conic. Frunzele sunt persistente între 3-6 ani. Vârful este conic. Trunchiul este acoperit cu o scoarță solzoasă, de culoare roșcată, mai brună la bază și mai gălbuie spre vârf. Mugurii foliali sunt ovoizi, lungi de 6-12 mm nerășinoși, iar primăvara se alungesc și devin lipicioși.

Rădăcina pivotantă puternică cu numeroase rădăcini laterale lungi.

Florile sunt monoice (flori masculine și femele) și se dezvoltă la extremitatea ramurilor. Fructele sunt conuri ovoide, de 3-6 cm lungime, de culoare gri sau brun, care ajung la maturitate după 3 ani. Pinul degajă un miros plăcut aromatic.

Crește spontan în regiunile muntoase cu climă temperată din Europa și Asia între 800-2100 m altitudine.

Recoltare: muguri, ace, rășină.

Mugurii de pin - sirop: Se aleg 10 ramuri de pin tinere cu muguri. Se mărunțesc cu cuțitul și se pun la fiert în 4 litri de apă, 4 zile a câte 4 ore la foc mic. După aceasta se strecoară și lichidul obținut se amestecă cu miere polifloră. Se socotește la fiecare 250 ml de lichid 75 g miere. Se vor consuma câte 5-6 lingurițe pe zi, câte 1 la fiecare 2 ore. Sunt antiseptic respirator și behic, decongestionant pectoral, fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant. De asemenea este excepțional în uretrite sau alte boli renale.

Semințele de pin. Energie 100 g 688 kcal. Bogate în vitamina E, potasiu și proteine. O nemaipomenită delicată mediteraneeană și un ingredient de bază al tradiționalului sos pesto italian. Sunt o sursă ideală de proteine, însă destul de bogate în grăsimi. Oferă puține fibre însă și cantități importante de magneziu, fier, zinc și mult potasiu și vitamina E.

Mod de administrare: decoct și inhalații. Intră în compoziția ceaiului antibronșitic 2.

Compoziție chimică: se utilizează mugurii foliali (Gemae pini, Coni Pini sau Strobuli Pini). Mugurii de pin conțin rezine și o esență bogată în pinen, care îi conferă puternice proprietăți antiseptice. Ramurile tinere care conțin: terebentină, ulei eteric, rășină, tanin, rezine, derivați fenolici, vitamina C. Prin distilare uscată a lemnului și rădăcinilor se obțin așa-numitele gudroane vegetale. În general aceste gudroane conțin acizi organici, hidrocarburi, fenoli și esterii lor ca gaiacolul, creozolul, etc. Mugurii tineri ai arborelui conțin ulei volatil, esență bogată în pimen care îi conferă puternice proprietăți antiseptice, substanțe amare, taninuri și rezine.

Acțiune farmacologică: gudroanele sunt întrebuințate în fitoterapie extern în tratamentul dermatozelor (psoriazis, eczeme). Uleiul de pin obținut prin distilarea cu vaporii de apă din frunze și ramuri tinere cunoscut sub denumirea de Oleum Pini sylvestris este alcătuit din alfa și beta pinen, caren, cuminaldehidă și alte terpen. Întărește imunitatea organismului, ajută la afecțiunile cardiace, antimicrobian, antiviral, antiinflamator, decongestionant pectoral, fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant. Se folosește în inhalatii și fricțiuni antireumatice și la prepararea esențelor de brad. Diuretic și modificator al secrețiilor bronhice, antiseptic, antiinflamator. Extern cicatrizant. Dezinfectant, antiseptic respirator și behic, decongestionant pectoral, fluidifiant al secrețiilor bronhice, expectorant, astringent și diuretic. Mugurii sunt indicate pentru prevenirea și tratarea infecțiilor respiratorii hibernale.

Decoctul este un antiinflamator, revitalizant inclusiv al inimii și sistemului nervos, antibiotic, antivirotic, expectorant, vitaminizant, curăță vasele de sânge, întărește imunitatea, reface parenchimul pulmonar, ajută la afecțiunile renale sau ale aparatului urinar pe care nu numai că le vindecă dar le reface integritatea. Elimină excesul de colesterol. Stimulează mușchiul inimii. Este un bun remediu pentru efectul tonic asupra sistemului nervos.

Extern este un cicatrizant de excepție, antiseptic, antibiotic, antiinflamator.

Intră în compoziția ceaiului antibronșitic nr 2.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardio-vasculare, afecțiunile căilor respiratorii, afecțiuni pulmonare, afecțiuni urinare, anghine, arterioscleroză, astm, boli renale, branhidroză (transpirație cu miros neplăcut), bronșite acute și cronice, catarul căilor respiratorii, cistite, congestii genitale în special feminine, congestii pulmonare, dureri diverse, eczeme supurante, faringite, furuncule, gastralgii, gripă, gută (extern), guturai, hiperhidroză, impotență sexuală, imunitate scăzută, infecții respiratorii hibernale, infecții urinare, inflamațiile căilor respiratorii însoțite de tuse și bronșite, inflamațiile aparatului urinar, iritațiile sânelui sau mucoaselor, laringită, leucoree, litiaze biliare și renale, maladii bronhice, nevroze, pielite, pneumo-

nie, psoriazis, răceală, răni care se închid greu, răie, reumatism, rinită, sinuzită, traheită, tuberculoză, tuse, scleroză în plăci, stres, uretrite, vaginite.

Preparare și administrare:

- Peste 2 linguri de frunze proaspăt zdrobite se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, se strecoară și se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi călduțe.

- 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii cronice.

- 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câteva cani pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- **Conuri** uscate și mărunțite 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

- **Conuri uscate mărunțite- sirop** - se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afecțiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

- **Tinctură** - o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentară, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

- **Unguent** - din tinctura de mai sus se amestecă o parte de tinctură cu 2 părți de unt sau grăsime (untură, lanolină, vaselină) pe baia de apă până se evaporă tot alcoolul. Se poate folosi extern. Se va unge local în strat subțire și se pansează dacă este cazul.

- **Sirop** - 100 g muguri de pin, 100 ml alcool de 60 grade, $\frac{1}{2}$ litru apă, 640 g zahăr. Se taie mărunț și se zdrobesc mugurii de pin, peste care se toarnă alcoolul. Se lasă la macerat, într-un vas acoperit timp de 12 ore, agitând din când în când. Se toarnă apoi apa clocotită, iar după 6 ore se strecoară (se storc) printr-o pânză deasă. Se adaugă zahărul, se dizolvă la cald pe baia de apă, se filtrează printr-o pânză și se completează dacă este nevoie până la un litru de apă fiartă. Se păstrează în sticle de capacitate mică. Mod de administrare: copiii 3 lingurițe pe zi, adulții 3 linguri pe zi.

- **Sirop** - pentru prepararea siropului acesta este nevoie de cantități egale atât de muguri cât și de zahăr. De exemplu 2 kg de muguri și 2 kg de zahăr. Mugurii proaspăt culeși se pun într-o găleată de plastic, amestecați cu zahăr, alternând, muguri, zahăr, până terminăm cantitatea pe care o avem (deasupra se pune întotdeauna zahăr, până terminăm cantitatea de zahăr și muguri). Punem găleata la temperatura camerei acoperită cu tifon. Amestecăm bine compoziția din găleată după 2 zile, până când se topește tot zahărul, putem să-l mai lăsăm 2-3 zile, pentru a se macera împreună cu zahărul. Cam într-o săptămână, siropul este gata. Punem toată compoziția în tifon, lăsăm să se scurgă bine, după care tragem siropul în sticle de 250-500 ml, pe care le capsăm bine și le fierbem apoi în baia de apă timp de 30 de minute din momentul fierberii. Administrare copiii 3 lingurițe pe zi, adulții 3 linguri, bine înțeles într-un pahar de apă.

- **Rășina** se poate folosi ca o gumă de mestecat în afecțiunile de mai sus. Sau se fac supozitoare, ovule sau chiar diferite creme.

Balsam din rășină - 40 g rășină de pin, 10 boabe de Ienupăr, 10 g Rozmarin, 20 g ceară de albine, 10 g miere, 70 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui. Se lasă rășina să se topească într-un recipient de ceramică rezistent la foc și când devine lichidă, se adaugă uleiul. Se mai încălzesc puțin împreună, amestecându-se bine, iar după 5 minute se ia de foc și se ține 2-3 ore pe baia de apă, care se va menține caldă. Se strecoară apoi printr-un ciorap de nailon și se încorporează ceara de albine. Se încălzește balsamul pe baia de apă până se topește ceara, după care se încearcă să se vadă dacă este

suficient de gros, luând puțin pe o lingură de lemn și lăsând să se răcească. Dacă balsamul este prea subțire (lichid) se mai adaugă ceară de albine. Dacă este prea consistent se adaugă ulei. Abia acum se pune și mierea. Când consistența este cea dorită, se toarnă balsamul în borcane, se lasă să se răcească, se acoperă cu hârtie de pergament, se lasă să transpire circa 5 ore, se înșurubează capacele și se pun în cămară sau într-un loc întunecos și răcoros. Dacă borcanele sunt bine închise balsamul poate fi păstrat fără probleme 2-3 ani. Este util la reumatism, gută, răceli și stări gripale.

- Uleiul esențial se folosește sub formă de inhalații, băi, masaj, comprese, aromo-terapie.

- **Decoct** dintr-o mână de ramuri se pune pe foc apoi se aspiră aburii. Foarte util în afecțiunile respiratorii.

- **Decoct extern:** O mână de frunze se pun la fiert pentru 5 minute, se strecoară și se fac diferite băi sau spălături inclusiv vaginale.

- **Baie:** Două mâni bune de frunze sau muguri, se vor fierbe timp de o oră în 5 litri de apă, apoi se strecoară în cadă, unde se va sta timp de 30 de minute la temperatura corpului. Este o baie care ajută la toate afecțiunile externe, dar și o baie reconfortantă pentru sistemul nervos mai ales în caz de stres.

- **Ulei de pin** - Ulei volatil obținut prin distilarea cu vaporii de apă din ramurile tinere și proaspete ale arborelui *Pinus montana*, varietatea *Pumilio* conținând terpeni, esteri și aldehide.

Acțiune farmacologică: slab antiseptic. Molidul și pinul au puterea de a reface glandele suprarenale epuizate, dacă uleiul obținut din ele este utilizat în mod regulat în diverse amestecuri, prin aplicații directe deasupra zonei suprarenale sau chiar pe tot corpul. Pentru obținerea unui efect de revitalizare se va folosi în amestec cu molidul. Înlătură starea de oboseală și de iritabilitate, are un efect regenerativ și ajută la evitarea suprasolicitării.

Uleiul esențial de pin negru este considerat ca fiind unul din uleiurile cele mai eficiente în tratarea oboselii și stării de epuizare.

Administrare: sub formă de inhalații în faringite și bronșite.

Contraindicații: astm bronhic, hemoptizii.

Mod de administrare: sub formă de inhalații, în soluții alcoolice de 1-2 % (1 linguriță la 500 ml apă clocotită) sub formă de fricții în soluții uleioase 5-10%.

Gudron de pin. Gudron obținut prin distilarea uscată a diferitelor specii de Pinus, conținând fenoli și alți compuși fenolici.

Acțiune farmacologică: modificador al secreției bronșice.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: bronșită cronică, boli de piele (eczeme, seboreea pielii capului, psoriazis).

Mod de administrare: intern- sub formă de apă de gudron (Aqua picis) cu un conținut de 3-4% gudron de pin, câte 5-15 g de 3 ori pe zi.

Extern - ca atare sau sub formă de spirt, unguente și săpunuri, în concentrație de 5-20%. Se pot face băi la cei slabi cu reumatism sau diferite dureri. Se fierb mugurii în apă și apoi se strecoară în cadă unde se stă timp de 20 minute.

Tinctură din rășină de pin. Ar fi simplu dacă această rășină s-ar găsi preparată gata, dar nu se găsește din păcate cu toate că ajută la toate afecțiunile din sfera aparatului respirator, atât superior cât și în întregul său și de asemenea la majoritatea afecțiunilor din sfera digestivă.

Mod de preparare. Se va face rost de rășină curată de Pin sau Brad. În istorie se consemnează faptul că strămoșii noștri eportau rășina pe care o puneau în „Tiocuri” și o vindeau foarte repede folosindu-se la foarte multe afecțiuni sau pentru a ajuta la ambarcațiuni ca izolanț.

Se va face o tăietură într-un copac, iar dedesubtul acesteia se va pune un vas în care se va strânge rășina, pentru că creștând copacul acesta va secreta rășină. Rășina este socotită lacrima bradului sau a pinului.

Se pune apoi rășină într-un borcan sau chiar într-o sticlă, ambele trebuie să aibă capace care se închid ermetic. Se pune apoi can o parte rășină și 3 părți alcool alimentar de 70 grade. Se va ține apoi timp de 14 zile acest vas închis ermetic, având grijă să fie agitat de mai multe ori pe zi, pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 14 zile. Se strecoară prin tifon și cea ce s-a obținut se pune în sticlă preferabil de capacitate mică de culoare

închisă și se ține la rece.

Administrare: - se va lua câte 1 linguriță diluată la un ceai cald (minimum 100 ml) de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale.

Acțiune farmacologică: - este unul dintre preparatele foarte eficiente care pot să distrugă o serie de germeni patogeni sau chiar virusuri, fără nici un efect secundar. Se poate folosi la o serie de afecțiuni din sfera respiratorie, digestivă, infecții de mai multe tipuri.

Extern se poate pune pe un pansament și se aplică pe răni infectate, răni care nu vor să se vindece, escare, ulcere varicoase rebele la alte tratamente, etc.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni cardio-vasculare - sirop - se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afecțiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

- Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

Afecțiunile căilor respiratorii - 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii cronice.

Afecțiuni pulmonare - 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câteva cani pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- Conuri-uscate și mărunțite 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se

fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

Afecțiuni urinare - Se aleg 10 ramuri de pin tinere cu muguri. Se mărunțesc cu cuțitul și se pun la fiert în 4 litri de apă, 4 zile a câte 4 ore la foc mic. După aceasta se strecoară și lichidul obținut se amestecă cu miere polifloră. Se socotește la fiecare 250 ml de lichid 75 g miere. Se vor consuma câte 5-6 lingurițe pe zi, câte 1 la fiecare 2 ore. Sunt antiseptic respirator și behic, decongestionant pectoral, fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant, dezinfectant al aparatului urinar și totodată cicatrizant. De asemenea este excepțional în uretrite sau alte boli renale.

Anghine - Balsam din rășină - 40 g rășină de pin, 10 boabe de Ienupăr, 10 g Rozmarin, 20 g ceară de albine, 10 g miere, 70 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui. Se lasă rășina să se topească într-un recipient de ceramică rezistent la foc și când devine lichidă, se adaugă uleiul. Se mai încălzesc puțin împreună, amestecându-se bine, iar după 5 minute se ia de foc și se ține 2-3 ore pe baia de apă, care se va menține caldă. Se strecoară apoi printr-un ciorap de nailon și se încorporează ceara de albine. Se încălzește balsamul pe baia de apă până se topește ceara, după care se încearcă să se vadă dacă este suficient de gros, luând puțin pe o lingură de lemn și lăsând să se răcească. Dacă balsamul este prea subțire (lichid) se mai adaugă ceară de albine. Dacă este prea consistent se adaugă ulei. Abia acum se pune și mierea. Când consistența este cea dorită, se toarnă balsamul în borcane, se lasă să se răcească, se acoperă cu hârtie de pergament, se lasă să transpire circa 5 ore, se înșurubează capacele și se pun în cămară sau într-un loc întunecos și răcoros. Dacă borcanele sunt bine închise balsamul poate fi păstrat fără probleme 2-3 ani. Este util la reumatism, gută, răceli și stări gripale.

Arterioscleroză - sirop - se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afec-

țiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

-Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentară, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

Astm - 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii cronice.

Boli renale - această plantă este recunoscută ca una dintre cele mai eficiente antibiotice naturale, atât pentru aparatul respirator, digestiv, intestinal cât și renal. Se vor face cât mai multe ceaiuri pentru a aduce cât mai mare cantitate de substanțe active din plantă. Sub ce formă se consumă este mai puțin important. Principalul este să se administreze: decoct, sirop, dacă nu la 100 ml lichid se pune 1 linguriță de tinctură. Se va administra chiar și perioade lungi de timp.

Branhidroză (transpirație cu miros neplăcut) - Balsam din rășină - 40 g rășină de pin, 10 boabe de Ienupăr, 10 g Rozmarin, 20 g ceară de albine, 10 g miere, 70 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui. Se lasă rășina să se topească într-un recipient de ceramică rezistent la foc și când devine lichidă, se adaugă uleiul. Se mai încălzesc puțin împreună, amestecându-se bine, iar după 5 minute se ia de foc și se ține 2-3 ore pe baia de apă, care se va menține caldă. Se strecoară apoi printr-un ciorap de nailon și se încorporează ceara de albine. Se încălzește balsamul pe baia de apă până se topește ceara, după care se încearcă să se vadă dacă este suficient de gros, luând puțin pe o lingură de lemn și lăsând să se răcească. Dacă balsamul este prea subțire (lichid) se mai adaugă ceară de albine. Dacă este prea consistent se adaugă ulei. Abia acum se pune și mierea. Când consistența este cea dorită, se toarnă balsamul în borcane, se lasă să se răcească, se acoperă cu hârtie de pergament,

se lasă să transpire circa 5 ore, se înșurubează capacele și se pun în cămară sau într-un loc întunecos și răcoros. Dacă borcanele sunt bine închise balsamul poate fi păstrat fără probleme 2-3 ani. Este util la reumatism, gută, răceli și stări gripale.

Bronșite acute și cronice - 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câte ceva căni pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- **Conuri uscate și mărunțite** 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

Catarul căilor respiratorii - 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii cronice.

Cistite - Se aleg 10 ramuri de pin tinere cu muguri. Se mărunțesc cu cuțitul și se pun la fiert în 4 litri de apă, 4 zile a câte 4 ore la foc mic. După aceasta se strecoară și lichidul obținut se amestecă cu miere polifloră. Se socotește la fiecare 250 ml de lichid 75 g miere. Se vor consuma câte 5-6 lingurițe pe zi, câte 1 la fiecare 2 ore. Sunt antiseptic respirator și behic, decongestionant pectoral, fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant, dezinfectant al aparatului urinar și totodată cicatrizant. De asemenea este excepțional în uretrite sau alte boli renale.

Congestii genitale în special feminine - Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentară, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

- Unguent- din tinctura de mai sus se amestecă o parte de tinctură cu 2 părți de unt sau grăsime (untură, lanolină, vaselină) pe baia de apă până se evaporă tot alcoolul. Se poate folosi extern. Se va unge local în strat subțire și se pansează dacă este cazul.

Se pot face și spălături vaginale cu decoct din muguri de pin- 2 lingurițe de muguri fiert timp de 5 minute la 250 ml apă apoi strecurat. Sau aceste spălături se fac cu apă la temperatura corpului în care se adaugă 1 linguriță de tinctură preparată ca mai sus.

Congestii pulmonare - 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii cronice.

Dureri diverse - se pune o lingură de muguri la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se unge local sau se pune cataplasma pentru a calma durerile. Se poate pune caldă dar la fel de bine ajută și rece în anumite cazuri. Depinde de organism.

Eczeme supurante - gudronul de pin conține fenoli și alte substanțe utile vindecării acestei afecțiuni. Se unge local de 2-3 ori pe zi până la cicatrizarea completă.

Faringite - 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câteva căni pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- Conuri uscate și mărunțite 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

Furuncule - gudronul de pin conține fenoli și alte substanțe utile vindecării acestei afecțiuni. Se unge local de 2-3 ori pe zi până la cicatrizarea completă.

Gastralgii -sirop- se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop. Ajută la trecerea durerii.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afecțiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

- Tinctură - o mână de muguri se trec prin mașina

de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

Gripă - 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii cronice.

Gută (extern) - Balsam din rășină- 40 g rășină de pin, 10 boabe de Ienupăr, 10 g Rozmarin, 20 g ceară de albine, 10 g miere, 70 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui. Se lasă rășina să se topească într-un recipient de ceramică rezistent la foc și când devine lichidă, se adaugă uleiul. Se mai încălzesc puțin împreună, amestecându-se bine, iar după 5 minute se ia de foc și se ține 2-3 ore pe baia de apă, care se va menține caldă. Se strecoară apoi printr-un ciorap de nailon și se încorporează ceara de albine. Se încălzește balsamul pe baia de apă până se topește ceara, după care se încearcă să se vadă dacă este suficient de gros, luând puțin pe o lingură de lemn și lăsând să se răcească. Dacă balsamul este prea subțire (lichid) se mai adaugă ceară de albine. Dacă este prea consistent se adaugă ulei. Abia acum se pune și mierea. Când consistența este cea dorită, se toarnă balsamul în borcane, se lasă să se răcească, se acoperă cu hârtie de pergament, se lasă să transpire circa 5 ore, se înșurubează capacele și se pun în cămară sau într-un loc întunecos și răcoros. Dacă borcanele sunt bine închise balsamul poate fi păstrat fără probleme 2-3 ani. Este util la reumatism, gută, răceli și stări gripale.

Guturai - 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câteva cani pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- Conuri uscate și mărunțite 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

Hiperhidroză - se face o combinație în părți

egale de muguri de Pin o parte și o parte Salvie (*Salvia officinalis*) frunze. Se pun la macerat în 250 ml apă câte o linguriță din fiecare din cele două plante. Se lasă de seara până dimineața când se aduce la punctul de fierbere. Se lasă să clocotească doar un minut. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se tamponează apoi cu lichidul acesta locurile afectate de 3-4 ori pe zi, apoi se lasă să se usuce.

Impotență sexuală - sirop- se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afecțiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

-Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

Imunitate scăzută - datorită substanțelor active din această plantă sau chiar din rășină poate ajuta la întărirea imunității organismului. Se va lua una din următoarele forme așa cum indică mai sus: sirop, decoct, tinctură în funcție de preferință.

Infecții respiratorii hibernale - 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii cronice.

Infecții urinare - Se aleg 10 ramuri de pin tinere cu muguri. Se mărunțesc cu cuțitul și se pun la fiert în 4 litri de apă, 4 zile a câte 4 ore la foc mic. După aceasta se strecoară și lichidul obținut se amestecă cu miere polifloră. Se socotește la fiecare 250 ml de lichid 75 g miere. Se vor consuma câte 5-6 lingurițe pe zi, câte 1 la fiecare 2 ore. Sunt antiseptic respirator și behic, decongestionant pec-

toral, fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant, dezinfectant al aparatului urinar și totodată cicatrizant. De asemenea este excepțional în uretrite sau alte boli renale.

Inflamațiile căilor respiratorii însoțite de tuse și bronșite - 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câteva căni pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- Conuri uscate și mărunțite 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

Inflamațiile aparatului urinar - Se aleg 10 ramuri de pin tinere cu muguri. Se mărunțesc cu cuțitul și se pun la fiert în 4 litri de apă, 4 zile a câte 4 ore la foc mic. După aceasta se strecoară și lichidul obținut se amestecă cu miere polifloră. Se socotește la fiecare 250 ml de lichid 75 g miere. Se vor consuma câte 5-6 lingurițe pe zi, câte 1 la fiecare 2 ore. Sunt antiseptic respirator și behic, decongestionant pectoral, fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant, dezinfectant al aparatului urinar și totodată cicatrizant. De asemenea este excepțional în uretrite sau alte boli renale.

Iritațiile sânelui sau mucoaselor - Balsam din rășină- 40 g rășină de pin, 10 boabe de Ienupăr, 10 g Rozmarin, 20 g ceară de albine, 10 g miere, 70 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui. Se lasă rășina să se topească într-un recipient de ceramică rezistent la foc și când devine lichidă, se adaugă uleiul. Se mai încălzesc puțin împreună, amestecându-se bine, iar după 5 minute se ia de foc și se ține 2-3 ore pe baia de apă, care se va menține caldă. Se strecoară apoi printr-un ciorap de nailon și se încorporează ceara de albine. Se încălzește balsamul pe baia de apă până se topește ceara, după care se încearcă să se vadă dacă este suficient de gros, luând puțin pe o lingură de lemn și lăsând să se răcească. Dacă balsamul este prea subțire (lichid) se mai adaugă ceară de albine. Dacă este prea consistent se adaugă ulei. Abia acum se pune și mierea. Când consistența este cea dorită, se toarnă balsamul în borcane, se lasă să se răcească, se acoperă cu hârtie de pergament, se lasă să transpire circa 5 ore, se înșurubează capacele

și se pun în cămară sau într-un loc întunecos și răcoros. Dacă borcanele sunt bine închise balsamul poate fi păstrat fără probleme 2-3 ani. Este util la reumatism, gută, răceli și stări gripale.

Laringită - 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câteva căni pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- Conuri uscate și mărunțite 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

Leucoree -Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

- Unguent: din tinctura de mai sus se amestecă o parte de tinctură cu 2 părți de unt sau grăsime (untură, lanolină, vaselină) pe baia de apă până se evaporă tot alcoolul. Se poate folosi extern. Se va unge local în strat subțire și se pansează dacă este cazul.

Se pot face și spălături vaginale cu decoct din muguri de pin- 2 lingurițe de muguri fiert timp de 5 minute la 250 ml apă apoi strecurat. Sau aceste spălături se fac cu apă la temperatura corpului în care se adaugă 1 linguriță de tinctură preparată ca mai sus.

Litiază biliare și renale- 2 linguri de muguri zdrobiți se pun la 1 litru de apă. Se fierbe pentru 15 minute se lasă apoi încă 30 de minute și apoi se strecoară. Se poate îndulci după gust dar numai cu miere dacă nu aveți contraindicații și se consumă în cursul întregii zile. Se face în felul acesta un tratament de 30 de zile fiind un excelent diuretic și totodată contribuind la diminuarea calculilor atât renali cât și biliari.

Maladii bronhice - 2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la

afecțiunile respiratorii cronice.

Nevroze - Două mâni bune de frunze sau muguri, se vor fierbe timp de o oră în 5 litri de apă, apoi se strecoară în cadă, unde se va sta timp de 30 de minute la temperatura corpului. Este o baie care ajută la toate afecțiunile externe, dar și o baie reconfortantă pentru sistemul nervos mai ales în caz de stres.

Pielite -sirop- se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afecțiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

-Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

Pneumonie - 20 g muguri se pun la 1 litru de apă clocotită. Se strecoară după ce stă acoperit timp de 3 ore. Se pot consuma câteva cani pe zi. Foarte util în special la afecțiunile respiratorii.

- Conuri uscate și mărunțite 50 g se introduc într-un litru de apă clocotită timp de 2 ore, apoi se fierb încet timp de 2 minute, după care se lasă la infuzat 10 minute și apoi se filtrează.

Psoriazis - Două mâni bune de frunze sau muguri, se vor fierbe timp de o oră în 5 litri de apă, apoi se strecoară în cadă, unde se va sta timp de 30 de minute la temperatura corpului. Este o baie care ajută la toate afecțiunile externe, dar și o baie reconfortantă pentru sistemul nervos mai ales în caz de stres.

Răceală -2 linguri de muguri zdrobiți, se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă să clocotească apoi se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară și se poate folosi intern. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este foarte utilă la afecțiunile respiratorii

cronice.

Răni care se închid greu - se indică tinctura de rășină cu care se va unge rana respectivă de 2 ori pe zi, apoi se pansează lejer pentru a nu împiedica circulația sângelui. Se face până la vindecarea deplină. Este util chiar și la escare. Se poate înaintea însă spăla cu Pelin (*Artemisia absinthum*).

Râie - se va unge local cu tinctură de rășină care are posibilitatea să omoare germenii acestei maladii.

Reumatism -Balsam din rășină- 40 g rășină de pin, 10 boabe de Ienupăr, 10 g Rozmarin, 20 g ceară de albine, 10 g miere, 70 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui. Se lasă rășina să se topească într-un recipient de ceramică rezistent la foc și când devine lichidă, se adaugă uleiul. Se mai încălzesc puțin împreună, amestecându-se bine, iar după 5 minute se ia de foc și se ține 2-3 ore pe baia de apă, care se va menține caldă. Se strecoară apoi printr-un ciorap de nailon și se încorporează ceara de albine. Se încălzește balsamul pe baia de apă până se topește ceara, după care se încearcă să se vadă dacă este suficient de gros, luând puțin pe o lingură de lemn și lăsând să se răcească. Dacă balsamul este prea subțire (lichid) se mai adaugă ceară de albine. Dacă este prea consistent se adaugă ulei. Abia acum se pune și mierea. Când consistența este cea dorită, se toarnă balsamul în borcane, se lasă să se răcească, se acoperă cu hârtie de pergament, se lasă să transpire circa 5 ore, se înșurubează capacele și se pun în cămară sau într-un loc întunecos și răcoros. Dacă borcanele sunt bine închise balsamul poate fi păstrat fără probleme 2-3 ani. Este util la reumatism, gută, răceli și stări gripale.

Rinită -sirop- se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afecțiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

-Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune

peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

Sinuzită - 1 linguriță de muguri de pin se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac infiltrații nazale sau chiar spălături ale nasului cu acest lichid în care se pune la 1 litru de lichid o linguriță de sare.

Traheită -Sirop- pentru prepararea siropului acesta este nevoie de cantități egale atât de muguri cât și de zahăr. De exemplu 2 kg de muguri și 2 kg de zahăr. Mugurii proaspăt culeși se pun într-o găleată de plastic, amestecați cu zahăr, alternând, muguri, zahăr, până terminăm cantitatea pe care o avem (deasupra se pune întotdeauna zahăr, până terminăm cantitatea de zahăr și muguri). Punem găleata la temperatura camerei acoperită cu tifon. Amestecăm bine compoziția din găleată după 2 zile, până când se topește tot zahărul, putem să-l mai lăsăm 2-3 zile, pentru a se macera împreună cu zahărul. Cam într-o săptămână, siropul este gata. Punem toată compoziția în tifon, lăsăm să se scurgă bine, după care tragem siropul în sticle de 250-500 ml, pe care le capsăm bine și le fierbem apoi în baia de apă timp de 30 de minute din momentul fierberii. Administrare copii 3 lingurițe pe zi, adulții 3 linguri, bine înțeles într-un pahar de apă.

Tuberculoză - indiferent că se consumă sub formă de decoct din frunze sau din muguri, sirop, sau chiar tinctură din plantă sau din rășină este foarte utilă în această afecțiune deoarece are posibilitatea să distrugă bacilul Koch și în plus este expectorant. Se pot deci consuma oricare din formele de mai sus. Decoct 3 căni pe zi, singure sau chiar în amestec cu alte plante, sirop câte 3 lingurițe pe zi, tinctură la fel tot 3 lingurițe pe zi, deci rămâne la latitudinea bolnavului să-și aleagă modalitatea care îi convine.

Tuse -Sirop- pentru prepararea siropului acesta este nevoie de cantități egale atât de muguri cât și de zahăr. De exemplu 2 kg de muguri și 2 kg de zahăr. Mugurii proaspăt culeși se pun într-o găleată

de plastic, amestecați cu zahăr, alternând, muguri, zahăr, până terminăm cantitatea pe care o avem (deasupra se pune întotdeauna zahăr, până terminăm cantitatea de zahăr și muguri). Punem găleata la temperatura camerei acoperită cu tifon. Amestecăm bine compoziția din găleată după 2 zile, până când se topește tot zahărul, putem să-l mai lăsăm 2-3 zile, pentru a se macera împreună cu zahărul. Cam într-o săptămână, siropul este gata. Punem toată compoziția în tifon, lăsăm să se scurgă bine, după care tragem siropul în sticle de 250-500 ml, pe care le capsăm bine și le fierbem apoi în baia de apă timp de 30 de minute din momentul fierberii. Administrare copii 3 lingurițe pe zi, adulții 3 linguri, bine înțeles într-un pahar de apă. Se indică în toate formele de tuse, atât pentru oprirea tusei cât și pentru faptul că are acțiune antibiotică.

Tuse dureroasă- se beau 3 căni pe zi dintr-un decoct de muguri de pin 20 g muguri la 1 litru de apă fierte 15 minute. Seara se face o baie cu decoct din muguri de pin 100 g la 2 litri de apă fierte 30 minute, apoi strecurat în cadă sau faceți cu esență de pin 20 picături la o cadă.

Scleroză în plăci -sirop- se pun 50 g la 100 ml alcool de 70 grade pentru 12 ore apoi se adaugă 1 litru de apă clocotită. Se lasă 12 ore la macerat. Se filtrează, apăsând mugurii, pentru extragerea sucului. Se adaugă 1,5 kg zahăr și se fierbe pe baia de apă până ajunge la consistența unui sirop.

Administrare: 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, între mese. Durata administrării este în funcție de afecțiune și severitatea ei. În general se administrează până la dispariția simptomelor.

-Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

Stres - Două mâni bune de frunze sau muguri, se vor fierbe timp de o oră în 5 litri de apă, apoi se strecoară în cadă, unde se va sta timp de 30 de minute la temperatura corpului. Este o baie care ajută la toate afecțiunile externe, dar și o baie

reconfortantă pentru sistemul nervos mai ales în caz de stres.

Uretrite- Se aleg 10 ramuri de pin tinere cu muguri. Se mărunțesc cu cuțitul și se pun la fiert în 4 litri de apă, 4 zile a câte 4 ore la foc mic. După aceasta se strecoară și lichidul obținut se amestecă cu miere polifloră. Se socotește la fiecare 250 ml de lichid 75 g miere. Se vor consuma câte 5-6 lingurițe pe zi, câte 1 la fiecare 2 ore. Sunt antiseptic respirator și behic, decongestionant pectoral, fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant, dezinfectant al aparatului urinar și totodată cicatrizant. De asemenea este excepțional în uretrite sau alte boli renale.

Vaginite - Tinctură- o mână de muguri se trec prin mașina de carne, apoi se pun într-un borcan și se pune peste ei o cantitate de alcool de 70° alimentar, de 2 ori cât înălțimea lor. Se lasă timp de 15 zile bine astupat, agitând des, și ținut la temperatura camerei. După această perioadă se strecoară. Se pot administra câte 10 picături o dată diluate cu puțină apă.

- Unguent - din tinctura de mai sus se amestecă o parte de tinctură cu 2 părți de unt sau grăsime (untură, lanolină, vaselină) pe baia de apă până se evaporă tot alcoolul. Se poate folosi extern. Se va unge local în strat subțire și se pansează dacă este cazul.

Se pot face și spălături vaginale cu decoct din muguri de pin- 2 lingurițe de muguri fiert timp de 5 minute la 250 ml apă apoi strecurat. Sau aceste spălături se fac cu apă la temperatura corpului în care se adaugă 1 linguriță de tinctură preparată ca mai sus.

Pyocnogenolul- combate insuficiența venoasă.

Pyocnogenolul este un extract obținut din coaja de pin maritim, fiind cunoscut că ajută organismul să se debaraseze de radicalii liberi. Un experiment realizat pe un lot de 40 de pacienți a arătat că acest produs ameliorează totodată semnificativ simptomele insuficienței venoase cronice. Astfel reduce inflamația membrelor inferioare, senzația de greutate în picioare, presiunea sangvină și crește rezistența vaselor capilare la persoanele suferinde. Participanților li s-au dat câte 100 mg de pycnoge-

nol, de 3 ori pe zi. Pe lângă acțiunea antioxidantă a extractului, s-a observat capacitatea lui de stabiliza colagenul din țesuturi, redându-le elasticitatea.

Cetinile de pin (adică ramurile cu tot cu ace) se folosesc mai ales sub formă de băi, care se prepară astfel: Se mărunțesc bine cetinile de brad (pot fi trecute și prin mașina de carne), cu un cuțit cu lama zimțată, după care 5 mâini bune de plantă mărunțită se pun la macerat în 2 litri de apă, la temperatura camerei vreme de 8-10 ore (de dimineața până după amiază). Preparatul se strecoară, maceratul punându-se deoparte. Planta rămasă se pune în alți 2 litri de apă clocotită și se lasă să stea acoperită până se răcește, după care se poate întrebuința. În final cele două preparate (maceratul și infuzia răcită) se vor pune în cadă, ce va avea temperatura apei de 38-39 grade Celsius. Baia de plante durează 20-30 minute, după care pacientul se va usca puțin prin tamponare cu prosopul și va rămâne să se odihnească la loc foarte calduros vreme de o jumătate de oră. Această procedură se face de 1-3 ori pe săptămână.

Se fac 2-3 băi cu cetini de pin pe săptămână, pentru tratarea unor boli respiratorii cronice cum ar fi bronșita, bronșita astmatiformă, pneumoniile recidivante. De asemenea băile fierbinți cu cetini de pin sunt un excelent remediu rapid și contra cistitei acute.

Rășina de pin are calități antiinfecțioase foarte puternice. Se prepară sub formă de tinctură, din 5 linguri de rășină combinate cu 100 ml de alcool de 90-96 grade. Se pun într-un vas cu capac etanș. Preparatul se lasă la macerat 5 zile, agitându-se de 3 ori pe zi, după care se filtrează. Contra cistitei sau a cistitei sângerânde se administrează câte o linguriță din acest remediu de 4 ori pe zi, pe lângă băile cu cetină de pin. Extern tinctura vindecă rănilor (are efect cicatrizant) și eczemele infecțioase.

PIPERUL



Piper nigrum Fam. Piperaceae.

Descriere: fructul unei tufe agățătoare tropicală, utilizată în alimentație drept condiment, stimulând secreție gastrică. Originar din sudul Indiei. Fructul o bacă roșie, conține ulei eteric cu gust iute caracteristic. Planta înflorește după 3-4 ani, florile având culoarea albă. Aceste flori sunt cele care produc piperul. Din fructele culese înainte de coacere, se obține piperul negru, din cele coapte și decorticate se obține piperul alb.

În tradiția populară: piperul se fierbea cu vin și se lua contra răceli. Pentru colici se înghițeau 9 boabe de piper, întregi. La junghiuri, se lua o hârtie albastră, se înțepa cu acul, se stropea cu rachi, ori cu zeamă de lămâie, se presăra cu piper pisat, apoi se pune la locul unde-l săgeta pe bolnav. La sifilis se prindea o rămă, se pisa bine, se amesteca cu piper mărunț și cu miere și se ungea nasul bolnavului. Cei care aveau hernie, cârcei și dureri de stomac luau un pahar de țuică și amestecând-o în două cu piper, se bea dintr-o sorbitură. Făina de boabe răsnite, presărată pe o batistă și udată cu spirt, se aplica la junghiuri și contra durerilor de piept.

Compoziție chimică: fructul o bacă roșie, conține ulei eteric cu gust iute caracteristic. Din fructele culese înainte de coacere, se obținea piperul

negru, din cele coapte și decorticate, se obținea piperul alb.

Acțiune farmacologică: digestie leneșă, ajută sistemul digestiv și intestinale, reglează activitatea sângelui în circulația lui defectuoasă, diverse dureri, rezolvă indigestiile, este un antibiotic, antimicrobian, anticataral, antiviral, antiinflamator, ajută la expectorație calmând tusea. Ajută la eliminarea gazelor intestinale. De asemenea poate reduce balonările. Uleiurile volatile pe care le conține au un efect antiinfecțios puternic asupra căilor respiratorii, stimulând, în plus, procesele digestive, acționând asupra aparatului cardio-vascular și chiar asupra metabolismului. Este antiinfecțios asupra căilor respiratorii. Are rol antiviral și antibacterian. Stimulează secreția pancreasului și ajută la arderea grăsimilor.

Folosit ca atare sau ca ulei esențial, piperul este excelent pentru stimularea digestiei și ajută la arderea grăsimilor, prin accelerarea proceselor metabolice. Este de neprețuit în anotimpul rece pentru că ajută la fortificarea organismului în fața virusurilor de orice fel.

Dacă aveți astenie, consumați piper și vă veți remonta. Acest condiment vă va încălzi corpul într-un mod plăcut.

Piperul este regele neîncoronat al condimentelor. În toată lumea sunt consumate anual tone de piper de diferite feluri: negru, alb, cu bobul lung, roșu, etc. În mod tradițional la noi se folosește piperul negru, motiv pentru care deocamdată ne vom ocupa numai de el. Adăugat în mâncare mai ales pe timp de iarnă piperul negru este un adevărat elixir. El pune în mișcare și digestia cea mai leneșă, face sângele să circule mai bine și ne încălzește corpul. Toți cei care au probleme cum ar fi indigestia frecventă, balonarea (produsă mai ales de contactul cu frigul), infecțiile frecvente în gât, ar trebui să folosească acest condiment.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni catarale, afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni digestive, astenie, balonări, bronșite, calculi renali, circulație defectuoasă a sângelui, digestie lentă, constipație, crampe gastrice, diaree, dureri inclusiv obezitate, dureri reumatice, flatulență, gripa în faza incipientă, guturai, hipotensiune, in-

digestie, infecții în gât, intoxicații alimentare, litiaze, răceli, reumatism, sensibilitate la frig, tulburări gastrice, tumori maligne, tuse iritativă, tuse uscată, tuse spastică.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se recomandă în cantități prea mari persoanelor care au probleme stomacale sau renale, întrucât poate avea un efect iritant. Chiar dacă este una dintre cele mai cunoscute și utilizate plante aromatice, de piper nu trebuie în nici un caz abuzat, mai ales dacă ați decis să vă tratați cu el, căci se poate dovedi la un moment dat mai degrabă inamic decât amic. Astfel piperul poate agrava afecțiuni ca gastrita hiperacidă, stările inflamatorii acute, problemele oftalmologice, laringo-faringiene, etc.

Consumul mare de piper poate cauza epigastralgie (dureri stomacale resimțite în epigastriu), afectarea ficatului sau apariția dermatitei de contact. Piperul nu se recomandă asociat cu anticoagulante și nu se folosește extern.

Preparare și administrare: se consumă măcinat câte puțin pentru a se regla activitatea sângelui mai ales în sezonul rece, de asemenea este util în afecțiunile de mai sus.

- 1/2 linguriță de piper măcinat se pune la 250 ml apă, fiert timp de 15 minute, apoi se lasă acoperit 10 minute, apoi consumat 3-4 linguri. Previne și tratează gripa și alte afecțiuni detaliate mai sus.

- Extern se va amesteca cu puțin alcool și se masează zonele dureroase pentru calmarea lor sau pentru restabilirea circulației sângelui.

- Se cumpără niște stafide. În fiecare stafidă se introduce câte o boabă de piper negru. În prima zi se mestecă bine o stafidă cu o boabă de piper, în a doua zi două și așa mai departe până la 10 stafide cu 10 boabe de piper, apoi urmează reducerea zilnic cu câte 1 boabă, până la 1.

Piperul se administrează dimineața la 30 minute după micul dejun. Ajută la eliminarea calculilor, îmbunătățește funcțiile creierului și este posibil să resoarbă și tumorile maligne. Cura durează 10 zile.

În alimentație: piperul indiferent de varietate, este nelipsit în preparatele pe bază de carne, mai ales în tocături, mezeluri, cârnați. De asemenea în doză mică, dă o aromă nobilă ciocolatei.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni catarale - se consumă măcinat câte puțin pentru a se regla activitatea sângelui mai ales în sezonul rece. Se poate pune în orice ceai cald. Ajută la aparatul respirator foarte bine ajutând la dispariția afecțiunilor din sfera respiratorie, în special în faza incipientă.

Afecțiuni cardio-vasculare - datorită uleiurilor volatile contribuie la stimularea activității inimii stimulând activitatea mușchilor din zona inimii. Se poate folosi în orice mâncăruri în funcție de toleranța individuală.

Afecțiuni digestive - datorită faptului că este carminativ, stimulează digestia, dezinfectant, elimină gazele intestinale, stimulează evacuarea, etc, este foarte indicat în unele afecțiuni digestive. Se va consuma sub formă de pulbere în funcție de toleranța individuală.

Astenia - venirea sezonului rece și lipsa de lumină fac pe mulți oameni să fie mai inactivi, să evite excesul ieșirilor afară, „paralizând“ parcă orice inițiativă. Poate pare greu de crezut, dar câteva doze de piper vor încălzi și la propriu și la figurat lecuind astfel de stări. Introduceți la fiecare masă o doză de piper negru, cât de mare puteți suporta (nu trebuie să apară jenă digestivă sau alte stări de disconfort). Acest tratament se face maximum 5 zile la rând iar efectele sale sunt miraculoase.

Balonări - preparați-vă în casă o combinație de condimente cu efecte carminative puternice. Se amestecă o linguriță de piper negru proaspăt măcinat cu 2 lingurițe de chimen și 2 lingurițe de anason. Adăugați această combinație cu gust și aromă foarte plăcută în toate mâncărurile care simțiți că vă balonează. Pentru un efect mai puternic, beți după masă un ceai foarte cald, obținut prin infuzarea acestei combinații de mirodenii.

Bronșite - se beau 2-3 cani de ceai aromatic foarte fierbinte îndulcit cu miere dacă nu aveți contraindicații în acest sens. Într-o cană de apă fierbinte se pun la infuzat 2 vârfuri de cuțit de piper negru proaspăt măcinat, un vârf de cuțit de cuișoare măcinate și 2 vârfuri de cuțit de scorțișoare. Se lasă să infuzeze totul 10 minute, după care se filtrează, iar ceaiul rezultat se bea cât mai fierbinte posibil.

$\frac{1}{2}$ linguriță de piper măcinat amestecat cu 4 linguri de miere și puțină zeamă de lămâie poate calma foarte eficient tusea.

Calculi renali - Se cumpără niște stafide. În fiecare stafidă se introduce câte o boabă de piper negru. În prima zi se mestecă bine o stafidă cu o boabă de piper, în a doua zi două și așa mai departe până la 10 stafide cu 10 boabe de piper, apoi urmează reducerea zilnic cu câte 1 boabă, până la 1.

Piperul se administrează dimineața la 30 minute după micul dejun. Ajută la eliminarea calculilor, îmbunătățește funcțiile creierului și este posibil să resoarbă și tumorile maligne. Cura durează 10 zile.

Circulație defectuoasă a sângelui - leacul cel mai simplu, dar extrem de eficient, este suplimentarea cantității de piper și de sare cu care este condimentată hrana zilnică. Aparent banalele condimente pe care le consumăm la fiecare masă au, atunci când sunt în cantitate suficientă, efecte hipertensive puternice, de mare ajutor în zilele reci de iarnă. Se repetă tratamentul 5 zile la rând.

Constipație - se pun în alimente cât mai mult piper care este un stimulent al digestiei.

Digestie lentă - piperul negru este cel mai la îndemână și cel mai eficient digestiv posibil. Persoanele care se confruntă cu indigestii frecvente vor condimenta din abundență hrana cu piper negru, mai ales în zilele friguroase. Nu se consumă niciodată iarna mâncare de la frigider, ci doar caldă.

Dureri inclusiv reumatice - se pun la macerat vreme de 7 zile 200 ml alcool alimentar, 5 linguri de piper negru și 1 lingură de cuișoare măcinate. După trecerea perioadei de macerare, preparatul se filtrează. Se aplică local pe locul durerii anesteziind local.

Gripa în faza incipientă - se beau 2-3 cani de ceai aromatic foarte fierbinte îndulcit cu miere dacă nu aveți contraindicații în acest sens. Într-o cană de apă fierbinte se pun la infuzat 2 vârfuri de cuțit de piper negru proaspăt măcinat, un vârf de cuțit de cuișoare măcinate și 2 vârfuri de cuțit de scorțișoare. Se lasă să infuzeze totul 10 minute, după care se filtrează, iar ceaiul rezultat se bea cât mai fierbinte posibil.

Guturai - în aceste afecțiuni puține leacuri sunt

atât de puternice ca piperul negru. Într-o cană de ceai fierbinte (nu contează de care: busuioc, cimbru, podbal, isop, etc) se pun 2-3 vârfuri de cuțit de piper negru. Se lasă câteva minute după care se bea cu înghițituri mici. Efectele sunt aproape imediate: gâtul se decongestionează, nările se desfundă, o fierbințeală plăcută se răspândește în întreg corpul. Răceala trece numaidecât.

Hipotensiune - leacul cel mai simplu, dar extrem de eficient, este suplimentarea cantității de piper și de sare cu care este condimentată hrana zilnică. Aparent banalele condimente pe care le consumăm la fiecare masă au, atunci când sunt în cantitate suficientă, efecte hipertensive puternice, de mare ajutor în zilele reci de iarnă.

Indigestie - piperul negru este cel mai la îndemână și cel mai eficient digestiv posibil. Persoanele care se confruntă cu indigestii frecvente vor condimenta din abundență hrana cu piper negru, mai ales în zilele friguroase. Nu se consumă niciodată iarna mâncare de la frigider, ci doar caldă.

Infecții în gât - în aceste afecțiuni puține leacuri sunt atât de puternice ca piperul negru. Într-o cană de ceai fierbinte (nu contează de care: busuioc, cimbru, podbal, isop, etc) se pun 2-3 vârfuri de cuțit de piper negru. Se lasă câteva minute după care se bea cu înghițituri mici. Efectele sunt aproape imediate: gâtul se decongestionează, nările se desfundă, o fierbințeală plăcută se răspândește în întreg corpul. Răceala trece numaidecât.

Litiază - Se cumpără niște stafide. În fiecare stafidă se introduce câte o boabă de piper negru. În prima zi se mestecă bine o stafidă cu o boabă de piper, în a doua zi două și așa mai departe până la 10 stafide cu 10 boabe de piper, apoi urmează reducerea zilnic cu câte 1 boabă, până la 1.

Piperul se administrează dimineața la 30 minute după micul dejun. Ajută la eliminarea calculilor, îmbunătățește funcțiile creierului și este posibil să resoarbă și tumorile maligne. Cura durează 10 zile.

Reumatism - cu o plămădeală de piper negru în rachiu, obținută la fel ca la tuse, masați zonele dureroase de 2-3 ori pe zi. Piperul negru încălzește articulațiile și le face să fie mai elastice, calmând durerile reumatice. Tratamentul este eficient mai ales când este frig și umezeală afară.

Sensibilitate la frig - vreme de o săptămână nu consumați deloc hrană rece (mai ales de la frigider) și la fiecare masă consumați 2-3 vârfuri de cuțit de piper negru măcinat.

Tumori maligne - Se cumpără niște stafide. În fiecare stafidă se introduce câte o boabă de piper negru. În prima zi se mestecă bine o stafidă cu o boabă de piper, în a doua zi două și așa mai departe până la 10 stafide cu 10 boabe de piper, apoi urmează reducerea zilnic cu câte 1 boabă, până la 1.

Piperul se administrează dimineața la 30 minute după micul dejun. Ajută la eliminarea calculilor, îmbunătățește funcțiile creierului și este posibil să resoarbă și tumorile maligne. Cura durează 10 zile.

Tuse - se pune într-o jumătate de litru de rachiu tare sau mai bine de spirt alimentar diluat cu apă, 4 linguri de piper negru măcinat, se lasă la macerat timp de 5 zile. Preparatul obținut în acest mod se filtrează, după care se administrează astfel: se pune o linguriță de macerat într-un pahar cu apă și se amestecă. De câte ori simțim nevoia să tușim, luăm câte o înghițitură mică. Terminațiile nervoase a căror iritare generează tusea, vor fi în acest fel pur și simplu anesteziate, iar gâtul va fi dezinfectat.

Tuse iritativă și tuse uscată - se amestecă 2 vârfuri de cuțit de piper cu 4 lingurițe de miere și cu puțin suc de lămâie. Pasta rezultată se consumă pe parcursul a 1-2 ore, luând înghițituri mici și lăsând preparatul să își exercite efectele la nivelul gâtului.

$\frac{1}{2}$ linguriță de piper măcinat amestecat cu 4 linguri de miere și puțină zeamă de lămâie poate calma foarte eficient tusea.

Tuse spastică - se pun la macerat vreme de 7 zile 200 ml alcool alimentar, 5 linguri de piper negru și 1 lingură de cuișoare măcinate. După trecerea perioadei de macerare, preparatul se filtrează. Va rezulta un fel de foc lichid care se administrează diluat în apă sub formă de gargară. Are o acțiune antitusivă extrem de puternică. Substanțele volatile din piper și cuișoare exercită pur și simplu un efect anestezic asupra terminațiilor nervoase de la nivelul gâtului, declanșează reflexul de tuse, ce va fi astfel oprit.

Ideal în hipotensiune - în țările Asiatice de unde provine piperul negru reprezintă cel mai eficient

antiseptic. Studii recente au demonstrat rolul benefic al piperului în ceea ce privește sănătatea inimii. Medicii chinezi au constatat că bolnavii cu hipotensiune își pot crește tensiunea arterială cu cca 5 mmHg dacă țin în gură un bob de piper negru, timp de o jumătate de oră. Efectul este trecător, căci nu durează mai mult de o oră, dar el poate fi ideal în restabilirea unei tensiuni arteriale normale, în situații de criză, acționând cu eficiența nitroglicerinei, pentru bolnavii cardiaci.

Piper negru - boabele culese necoapte ale piperului veritabil (piper nigrum). Când se culeg au o culoare verde spre galben-portocaliu, după care sunt ținute la soare să se usuce și devin maro închis până la negru.

Piper alb - boabele roșiatice- culese după ce s-au copt- ale piperului negru (veritabil). Pelița roșie se cojește și boabele albe sunt puse la uscat. Datorită maturizării, gustul lui este puțin mai aromat ca cel de piper negru.

Piper citrat - un amestec de mirodenii, compus din piper alb sau negru și coajă sau aromă de lămâie.

Boabe de piper roz - fructele unei plante numită scumpie. Au un gust aromat, care seamănă puțin cu cel al boabelor de ienupăr, uneori chiar parfumat.

Piperul de Cayene - nu este piper, ci ardei iute măcinat. Are un gust ușor de fum, puțin amar.

Piperul Kubeben - iute, amar și ușor lemnos. Boabele sunt ceva mai mari decât ale piperului negru și zbârcite. Este folosit foarte mult în bucătăria nord africană.

Piperul Szechuan - are gust acrișor de lămâie. Este folosit mai ales la mâncărurile asiatice. Boabele au oarecum o formă de stea, iar deosebit de ele este faptul că lasă în gură un gust sec și de aceea nu trebuie consumat în cantități mari.

Piperul verde boabele necoapte ale piperului negru, care au un gust ceva mai blând. Se găsesc mai ales conservate sau uscate, uneori chiar gata măcinat.

PIPERUL BĂLȚII



Polygonum hidropiper Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: ardeiul dracului, ardeiul porcului, buruiana jermilor, buruiana viermilor, cânepă de apă, dintele dracului, iarba purecilor, iarba iute, iarba roșie, piparcă sălbatecă, piper de apă, piper de baltă, piperul broaștei, troscot piperat, troscot roșu.

Descriere: plantă erbacee, anuală, prezentă în locurile umede, mlăștinoase, de la câmpie la zona alpină. Tulpina glabră, roșiatică, erectă sau ascendentă, înaltă de 25-60 cm, adesea cu rădăcini adventive la nodurile bazale. Frunze lanceolate, glabre, pe fața superioară adesea cu o pată neagră în formă de V. Flori cu perigon verde sau roșiatic, grupate în spice false. Înflorire în lunile VII-IX.

În terapeutică se folosește partea aeriană a plantei cu frunze și flori- *Polygoni hydropiperis herba*.

În tradiția populară: se folosea în unele părți la vopsitul în galben.

Planta se pisa și se punea pe rănilor deschise, ca să nu facă viermi. Se storcea sucul în rană. Se folosea la răni infectate. Cel mai mult se folosea în medicina veterinară.

Compoziție chimică: acizi, tanin, rutină, quercetrină, acizii formic, malic, valeranic, vitamina K, esterii flavonici ai bisulfatului de potasiu, rutozid,

hiperozidă, cvercitrizidă, remnazinsicarină, metopercarină, etc. Rădăcinile conțin oxilometilantrachinone, glicozizi, substanțe amare.

Acțiune farmacologică: diuretic, antiscorbutic, hemostatic în afecțiunile hemoroidale, intestinale, uterine, vezicale, etc. Hipotensiv datorită flavonelor. Tadeona și tadeonalul este toxic. În uz extern era utilizat ca vezicant și ca loțiune împotriva edemizării picioarelor și pentru spălarea plăgilor ulcerate.

Se folosește la următoarele afecțiuni: edeme, fibrom uterin, hemoptizii, hemoragii gastrice și intestinale, menometroragia tinerelor fete, metroragii, răni sângerânde.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă măcinată se va face un ceai pentru consumul intern. Se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

- **Tinctură** obținută din 50 g de plantă mărunțită care se pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua câte 30-40 picături diluate cu puțină apă de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se folosește în special pentru metroragii sau alte afecțiuni interne.

- 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune la un litru de apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se poate folosi extern la fibrom uterin în spălături vaginale sau alte afecțiuni externe.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Edeme - 2 lingurițe de plantă măcinată se va face un ceai pentru consumul intern. Se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Extern se poate face cataplasma din aceste plante din infuzie după strecurare.

Fibrom uterin - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune la un litru de apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se poate folosi extern la fibrom uterin în spălături vaginale sau alte afecțiuni externe. Intern este bine să se consume suplimentar ceai de crețioasă.

Hemoptizii - 2 lingurițe de plantă măcinată se

va face un ceai pentru consumul intern. Se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Se mai poate asocia și cu un pahar de apă în care se dizolvă 4 linguri de sare de bucătărie care ajută foarte eficient la oprirea hemoptiziei.

Hemoragii gastrice și intestinale - 2 lingurițe de plantă măcinată se va face un ceai pentru consumul intern. Se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Se mai poate asocia cu ceai de coajă de stejar și tătăneasă.

Menometroragia tinerelor fete - 2 lingurițe de plantă măcinată se va face un ceai pentru consumul intern. Se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

Metroragii - 2 lingurițe de plantă măcinată se va face un ceai pentru consumul intern. Se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Se poate asocia cu ceai de crețșoară câte 2 căni pe zi.

Răni sângerânde - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune la un litru de apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se poate folosi extern la fibrom uterin în spălături vaginale sau alte afecțiuni externe. Se menține în funcție de toleranța individuală.

PIRUL TÂRÂTOR



Agropyron repens Fam. Gramineae.

Denumiri populare: albei, chir, grâul mâții, iarba cânelui, iarbă rea, pir gros, pir mic, pirul târâtor, răgălie, tirău.

Denumirea „Agropyron“ în limba latină se traduce „focul, arșita câmpiilor“.

În tradiția populară: ceaiul de pir se bea contra indigestiei. Decoctul rizomilor se lua ca diuretic. La constipație, se usca rădăcina de pir, iar când aveau trebuință de lele le tăiau în bucăți și le fierbeau în apă, din care luau peste zi, până le trecea. În acest timp nu era voie să consume băuturi spirtoase. În unele părți rizomii se fierbeau și decoctul se bea în loc de apă, în timpul frigurilor ca să taie setea, deoarece se spunea că dacă bolnavul bea apă curată, se preface sângele în apă și dă în ascită.

Planta este cunoscută din antichitate, pomenită în lucrările lor de Dioscoride și Plinius. O cunoșteau și dacii, care îi spuneau costel și o foloseau în tratamentul bolilor renale. Rădăcina era folosită și contra constipației (fiartă în apă) și contra frigurilor. Amestecată cu frunze de vâsc și păducel,

rădăcina de pir era folosită și împotriva hipertensiunii (se lua de 3 ori pe zi câte o linguriță înainte de masă).

Decoctul sau rizomul se lua plămădit în țuică în cazul ascitei. Contra hipertensiunii se lua cu frunze de vâsc și păducel, pentru prepararea unui ceai care se lua de 3 ori pe zi, câte o lingură înainte de masă.

Făina de rădăcini măcinate are o calitate comparabilă cu făina integrală, obținută din cereale de cea mai bună calitate, de aceea bătrânii o folosesc și azi la aluatul pentru pâine și prepararea berii.

Se folosește rizomul.

Descrierea plantei: plantă erbacee, perenă, cu rizomi lungi, ramificați cu internoduri de cca 5 cm. Pe nodurile rizomului se găsesc frunzulițe membranoase, muguri și rădăcini adventive. Tulpinile aeriene, înalte de 60-120 cm sunt pronunțat articulate. Frunzele liniare prezintă o bază invaginată și un limb de 10-20 cm. Inflorescența este un spic cu spiculețe dispuse pe două rânduri și formate din 5 flori. Fructul este o cariopă. Înfloarește în iunie-august.

Pirului nu-i e frică nici de frig, nici de secetă, nici de apă sărată de mare. Supraviețuiește în împrejurări care altor plante le sunt fatale, simțindu-se la fel de bine în nisipurile de pe coasta mării, ca și pe versanții stâncoși. Cu atâtea însușiri vitale și energetice, ar fi imposibil să nu fie folosit și în terapie.

Răspândire: specie frecventă în toată emisfera nordică. La noi este o buruiănă comună prin semănături, crește din abundență pe coline, prin terenuri nisipoase sau argiloase.

Recoltarea rizomilor poate fi practică o dată cu arătura de primăvară. Se spală cu apă, se îndepărtează părțile aeriene și radicelele, se curăță atent de pământ, de resturile de frunze și tulpini uscate, apoi se uscă în locuri protejate de soare, pe hârtie sau pânză de sac, și se taie în bucăți de 5-6 cm lungime. După uscare se pun în saci de hârtie și se păstrează în locuri uscate. În lunile de toamnă târzie, iarna și primăvara devreme, au conținut ridicat de substanțe active.

Compoziție chimică: oficinale sunt rizomii cu resturile de rădăcini (Rhizoma Graminis) ulei volatil cu agropiren, mucilagii, rizomul conține un fruc-

tozan: triticina, manita, fructoză, saponine, mucilagii, inozită, glucovanilina, ulei volatil care conține agropirenă care prin oxidarea grupării -CH₂-formează o cetonă cu activitate antibiotică, săruri de potasiu, acid salicilic, acidul salicilic, bioxidul de siliciu, săruri de potasiu și fier, vitaminele A, B, polifructozane (inulină, tricină), substanțe minerale cu: siliciu, aluminiu, fier, sodiu, calciu, etc. Intră în compoziție în ceaiurile diuretice. Conține de 25 de ori mai multe substanțe nutritive decât oricare dintre legume.

Acțiune farmacologică: decoctul are acțiune diaforetică, depurativă, diuretică și antiinflamatorie a aparatului genito-urinar. Are de asemenea o importantă acțiune hipotensivă, dar de scurtă durată mai ales asupra tensiunii maxime, mai puțin asupra minime. Se mărește circulația prin artera renală și se sporește diureza. Tonic și remineralizant al sistemului osos, antimicrobian, mărește secreția bilei. Ușor laxativ, antiinflamator, diaforetic, hipotensiv, antidiabetic. Elimină urații și clorurile. În general se folosește ca diuretic ușor. Ajută și la favorizarea transpirației. Este un antibiotic puternic, combate febra, spală rinichii, distruge ciupercile de pe mucoasele corpului.

Cea mai folosită parte a plantei sunt rădăcinile.

Este folosit în afecțiunile tractului gastro-intestinal, precum dischinezii biliare, calculi biliari și renali, insuficiență pancreatică dar și în reumatism, gută și cistită, edeme provocate de boli de inimă. În cazurile de boli respiratorii, infecții urinare sau adenom de prostată, pirul diminuează durerile și îmbunătățește starea bolnavului.

Cu ceaiul de pir se pot face clisme în constipație cronică.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, adenom de prostată, afecțiuni cardiace, afecțiuni dermatologice, afecțiuni renale, afecțiuni respiratorii, angină pectorală, anurie, ascită, ateroscleroză, boli de vezică biliară și urinară, boli inflamatorii ale tractului respirator, boli respiratorii, bronșite, calculi biliari, renali și vezica urinară, celulită, cistite, colici renale, constipație, constipație cronică, dermatoze, diabet zaharat, dischinezie biliară, disfuncția glandelor sudoripare, dispepsie biliară, dureri în articulații, eczeme cronice, ede-

me, encefalopatie, friguri, furunculoză, gripe, gută, guturai, hemoragii uterine, hemoroizi, hepatită cronică, hepatită virală, hidropizie, hipertensiune arterială, indurația ficatului și splinei, infecții urinare, insuficiență pancreatică, insuficiență renală, întinerire, intoxicații, litiază urinară, lombosciatică, mâncărimile pielii, obezitate, pancreatită cronică, pielocistită, pierderea vederii și auzului, pietre la colecist și rinichi, psoriazis, răceli, rahitism, reținerea de urină, reumatism, rinită, stări virotice respiratorii, transpirații abundente, tulburări de menopauză, uretrite venerice, varicoză.

Precauții și contraindicații:

Pirul este o plantă inofensivă, aproape fără contraindicații.

Atenție! Totuși nu se prescrie în cure mai lungi de 14 zile persoanelor cu hipotensiune, pancreatite acute cu diaree și în faza acută de ulcer duodenal.

Preparare și administrare:

Infuzie - O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri caldute pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gingaș se poate fierbe 1-2 minute, apoi se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 cani pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Decoct - Se pune 3 linguri la 1 litru de apă și se lasă să fiarbă pentru 2-3 minute, apoi se aruncă apa. Peste plantele rămase se pune 1,250 ml apă și se lasă să fiarbă până scade apa la 1 litru. Se strecoară și se consumă în cursul unei zile în colici renale sau afecțiunile de mai sus.

Decoct - 1 linguriță pulbere de rizom sau rizom uscat mărunțit se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi. Se indică în dischinezii biliare, bronșită, gripă, gută, obezitate, etc.

- **Tinctură:** 50 g de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile după care se strecoară. Se va lua maximum 25 g pe zi împărțită în mai multe reprize.

- **Sirop.** Se vor fierbe 20 g de rădăcini la 250 ml apă timp de 10 minute, după care se strecoară. Se

pune din nou pe foc și se adaugă 100 g de zahăr. Se va fierbe transformându-se în sirop prin fierberea încă 10 minute. Se va pune în sticlute mici. Se va lua o lingură la 3 ore.

Băi cu iarbă de pir - Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemo-roizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - amestecați 300 g frunze de mesteacăn, câte 150 g rădăcini de pir, flori de trifoi, coada calului și semințe de mărar zdrobite. Se pun în 500 ml apă rece 2 linguri din acest amestec, se aduc până la fierbere și se lasă apoi să clocotească pe foc mic 5 minute. După răcire, se strecoară, se adaugă 4 linguri de suc de pir obținut cu ajutorul storcătorului de fructe din plantă proaspătă. Se beau câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 30 minute înainte de fiecare masă și seara înainte de culcare. Se fac 2-3 cure cu durată de 1,5 luni fiecare urmate de o pauză de 30 de zile.

Adenom de prostată - Se pune 3 linguri la 1 litru de apă și se lasă să fiarbă pentru 2-3 minute, apoi se aruncă apa. Peste plantele rămase se pune 1,250 ml apă și se lasă să fiarbă până scade apa la 1 litru. Se strecoară și se consumă în cursul unei zile. Se va face 30 de zile. Este bine să fie însoțită și de ulei de dovleac sau de măsline presate la rece câte 1 linguriță pe zi.

- Sirop. Se vor fierbe 20 g de rădăcini la 250 ml apă timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pune din nou pe foc și se adaugă 100 g de zahăr. Se va fierbe transformându-se în sirop prin fierberea încă 10 minute. Se va pune în sticlute mici. Se va lua o lingură la 3 ore.

Afecțiuni cardiace - Amestecați 100 g rădăcină de pir, câte 50 g frunze de mesteacăn, flori de mușetel, rădăcină de brusture, iarbă de roiniță și talpa găstei. Luați 2 linguri din amestec și fierbeți-le în 200 ml de apă timp de 5 minute. Lăsați să infuze-

ze timp de o oră, strecurați, apoi adăugați câte o lingură de suc de coada calului și mentă. Se beau câte 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă, timp de 2-6 luni sau mai mult. -Sirop. Se vor fierbe 20 g de rădăcini la 250 ml apă timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pune din nou pe foc și se adaugă 100 g de zahăr. Se va fierbe transformându-se în sirop prin fierberea încă 10 minute. Se va pune în sticlute mici. Se va lua o lingură la 3 ore.

Afecțiuni dermatologice - Se prepară un amestec din părți egale de iarbă de pir, flori de tei, flori de soc negru, frunze de podbal și flori de lumânărică. Se pun 50 g de amestec în 750 ml apă clocotită sau chiar în termos timp de 2 ore apoi se strecoară. Se beau zilnic 3 cani.

Se mai pot face de asemenea băi zilnice până la trecerea afecțiunii acestea se pot face fie prin tamponare locală fie scufundând porțiunea afectată în ceai mai concentrat sau chiar în cadă pentru 30 minute zilnic până la trecerea afecțiunii.

Afecțiuni renale - rădăcinile uscate bine se macină în râșnița de cafea sau se pisează, ca să se obțină o pulbere. Se pun într-un termos 3 linguri de pulbere și se toarnă 400 ml de apă clocotită. Se infuzează 3-4 ore. Se administrează câte 150 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă, timp de o lună, după care se face pauză 14 zile. Cura ceasta se poate repeta.

Afecțiuni respiratorii - infuzia de pir ajută la eliminarea mucozităților din organism și în plus ajută la o respirație mult mai ușoară datorită faptului că elimină toxinele din organism. Este un bun expectorant. O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri calde pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gîngăș se poate fierbe 1-2 minute, apoi se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 cani pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Angină pectorală - Amestecați 100 g rădăcină de pir, câte 50 g frunze de mesteacăn, flori de mu-

șețel, rădăcină de brusture, iarbă de roiniță și talpa găștei. Luați 2 linguri din amestec și fierbeți-le în 200 ml de apă timp de 5 minute. Lăsați să infuzeze timp de o oră, strecurați, apoi adăugați câte o lingură de suc de coada calului și mentă. Se beau câte 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă, timp de 2-6 luni sau mai mult.

Anurie - datorită faptului că planta aceasta este un excepțional diuretic este foarte util în această afecțiune. Se va administra 3-4 căni de infuzie pe zi. O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri călduțe pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gîngăș se poate fierbe 1-2 minute, apoi se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 căni pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Ascită - este una dintre plantele diuretice se poate folosi la această afecțiune infuzia sau chiar tinctura și se va administra zilnic și castravete sub orice formă pentru că este unul dintre cele mai accesibile diuretice puternice care nu au efecte adverse. O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri călduțe pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gîngăș se poate fierbe 1-2 minute, apoi se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 căni pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Ateroscleroză - tocați mărunț și amestecați cu câte 100 g rădăcină de pir, flori de gălbenele, rădăcină de obligeană și valeriană, iarbă de cimbru, colții babei și roiniță. Opăriți 2 linguri de amestec cu 300 ml de apă clocotită, lăsați apoi acoperit o oră și strecurați. Completați infuzia cu 2 linguri suc de pir (preparat în storcător din frunze și rizomi proaspeți), o lingură de miere de albine. Beți câte 100 ml de 3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă, adăugând de fiecare dată pe vârful cuțitului praf de nușoară. Urmați tratamentul timp de 4-6

luni. Faceți o pauză de o lună și repetați.

Boli de vezică biliară și urinară - decoct dintr-o lingură de rădăcină uscată și mărunțită, fiartă vreme de un minut cu 250 ml apă. Prima fiertură, foarte amară, se aruncă. Se adaugă peste planta din vas 1,5 litri apă. Se lasă să fiarbă la flacără mică, până scade la 1 litru. Se strecoară și se beau pe parcursul unei zile.

Boli inflamatorii ale tractului respirator - se prepară o infuzie din 2 linguri de rădăcini tocate, opărite cu 500 ml apă clocotită. Se bea câte jumătate de cană de 4 ori pe zi înainte de masă.

O altă variantă: 15 g rădăcină se pune la 350 ml apă rece și se lasă la macerat 10-12 ore. Se strecoară și se beau câte 100 ml de 3-4 ori pe zi.

Boli respiratorii - Amestecați 100 g rădăcină de pir, câte 50 g frunze de mesteacăn, flori de mușețel, rădăcină de brusture, iarbă de roiniță și talpa găștei. Luați 2 linguri din amestec și fierbeți-le în 200 ml de apă timp de 5 minute. Lăsați să infuzeze timp de o oră, strecurați, apoi adăugați câte o lingură de suc de coada calului și mentă. Se beau câte 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă, timp de 2-6 luni sau mai mult.

Bronșite - infuzia dintr-o linguriță de pulbere de rădăcină de pir opărită cu 250 ml apă clocotită. Se lasă să se infuzeze 20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi. Se poate adăuga miere și zeamă de lămâie după gust, dacă nu aveți contraindicații.

Calculi biliari, renali și vezica urinară - rădăcinile uscate bine se macină în râșnița de cafea sau se pisează, ca să se obțină o pulbere. Se pun într-un termos 3 linguri de pulbere și se toarnă 400 ml de apă clocotită. Se infuzează 3-4 ore. Se administrează câte 150 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă, timp de o lună, după care se face pauză 14 zile. Cura ceasta se poate repeta. Tratamentul durează 3 luni și se poate asocia și cu alte remedii: suc de pătrunjel (din frunze)- câte o lingură, de 3-4 ori pe zi, o dată pe săptămână. Se consumă 1,5 kg castraveți în 4-5 reprize. Pe toată perioada verii se recomandă să mâncați cât mai des castraveți de grădină. În pauze, între curele de pir, de bea decoct din rădăcină de măceș. Trei linguri de rădăcini tăiate mărunț se pun la foc cu 2 litri de apă, se

aduc până la punctul de fierbere, se lasă la foc mic 20 minute, se stinge focul, se învelește vasul într-o pătură și se lasă până se răcește. Se bea câte $\frac{1}{4}$ pahar de 3-4 ori pe zi.

Celulită - Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Cistite - decoct dintr-o lingură de rădăcină uscată și mărunțită, fiartă vreme de un minut cu 250 ml apă. Prima fiertură, foarte amară, se aruncă. Se adaugă peste planta din vas 1,5 litri apă. Se lasă să fiarbă la flacăra mică, până scade la 1 litru. Se strecoară și se bea pe parcursul unei zile.

Colici renale - 50 g de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile după care se strecoară. Se va lua maximum 25 g pe zi împărțită în mai multe reprize.

Constipație - Sirop. Se vor fierbe 20 g de rădăcini la 250 ml apă timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pune din nou pe foc și se adaugă 100 g de zahăr. Se va fierbe transformându-se în sirop prin fierberea încă 10 minute. Se va pune în sticlule mici. Se va lua o lingură la 3 ore.

Constipație cronică - se fac clisme cu decoct mai concentrat din 2 linguri la 500 ml apă se fierb 5 minute apoi se strecoară. Este extrem de eficientă.

Dermatoze - Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Diabet zaharat - 50 g de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile după care se strecoară. Se va

lua maximum 25 g pe zi împărțită în mai multe reprize.

Dischinezie biliară - 1 linguriță pulbere de rizom sau rizom uscat mărunțit se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se indică în dischinezii biliare, să se folosească și anghinare.

Disfuncția glandelor sudoripare - Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Dispepsie biliară - 1 linguriță pulbere de rizom sau rizom uscat mărunțit se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se indică în dischinezii biliare, bronșită, gripă, gută, obezitate, etc.

Dureri în articulații - Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Eczeme cronice - Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Edeme - Amestecați 100 g rădăcină de pir, câte 50 g frunze de mestecăn, flori de mușetel, rădăcină de brusture, iarbă de roiniță și talpa găștei. Luați 2 linguri din amestec și fierbeți-le în 200 ml de apă

timp de 5 minute. Lăsați să infuzeze timp de o oră, strecurați, apoi adăugați câte o lingură de suc de coada calului și mentă. Se beau câte 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă, timp de 2-6 luni sau mai mult. Se poate asocia și cu Ienupăr.

Encefalopatie - tocați mărunț și amestecați cu câte 100 g rădăcină de pir, flori de gălbenele, rădăcină de obligeană și valeriană, iarbă de cimbru, colții babei și roiniță. Opăriți 2 linguri de amestec cu 300 ml de apă clocotită, lăsați apoi acoperit o oră și strecurați. Completați infuzia cu 2 linguri suc de pir (preparat în storcător din frunze și rizomi proaspeți), o lingură de miere de albine. Beți câte 100 ml de 3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă, adăugând de fiecare dată pe vârful cuțitului praf de nușoară. Urmați tratamentul timp de 4-6 luni. Faceți o pauză de o lună și repetați.

Friguri - se administrează câte un vârf de pulbere de rădăcină de pir, înainte de masă.

Infuzia și decoctul de pir pot fi înlocuite cu tinctură de pir mai ales în bolile de rinichi și vezică. Rețetă: o lingură de rădăcină uscată și pisată de pir se pune la macerat în 250 ml alcool de 45 grade. Se lasă la întuneric și la temperatura camerei timp de 15 zile. Se agită zilnic, pentru omogenizare. Când preparatul este gata, se strecoară și se trage în sticlute de culoare închisă. Se astupă cu dop. Doza: câte o linguriță diluată în 200 ml apă, înainte de mese.

Furunculoză - O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri călduțe pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gingsă se poate fierbe 1-2 minute, apoi se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 căni pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Gripe - infuzia dintr-o linguriță de pulbere de rădăcină de pir opărită cu 250 ml apă clocotită. Se lasă să se infuzeze 20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi. Se poate îndulci cu miere după gust și de asemenea se poate pune și zeamă de lămâie să fie și mai eficientă, tot după gust.

Gută - afecțiune gravă în care se acumulează aci-

dul uric din alimentație și produce o serie de dureri mai. Se poate administra în cure de 21 de zile urmate de 7 zile de pauză infuzie sau chiar tinctură de pir pentru eliminarea din organism a acidului uric. Este un tratament fără efecte adverse.

- Se prepară o infuzie din 2 linguri de rădăcini tocate, opărite cu 500 ml apă clocotită. Se bea câte jumătate de cană de 4 ori pe zi înainte de masă.

O altă variantă: 15 g rădăcină se pune la 350 ml apă rece și se lasă la macerat 10-12 ore. Se strecoară și se beau câte 100 ml de 3-4 ori pe zi.

- Amestecați 300 g frunze de mesteacăn, câte 150 g rădăcini de pir, flori de trifoi, coada calului și semințe de mărar zdrobite. Se pun în 500 ml apă rece 2 linguri din acest amestec, se aduc până la fierbere și se lasă apoi să clocotească pe foc mic 5 minute. După răcire, se strecoară, se adaugă 4 linguri de suc de pir obținut cu ajutorul storcătorului de fructe din plantă proaspătă. Se beau câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 30 minute înainte de fiecare masă și seara înainte de culcare. Se fac 2-3 cure cu durată de 1,5 luni fiecare urmate de o pauză de 30 de zile.

Guturai - infuzia dintr-o linguriță de pulbere de rădăcină de pir opărită cu 250 ml apă clocotită. Se lasă să se infuzeze 20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.

Hemoragii uterine - se face o cură de 3-4 săptămâni cu ceai din rădăcini. Zilnic se beau 3 căni cu 30 de minute înainte de masă.

O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri călduțe pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gingsă se poate fierbe 1-2 minute, apoi se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 căni pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Hemoroizi - Se amestecă câte 100 g iarbă sau rădăcină de pir, flori de castan, arnică, sulfină și coajă de salcie. 2 linguri de amestec se opăresc în 300 ml apă clocotită. Se infuzează în termos 1,5-2 ore și se strecoară. Se beau câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, timp de 1-

1,5 luni. Cu această infuzie se pun și comprese pe venele umflate, dimineața și seara. De asemenea, se introduce cu o pompiță pentru copii 50 ml în rect, înainte de culcare.

Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Hepatită cronică - se administrează câte un vârf de pulbere de rădăcină de pir, înainte de masă.

Infuzia și decoctul de pir pot fi înlocuite cu tinctură de pir mai ales în bolile de rinichi și vezică. Rețetă: o lingură de rădăcină uscată și pisată de pir se pune la macerat în 250 ml alcool de 45 grade. Se lasă la întuneric și la temperatura camerei timp de 15 zile. Se agită zilnic, pentru omogenizare. Când preparatul este gata, se strecoară și se trage în sticlute de culoare închisă. Se astupă cu dop. Doza: câte o linguriță diluată în 200 ml apă, înainte de mese.

Hepatită virală - pe lângă tratamentul de la hepatită se pot adăuga și uleiurile eterice cel mai eficient fiind uleiul de Cimbru și cel de arbore de ceai 2-3 picături la o lingură de miere de 3 ori pe zi.

Hidropizie - consumul infuziei 3-4 căni pe zi, sau chiar a tincturi contribuie la diminuarea transpirației excesive indiferent de localizare. 1-2 lingurițe de rizomi și rădăcini puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot folosi până la eliminarea apei din organism.

- Se prepară o infuzie din 2 linguri de rădăcini tocate, opărite cu 500 ml apă clocotită. Se bea câte jumătate de cană de 4 ori pe zi înainte de masă.

O altă variantă: 15 g rădăcină se pune la 350 ml apă rece și se lasă la macerat 10-12 ore. Se strecoară și se bea câte 100 ml de 3-4 ori pe zi.

Hipertensiune arterială - se administrează câte un vârf de pulbere de rădăcină de pir, înainte de

masă.

Infuzia și decoctul de pir pot fi înlocuite cu tinctură de pir mai ales în bolile de rinichi și vezică. Rețetă: o lingură de rădăcină uscată și pisată de pir se pune la macerat în 250 ml alcool de 45 grade. Se lasă la întuneric și la temperatura camerei timp de 15 zile. Se agită zilnic, pentru omogenizare. Când preparatul este gata, se strecoară și se trage în sticlute de culoare închisă. Se astupă cu dop. Doza: câte o linguriță diluată în 200 ml apă, înainte de mese.

Tensiunea se normalizează dacă consumați un decoct din rădăcină de pir, conuri de hamei, fructe sau flori de păducel, talpa găștei, coada calului, câte 100 g din fiecare. Două linguri pline vârf de amestec se fierb în 300 ml de apă, timp de 5 minute. Se infuzează o oră, se strecoară și se bea câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă timp de 1,5 luni.

Indurația ficatului și splinei - consumul tincturii în special sau al siropului contribuie la vindecarea afecțiunii. Se face un tratament sub formă de cură de minimum 21 de zile.

Infecții urinare - Amestecați 100 g rădăcină de pir, câte 50 g frunze de mesteacăn, flori de mușetel, rădăcină de brusture, iarbă de roiniță și talpa găștei. Luați 2 linguri din amestec și fierbeți-le în 200 ml de apă timp de 5 minute. Lăsați să infuzeze timp de o oră, strecurați, apoi adăugați câte o lingură de suc de coada calului și mentă. Se bea câte 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă, timp de 2-6 luni sau mai mult. Se mai poate adăuga și merișor sub orice formă.

Insuficiență pancreatică - Se amestecă 2 linguri de frunze de pir, câte o lingură de frunze de fragi și ghimpe, se fierb în 350 ml apă timp de 5 minute. După primul clocot, se iau de pe foc, se acoperă și se lasă o oră, apoi se strecoară. Se bea câte 50 ml la fiecare 2 ore, până se termină preparatul, timp de 10-15 zile. Se recomandă asocierea tratamentului cu o dietă strictă, luarea meselor ușoare, de 6-8 ori pe zi.

Insuficiență renală - Amestecați 100 g rădăcină de pir, câte 50 g frunze de mesteacăn, flori de mușetel, rădăcină de brusture, iarbă de roiniță și talpa găștei. Luați 2 linguri din amestec și fier-

beți-le în 200 ml de apă timp de 5 minute. Lăsați să infuzeze timp de o oră, strecurați, apoi adăugați câte o lingură de suc de coada calului și mentă. Se beau câte 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă, timp de 2-6 luni sau mai mult.

Întinerire - pe timp de vară preparați o tinctură dintr-un amestec de pir târător, flori de păducel, sunătoare, talpa găștei, roiniță și vâsc. Câte 50 g din fiecare plantă la 1 litru de țuică. Aceleași plante se pun și la uscat, apoi se amestecă în proporții egale. Fierbeți 2 lingurițe de amestec în 300 ml apă, timp de 5 minute, după ce da primul clocot. După o oră, strecurați, adăugați o linguriță de tinctură, o linguriță de miere de albine și beți câte 50 ml de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de masă câte 6 săptămâni în fiecare anotimp. Dacă aveți posibilitate, puteți să stoarceți suc din unele plante menționate și să completați remediul cu 2 lingurițe de amestec de sucuri. Obțineți un efect de întinerire garantat.

Intoxicații - indiferent de natura intoxicației pirul poate ajuta prin faptul că elimină toxinele din organism. Se poate lua praf câte o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi, infuzie câte 3-4 căni pe zi sau sub orice altă formă contribuind la eliminarea din organism a toxinelor.

Litiază urinară (pietre la rinichi) - rădăcinile uscate bine se macină în râșnița de cafea sau se pisează, ca să se obțină o pulbere. Se pun într-un termos 3 linguri de pulbere și se toarnă 400 ml de apă clocotită. Se infuzează 3-4 ore. Se administrează câte 150 ml de 3 ori pe zi, înainte de masă, timp de o lună, după care se face pauză 14 zile. Cura ceasta se poate repeta. Tratamentul durează 3 luni și se poate asocia și cu alte remedii: suc de pătrunjel (din frunze)- câte o lingură, de 3-4 ori pe zi, o dată pe săptămână. Se consumă 1,5 kg castraveți în 4-5 reprize. Pe toată perioada verii se recomandă să mâncați cât mai des castraveți de grădină. În pauze, între curele de pir, de bea decoct din rădăcină de măceș. Trei linguri de rădăcini tăiate mărunt se pun la foc cu 2 litri de apă, se aduc până la punctul de fierbere, se lasă la foc mic 20 minute, se stinge focul, se învelește vasul într-o pătură și se lasă până se răcește. Se bea câte $\frac{1}{4}$ pahar de 3-4 ori pe zi.

Lombosciatică - Băile făcute cu decoct din toa-

tă planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Mâncărurile pielii - având în vedere că pirul este un preparat care elimină toxinele din organism este foarte eficient pentru această afecțiune. Se va lua intern 2- 3 căni pe zi și extern se poate aplica pe locul afectat ceai de pir sub formă de infuzie în care se pune și puțin suc de lămâie.

Obezitate - 1 linguriță pulbere de rizom sau rizom uscat mărunțit se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se indică în dischinezii biliare, bronșită, gripă, gută, obezitate, etc.

Pancreatită cronică - Se amestecă 2 linguri de frunze de pir, câte o lingură de frunze de fragi și ghimpe, se fierb în 350 ml apă timp de 5 minute. După primul clocot, se iau de pe foc, se acoperă și se lasă o oră, apoi se strecoară. Se beau câte 50 ml la fiecare 2 ore, până se termină preparatul, timp de 10-15 zile. Se recomandă asocierea tratamentului cu o dietă strictă, luarea meselor ușoare, de 6-8 ori pe zi.

Pielo- cistită - datorită faptului că este o plantă cu o acțiune puternică diuretică este foarte indicată în aceste afecțiuni. Se poate lua infuzie, sau tinctură.

Pierderea vederii și auzului - tocați mărunt și amestecați cu câte 100 g rădăcină de pir, flori de gălbenele, rădăcină de obligeana și valeriană, iarbă de cimbru, colții babei și roiniță. Opăriți 2 linguri de amestec cu 300 ml de apă clocotită, lăsați apoi acoperit o oră și strecurați. Completați infuzia cu 2 linguri suc de pir (preparat în storcător din frunze și rizomi proaspeți), o lingură de miere de albine. Beți câte 100 ml de 3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă, adăugând de fiecare dată pe vârful cuțitului praf de nucșoară. Urmați tratamentul timp de 4-6 luni. Faceți o pauză de o lună și repetați.

Pietre la colecist și rinichi - se prepară o in-

fuzie din 2 linguri de rădăcini tocate, opărite cu 500 ml apă clocotită. Se bea câte jumătate de cană de 4 ori pe zi înainte de masă.

O altă variantă: 15 g rădăcină se pune la 350 ml apă rece și se lasă la macerat 10-12 ore. Se strecoară și se bea câte 100 ml de 3-4 ori pe zi.

Amestecați 300 g frunze de mestecăn, câte 150 g rădăcini de pir, flori de trifoi, coada calului și semințe de mărar zdrobite. Se pun în 500 ml apă rece 2 linguri din acest amestec, se aduc până la fierbere și se lasă apoi să clocotească pe foc mic 5 minute. După răcire, se strecoară, se adaugă 4 linguri de suc de pir obținut cu ajutorul storcătorului de fructe din plantă proaspătă. Se bea câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 30 minute înainte de fiecare masă și seara înainte de culcare. Se fac 2-3 cure cu durata de 1,5 luni fiecare urmate de o pauză de 30 de zile.

Se prepară un amestec din părți egale de iarbă de pir, flori de tei, flori de soc negru, frunze de podbal și flori de lumânărică. Se pun 50 g de amestec în 750 ml apă clocotită sau chiar în termos timp de 2 ore apoi se strecoară. Se bea zilnic 3 căni.

Psoriazis - se va lua infuzie câte 3-4 căni pe zi, care ajută la această afecțiune fiind una dintre plantele cu efecte aproape imediate. Extern se spală local cu infuzie de 2 ori pe zi. O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri calduțe pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gingsă se poate fierbe 1-2 minute, apoi se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 căni pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Răceală - Infuzia de pir câte 3-4 căni pe zi îndulcite cu miere polifloră contribuie la eliminarea răcelilor din organism și în plus ajută datorită faptului că este un foarte bun antibiotic. O lingură rizom la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri calduțe pe zi. Este util și la colicile renale sau alte afecțiuni renale. Pentru cei cu stomac mai gingsă se poate fierbe 1-2 minute, apoi

se filtrează și peste aceleași plante se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se cot consuma 2-3 căni pe zi. Preferabil este ca după 30 de zile să se facă o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Reținere de urină - amestecați 300 g frunze de mestecăn, câte 150 g rădăcini de pir, flori de trifoi, coada calului și semințe de mărar zdrobite. Se pun în 500 ml apă rece 2 linguri din acest amestec, se aduc până la fierbere și se lasă apoi să clocotească pe foc mic 5 minute. După răcire, se strecoară, se adaugă 4 linguri de suc de pir obținut cu ajutorul storcătorului de fructe din plantă proaspătă. Se bea câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 30 minute înainte de fiecare masă și seara înainte de culcare. Se fac 2-3 cure cu durata de 1,5 luni fiecare urmate de o pauză de 30 de zile.

Reumatism - consumul infuziei sau a tincturii contribuie la eliminarea toxinelor din organism și în acest fel contribuie la eliminarea afecțiunii. Se vor lua 3-4 căni de infuzie sau tinctură pe zi.

Se prepară o infuzie din 2 linguri de rădăcini tocate, opărite cu 500 ml apă clocotită. Se bea câte jumătate de cană de 4 ori pe zi înainte de masă.

O altă variantă: 15 g rădăcină se pune la 350 ml apă rece și se lasă la macerat 10-12 ore. Se strecoară și se bea câte 100 ml de 3-4 ori pe zi.

Băile făcute cu decoct din toată planta au efect terapeutic în cazul de hemoroizi, rahitism, boli de piele. Cei afectați de dureri articulare, lombosciatică, reumatism obțin un efect analgezic, mai ales atunci când se combină procedurile externe cu cele interne. Decoctul se prepară din 50-70 grame de plantă pusă în 10 litri de apă și fiert 20 de minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se va sta 30 de minute. Poate să se facă zilnic în cazul durerilor.

Rinită - se va face o infuzie și aceasta se va trage pe nas și se elimină pe gură de 3-4 ori pe zi contribuind la eliminarea afecțiunii având în vedere că este o plantă care are și efect antibiotic și de eliminare a toxinelor din organism.

Stări virotice respiratorii - infuzia dintr-o linguriță de pulbere de rădăcină de pir opărită cu 250 ml apă clocotită. Se lasă să se infuzeze 20 de minute, apoi se strecoară. Se bea 3-4 căni pe zi.

Transpirații abundente - se ia intern 3-4 căni de infuzie și extern se poate spăla cu ceai sub formă de infuzie în care se pune la 250 ml un sfert de lămâie sub formă de suc.

Tulburări de menopauză - ajută în special celor care au greutate suplimentară și care au diferite alte afecțiuni corelate la această afecțiune. Se va lua infuzie sau chiar sirop o perioadă de minimum 21 zile câte 3-4 căni de infuzie sau 3-4 lingurițe de sirop.

Uretrite venerice - decoct dintr-o lingură de rădăcină uscată și mărunțită, fiartă vreme de un minut cu 250 ml apă. Prima fiertură, foarte amară, se aruncă. Se adaugă peste planta din vas 1,5 litri apă. Se lasă să fiarbă la flacără mică, până scade la 1 litru. Se strecoară și se bea pe parcursul unei zile.

Varicoză - Se amestecă câte 100 g iarbă sau rădăcină de pir, flori de castan, arnică, sulfina și coajă de salcie. 2 linguri de amestec se opăresc în 300 ml apă clocotită. Se infuzează în termos 1,5-2 ore și se strecoară. Se beau câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, timp de 1-1,5 luni. Cu această infuzie se pun și comprese pe venele umflate, dimineata și seara. De asemenea, se introduce cu o pompă pentru copii 50 ml în rect, înainte de culcare.

PIR GROS



Cynodon dactylon Fam. Gramineae.

Denumiri populare: iarba cânelui. Parithia, Paritia, Parthia, Percia în limba dacă.

În tradiția populară: are aceleași întrebuințări ca pirul fiind folosit identic peste tot în țară ca și pirul.

Compoziție chimică: tanin, flavonozide, steroli, zaharuri, alcooli, saponine, acizi grași, săruri minerale, vitamine, etc.

Acțiune farmacologică: aceleași ca la pirul târător.

Se folosește la aceleași afecțiuni și are același mod de preparare ca și pirul.

PIRETRU sau TĂTĂIȘI



Pyrethrum cinerariaefolium
Chrysanthemum cinerariaefolium
Fam. Compositae.

Denumiri populare: piretru de Dalmația, ro-mască.

În tradiția populară: decoctul plantei se lua cu zahăr, în bolile femeiești. Florile pulverizate se foloseau ca insecticid.

Descriere: plantă perenă, erbacee, cu rizom brun, scurt, lemnos, gros de circa 1 cm, din care pornesc rădăcini adventive subțiri și lungi de 20-30 cm, precum și mai multe tulpini aeriene.

În primul an dezvoltă o rozetă de frunze dese, iar în al II-lea an apare tulpina, de 30-70 cm înălțime, cu numeroase ramificații. Fiecare ramificație este terminată printr-o inflorescență.

Frunzele, ca și tulpina, au culoarea argintie verzuie, datorită perișorilor deși, mătăsoși. Frunzele bazale sunt numeroase, lung pețiolate, altene, lungi de 8-10 cm și late de 1,5-2 cm, uni sau bipenat sectate, cu lacinii îngust lanceolate, glabre pe partea superioară și pubescente pe cea inferioară. Frunzele tulpinale sunt scurt pețiolate, din ce în ce mai înguste spre partea superioară, simplu sectate, cu lacinii dințate sau întregi.

Florile sunt grupate în capitule solitare cu involucru format din bractee așezate pe 4 rânduri.

Capitulul are diametrul de 3-6 cm și este compus din 18-24 de flori periferice femele, ligulate, albe și din numeroase flori centrale hermafrodite, tubuloase galbene. Înflorirea are loc în lunile iunie-iulie.

Fructele sunt achene mici, galbene brune, 5 muchiate, lungi de circa 4 mm, în vârf cu caliciul persistent. Greutatea a 1000 semințe este de 0,5-1,2 g.

Răspândire: originară din Croația, este o plantă iubitoare de uscăciune și lumină.

Se cultivă în foarte multe țări datorită piretrinelor obținute din flori, care sunt utilizate ca insecticid.

Recoltare: pentru uz medicinal se recoltează florile și vârfurile tinere cu flori și frunze.

Acțiunea insecticidă a fost pusă în evidență în anul 1840 la Dubrovnic, unde specia a fost introdusă în cultură în anul 1900 pe o suprafață de 300 ha. După 30 de ani cultura s-a extins la circa 6000 ha, apoi suprafețele au fost restrânse.

În țara noastră există date care atestă cultivarea speciei din anul 1940.

După datele lui Gainer pe plan mondial s-au produs în anul 1975 23.000 flori uscate, corespunzător la aproximativ 300 t piretrine.

Compoziție chimică: în flori (Flores Pyrethri) se găsesc piretrinele I și II, în cantitate de 70%, cinerinele I și II, circa 20% și jasmolinele I și II mai puțin de 10%, substanțe minerale în proporție de 6-8%, mici cantități de ulei volatil, tatasterol (o triterpenă), o lactonă sescviterpenică amară, numită pietrozină, principii azotate care sunt un amestec de colină și stachidrină. S-au mai semnalat lipide, o rezină, etc.

Compoziții principale sunt piretrinele. Acestea sunt esteri piretrolonici, cinerolonici și jasmolonici ai acizilor crizantemici mono și dicarboxilici.

Acțiune farmacologică: piretrinele au acțiune parazitocidă foarte puternică asupra insectelor și anumitor animale cu sânge rece. Nu au acțiune toxică asupra oamenilor și animalelor cu sânge cald.

Piretrina I este de 2,5 ori mai toxică decât piretrina II. Cinerinele au acțiune asemănătoare cu a piretrinelor, dar sunt de două ori mai puțin toxice. Sunt utilizate ca insecticide și pentru combaterea paraziților intestinali la om și animale.

În Polonia se utilizează insecticidul Neguvon, iar

în Ungaria Pyrovir, Piretrin 89-PHYL, Solutox, Pyrotox, ULV, Chemotox.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:
combaterea viermilor intestinali, precum și a râiei și păduchilor lați.

PLĂMÂNĂRICĂ SAU MIEREA URSULUI



***Pulmonaria officinalis* Fam. Boraginaceae.**

Denumiri populare: albăstrele, boranze, crucisor, cuscrișor, iarba pământului, malcaviță, mierea ursului, sângeorgel, sudoare, sudoarea calului, sudorele, tutun de pădure, țâța oii.

În tradiția populară: ceaiul din frunze se folosea contra tusei și a altor afecțiuni pulmonare, iar ceaiul din rădăcini, în boli de stomac și ficat.

Rădăcina s-a folosit pentru colorat în negru.

Descriere: plantă ierboasă, perenă, mult răspândită în pădurile de foioase din țara noastră. În pământ are un rizom cornos, din care ia naștere primăvara tulpina aeriană, cilindrică neramificată, cu frunze sesile, alungit ovale care se termină cu o inflorescență scorpooidală formată din 10-15 flori. Planta are în jur de 30 cm, florile pot fi de 3 culori.

Florile sunt pentamere, hermafrodite, regulate de culoare roșie la început, trecând apoi în violet, albăstru și uneori chiar alb. Caliciu gamopetal format din 5 lacinii, triunghiular, corola gamopetală, în formă de pâlnie cu 5 lobi, androceul din 5 stamine sudate de corolă și fructul o tetranuculă. La puțin timp după înflorire apar frunzele bazale, eliptice sau cordat ovale, pețiolate de culoare verde

închis pe fața superioară, uneori prezentând pete albicioase și verde mai deschis pe fața inferioară. Întreaga plantă este acoperită cu peri. Înfloarește din martie până în mai. Pentru a obține un kg de frunze uscate este nevoie de 6-7 kg de frunze verzi.

Medicinale de la această specie sunt frunzele bazale, fără pețiol, cât și cele tulpinale (Folium pulmonariae). Produsul nu are miros, iar gustul este slab mucilaginos. Se pot recolta și primăvara la început, până la începutul toamnei. Frunzele recoltate toamna au un conținut mai mare de substanțe active.

Compoziție chimică: oficinale sunt frunzele bazale fără pețiol cât și cele tulpinale (Folium Pulmonaria) tanin, saponine, săruri de potasiu, magneziu, acid salicilic, alantoină, mucilagii, vitamina C, caroten, derivați polifenolici, pentoze, acizii: stearic, palmitic, miristic. Fitosterine, săruri minerale bogate în magneziu, rezine.

Ațiune farmacologică: antiseptic bronhic, crește diureza, antiinflamator, antimicrobian, astringent, diuretic, tonic, remineralizant al sistemului osos, emolient, expectorant, analgetic, antidiareic, mărește secreția biliară, stimulează transpirația din corp, aromatizant, cicatrizant. Mucilagiile acționează antiinflamator asupra căilor respiratorii, având proprietăți emoliente, antiseptice, remineralizante și sudorifice.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, afecțiuni pulmonare, arsurile pielii, bronșite, cistite, crăpăturile sânilor, degerături, diaree, dureri diverse, gastrite hiperacide, inflamațiile gâtului, laringite, mătreață, pecingine, răgușeală, răni, reumatism, traheite, traheobronșite, tuberculoză, tuse, ulcer gastric și duodenal.

Preparare și administrare:

Infuzie: 1 linguriță de frunze mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi apoi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi, după mesele principale. Este util la gastrite, ulcer stomacal, tuse, bronșită, laringite, etc. La tratamentele externe se va dubla cantitatea de plantă.

Praf - planta uscată se macină cu mașina de rășnit cafea, apoi se cerne cu sita fină și se pune într-un borcan cu capac. Se păstrează bine închisă

la întineric maximum 10 zile după care se va face alta. Se ia câte o jumătate de linguriță de praf care se pune în gură și apoi se înghite cu apă.

Cataplasma: se poate face cu ceaiul obținut, dar de această dată se pun 2-3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături externe sau se aplică pe un pansament și se pune extern cataplasma, caldă sau rece în funcție de cum este mai plăcut pentru pacient. De asemenea se poate pune și planta într-un tifon și aplicat extern.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - se folosește sub formă de praf, de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate face tratament pentru 21 de zile după care obligatoriu se va face o pauză de 10 zile, apoi se poate relua acest tratament. Este utilă în inflamații și ajută la vindecarea afecțiunilor renale. Se poate folosi de asemenea și în alte combinații cu mai multe plante fiind și mai activă.

Afecțiuni pulmonare- 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații în acest sens.

Arsurile pielii- se poate face cu ceaiul obținut, dar de această dată se pun 2-3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături externe sau se aplică pe un pansament și se pune extern cataplasma, caldă sau rece în funcție de cum este mai plăcut pentru pacient. De asemenea se poate pune și planta într-un tifon și aplicat extern.

Bronșite- 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații în acest sens. Se poate asocia cu ceai de ceapă, sau în amestec cu Podbal.

Cistite - 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate asocia cu cura de ienupăr și de

asemenea se poate asocia și cu Coadă șoricelului.

Crăpăturile sânilor - se poate face cu ceaiul obținut, dar de această dată se pun 2-3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături externe sau se aplică pe un pansament și se pune extern cataplasma, caldă sau rece în funcție de cum este mai plăcut pentru pacient. De asemenea se poate pune și planta într-un tifon și aplicat extern.

Degerături - se aplică cataplasma, care ajută la cicatrizarea mai rapidă a rănilor și de asemenea la calmarea durerilor, deoarece conține și acid salicilic.

Diaree - infuzie câte 2-3 căni care se vor consuma după mese, pentru a mări efectul este foarte util să se folosească împreună cu una din următoarele plante: cerențel, coajă stejar, salvie.

Dureri diverse - infuzie din 1 linguriță se poate consuma intern în cazul durerilor și extern se poate aplica cataplasma. Este foarte utilă la dureri pentru că această plantă conține acid salicilic care este un antibiotic natural și în plus este și emolientă, acțiune foarte utilă în unele cazuri. Se poate lua de câte ori este nevoie intern și extern se poate aplica până la trecerea durerilor. Se poate asocia și cu Salcie și Troscot care de asemenea au și ele acid salicilic, exact ca aspirina dar fără efectele adverse ale medicamentului.

Gastrite hiperacide - se va consuma infuzie câte 3-4 căni pe zi, pentru efectul care-l are planta aceasta de a produce alcalinitate stomacală. Se poate folosi timp de 21 de zile fiind apoi urmată de 10 zile pauză, apoi se poate din nou relua.

Inflamațiile gâtului - 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contra indicații în acest sens. Extern se pot face cataplasme calde care se țin pentru cel puțin 2 ore. Se pun de 2 ori pe zi.

Laringite - 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contrain-

dicații în acest sens. Se folosește în special pentru efectul emolient și se poate asocia și cu nalbă.

Mătreață - se fac spălături pe pielea capului de 2 ori pe săptămână cu un ceai mai concentrat (cu 1-2 linguri de plantă la 250 ml apă clocotită), sau se mai poate de asemenea pentru cei care au păr negru să adauge și 1 linguriță de frunze de nuc, iar cei cu părul blond să pună 1 linguriță de flori de mușetel. Acesta are și rolul de dezinfectant și de a da o nuanță gălbuie părului. Tratamentul se va putea face până la trecerea afecțiunii.

Pecingine - se poate face cu ceaiul obținut, dar de această dată se pun 2-3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături externe sau se aplică pe un pansament și se pune extern cataplasma, caldă sau rece în funcție de cum este mai plăcut pentru pacient. De asemenea se poate pune și planta într-un tifon și aplicat extern.

Răgușeală - 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații în acest sens.

Răni - 2 linguri de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac băi locale sau comprese.

Reumatism - se poate face cu ceaiul obținut, dar de această dată se pun 2-3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături externe sau se aplică pe un pansament și se pune extern cataplasma, caldă sau rece în funcție de cum este mai plăcut pentru pacient. De asemenea se poate pune și planta într-un tifon și aplicat extern.

Traheite - 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații în acest sens.

Traheobronșite - 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi,

perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații în acest sens.

Tuberculoză - 1 lingură de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Ca să fie mai eficientă se folosește îndulcit cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații în acest sens.

Tuse - Infuzie îndulcită cu miere de albine dacă nu există contraindicații și de asemenea se mai poate lua suc de ridiche neagră cu miere, ceapă ceai.

Ulcer gastric și duodenal - infuzie de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor pentru efectul cicatrizant deosebit pe care-l are. Se poate asocia și cu Obligeană.

PLESNITOARE



Ecballium elaterium Fam. Cucurbitaceae.

Denumiri populare: castravete sălbatic.

În tradiția populară: sucul plantei a fost întrebuințat în trecut pentru vindecarea hidropiziei.

S-a mai folosit în nefrite, amețeli, obezitate.

Descriere: Descriere: plantă erbacee anuală, cărnoasă, cu tulpina consistentă, culcată pe sol în toată perioada de vegetație. Frunzele au formă tri-unghiulară și sunt dințate, păroase și, la fel ca tulpina, consistente, cărnoase. Florile sunt galben-verzui, plesnitoarea înflorind toată vara. Fructele acestei plante au formă de elipsă și sunt păroase.

Când ajung la maturitate, aceste fructe se desprind de peduncul și prin deschiderea bazilară semințele și lichidul ce-l conțin sunt aruncate până la o distanță de 1 m.

Răspândire: crește pe litoralul Mării Negre, pe alocuri cultivată în Dobrogea.

Compoziție chimică: elaterina (substanța care face fructul să explodeze și să arunce semințele-cuvântul vine din limba greacă, *elater* se traduce *care împinge*).

Acțiune farmacologică:

Cu extractele din această plantă se tratează o boală grea, numită hidropizie. Această boală se manifestă prin acumulare nefirească de lichid (apă) în cavitățile naturale ale organismului sau în unele organe.

Preparare și administrare:

Pentru terapii se utilizează fructele verzi, din care se extrage sucul.

PLOP ALB



Populus alba Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: iblan, pleop, plomp bălan, plop argintiu, plută.

Descriere: arbore foios, întâlnit frecvent în zăvoaie și luncile din lungul râurilor mari, adesea formând arborete pure sau arborete de amestec de plop negru, sălcii sau anin negru. Rădăcina profundă cu numeroase ramificații laterale. Tulpina cilindrică, puternic ramificată, înaltă până la 30-35 m diametrul 1,5 m. Scoarța albă-verzuie, netedă, la bătrânețe cu ritidom pietros, negricios, adânc brăzdat. Lemn cu duramen gălbui roșiatic până la gălbui brun, alburn, alb-gălbui, raze medulare greu de distins cu lupa, inele anuale vizibile. Coroana neregulată și viguros ramificată, luminoasă. Lujeri albi tomentoși. Muguri mici, ovoid-conici, tomentoși, alterni. Frunze lung pețiolate, variate ca formă. Pe lujerii lungi și pe lăstare, ovate până la rotund-ovate, 3-5 palmat lobate, acute, la bază cordate sau cuneate, pe margini mărunț crenate serate, glabre. Flori unisexuat monoice, dispuse în ameți, cu scvame lacinat, mici, ce cad de timpuriu. Ameții masculi au 4-6 cm lungime, cele femele 10-15 cm lungime. Înflorire III-IV. Fructe capsulă

de 7-9 mm lungime, ovoide drepte, lung pedicelate. Longevitate 300-400 ani. Mare capacitate de lăstărire. Butășește ușor. Drajonează slab.

În terapie se folosesc mugurii Populi gemma.

În tradiția populară: este foarte prețuit pentru lemnul său moale din care se făceau multe obiecte casnice și pentru valoarea sa medicinală. Coaja de plop se fierbea și se aplicau comprese la buboale. Ceaiul din coajă se lua pentru oprirea menstruației abundente. În unele părți se fierbeau mugurii cu untură și se făcea o alifie pentru hemoroizi.

Coaja ori frunzele se fierbeau, în multe părți, pentru spălat pe cap. În alte părți din coajă, amestecată cu cenușă de nuci și alune și cu untură de urs, se făcea o alifie cu care se ungeau pe cap, după ce se spălau.

Compoziție chimică: mugurii conțin glicozizi fenolici (salicina, populina), ulei volatil, ulei gras, taninuri, rezine, acid malic, acid galic, saponine, manitol, compuși de natură flavonică (crizina și tectocrizina), etc. Uleiul volatil este format din betulen, humulen, cariofilen.

Industrie - lemn moale omogen, ușor de prelucrat. Cel cu gălme este utilizat pentru furnire (foarte prețuit). Lemn neted este folosit în industria celulozei, a chibriturilor, la fabricarea lopeților, șindrii, planșetelor, obiectelor de uz gospodăresc (linguri, fuse, albi), plăcilor aglomerate, etc.

Acțiune farmacologică: mugurii sunt-astringent, ușor antiinflamator și slab analgezic, balsamic, antiseptic, diuretic, antifebril, diaforetic, calmant (mai ales în inflamațiile căilor urinare), cicatrizant, expectorant. Substanțele cu caracter fenolic au proprietatea de a distruge microorganismele, flavonele favorizează diureza cu eliminarea acidului uric. Glicozidele îi asigură acțiunea antipiretică.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, actinomicoze, afecțiuni renale, afte bucale, arsuri, astmă bronșic, bronșite, bronșite acute, cancer, candidoză, candidoză vaginală, cistite, degerături, dermatomicoze, eczeme, faringite candidozice, fisuri anale, foliculite, hemoroizi, nefrite, pielocistite, răni, răni dureroase, reumatism, spondilită anchilopoetică, tuberculoză cutanată, tuse, uretri-

tă.

Preparare și administrare:

- 1-2 lingurițe muguri mărunțiți se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi în bronșite, afecțiuni renale, cistite, pielite, astmă, etc, la fel și în cancer când se face un tratament de mai lungă durată.

- În spondiloze se consumă 2 căni pe zi- 1 linguriță de muguri mărunțiți se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară și se pot consuma.

- Pentru tuse se face o tinctură din 50 g de muguri mărunțiți care se pun cu 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se astupă ermetic și zilnic se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară apoi după 15 zile și se pun într-un recipient de mai mică capacitate. Se vor lua câte 15 picături diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Extern

Se pot folosi rețetele de mai sus.

Se pot face și crème și unguente. 1 parte tinctură cu 2 părți de masă grasă sau muguri zdrobiți bine și puși cu ulei la macerat pentru 4 săptămâni, apoi strecurat și se pune ceară de albine pentru a obține o cremă mai consistentă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se tamponează cu tinctură de 2-3 ori pe zi locurile afectate.

Actinomicoze - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate.

Afecțiuni renale - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mesteacăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru

stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Afte bucale - patru linguri de miere se combină cu 4 linguri de tinctură de muguri de plop. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile câte o linguriță din oră în oră.

Arsuri - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Astm bronhic - patru linguri de miere se combină cu 4 linguri de tinctură de muguri de plop. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile câte o linguriță din oră în oră.

Bronșite acute și cronice - patru linguri de miere se combină cu 4 linguri de tinctură de muguri de plop. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile câte o linguriță din oră în oră.

Cancer - studiile despre efectele mugurilor de plop asupra tumorilor maligne sunt în curs de desfășurare, fiind în prezent emise mai multe teorii despre mecanismul prin care acționează (stimulare imunitară, reglaj hormonal, acțiune citostatică, etc). Cert este că mugurii de plop ajută la tratarea acestei afecțiuni, mai ales atunci când se urmează și o dietă vegetariană. Se ia pulbere de muguri de plop- o linguriță rasă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni și poate fi însoțit și de alte remedii.

Candidoze - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic. Intern se consumă tinctură sau decoct, sau în anumite cazuri se poate da sub formă de praf.

- Pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme

infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Candidoză vaginală - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mestecăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Cistite - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mestecăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Degerături - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic.

Dermatomicoze - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic. Sau se aplică tinctură.

Eczeme infecțioase - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Faringite candidozice - se iau 50-100 picături de tinctură de muguri de plop pe o felie de pâine, de 4 ori pe zi. Acest preparat are efect antiviral și stimulent imunitar, oprind în faza incipientă boala, ori dacă s-a declanșat deja, scurtând considerabil timpul de vindecare.

Fisuri anale - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic.

Foliculite - se aplică tinctură în diferite diluții în funcție de toleranța locală de 2-3 ori pe zi.

Hemoroizi - pe o farfurioară curată se pun 3 lin-

gurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

- Mugurii proaspeți se pisează până se obține o pastă. Se iau 2 linguri de pastă și se amestecă cu 5-6 linguri de unt de casă sau vaselină farmaceutică, până se obține o masă omogenă, care se păstrează la rece, în borcan cu filet. Se folosește pentru masaje în zonele cu probleme.

Nefrite, pielo-cistite - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mestecăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Răni, răni dureroase - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Reumatism - se tratează prin cure de lungă durată cu muguri de plop, care favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea și au efect antiinflamator. Se iau 50 de picături de tinctură de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni.

Spondiloză - se tratează prin cure de lungă durată cu muguri de plop, care favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea și au efect antiinflamator. Se iau 50 de picături de tinctură de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul

durează minimum 3 luni.

Tuberculoză - se fac cure de lungă durată cu tinctură din care se ia 100 de picături de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, perioade de minimum 3 luni.

Tuse - se pun la nevoie câte 50 de picături de tinctură pe o bucată de pâine și se mestecă de 3-4 ori pe zi. Se mai poate pune 1 linguriță de muguri mărunțiți la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute apoi se strecoară consumându-se până la 3 căni pe zi. Ajută la distrugerea germenilor patogeni și la calmarea tusei.

Uretrite - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mesteacăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

PLOP ÎNALT



Populus nigra ssp pyramidalis
Fam. Salicaceae.

Descriere: arbore adesea cultivat, mai ales de-a lungul drumurilor, pentru coroana sa frumoasă, înaltă.

În tradiția populară: înlocuia alte specii înrudite, ca leac în medicina populară și în obiceiuri.

PLOPUL NEGRU



Populus nigra și P. hybrida
Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: pliop negru, plopotaș, plutaș.

Descriere: arbore înalt de 20-30 m ce crește în luncile apelor sau în locurile umede. Are tulpina ramificată, frunzele alterne, triunghiular-ovale și ascuțite la vârf. Pețiolul frunzelor este comprimat lateral în partea superioară. Florile sunt unisexuat dioice, nu au periant și sunt reunite în amenturi. Amentul masculin este format din numeroase flori, fiecare având la bază câte o bractee nepăroasă cu marginea divizată, și o cupă mică ce conține 12-20 stamine cu antere roșietice. Amentul femelă are numeroase flori, fiecare găsimdu-se la subțioara unei bractee divizate, fără peri și având într-o cupolă mică un ovar unilocular cu 2 carpele. Fructul este o capsulă dehiscentă.

Puțini știu că mugurii de Plop încep să se dezvolte încă din lunile geroase de iarnă, când pornesc să se umfle pe ramuri, crescând greu perceptibil, dar continuu. Sunt numiți și propolis vegetal fiind atât materia primă din care albinele extrag acest produs al stupului, dar având ei înșiși proprietăți similare cu ale propolisului.

În tradiția populară: mugurii se adunau primăvara, înainte de a încolții și se afumau cu ei prin

casă, punându-se pe cărbuni aprinși, cu tămâie, pentru miros și ca dezinfectant al odăilor unde au zăcut bolnavii. Cu muguri de plop fierți în untură și ceară de albine, se făcea o alifie din care se ungea de 2 ori pe zi, la hemoroizi și bube dulci. Ramurile tinere, arse și făcute cărbuni, apoi pulverizate și trecute prin sită deasă, se luau pentru ușurarea nașterii. Praful de cărbune se punea și pe răni învechite, cu miros urât.

Decoctul mugurilor amestecat cu untură de porc se folosea la arsuri, inflamații, hemoroizi. Muguri puși în țuică, se țineau 2-3 săptămâni apoi se bea țuica cu lingurița la toate bolile grele.

Compoziție chimică: oficiali sunt mugurii (Gemmae Populi) mugurii de plop conțin glicozizi fenolici, salicina și populina, 0,5% ulei volatil format din betulenol, d-humulen, alfa-cariofilen, glucozizi, salicina (salicozida), populina, compuși de natură flavonică: heterozide- crizol și tectocrizol, cca 1,5% taninuri, rezine (rășini), ulei gras, acid malic și galic, saponine, manitol, ceară, rășina din muguri intră în compoziția propolisului care este cel mai puternic antibiotic natural, gudron de lemn amar, flavonele (le dau culoarea galbenă), etc.

Acțiune farmacologică: astringent, antiseptică datorită heterozidelor fenolice, ușor antiinflamatoare și slab analgezică. Proprietăți balsamice, calmant al căilor urinare, expectorant, diuretic imprimat de flavone, antiinflamator renal, cicatrizant. Mugurii au fost întrebuințați la prepararea unui unguent antihemoroidal (unguentum populi). Empiric se mai utilizează în reumatism sub formă de infuzie sau decoct. Extern în inflamații, leziuni ale pielii, degerături sau în loțiuni capilare. Cărbunele de lemn de plop poate fi utilizat ca absorbant și ca cicatrizant în ulcerările pielii sau în răni cangrenate. Scoarța are proprietăți tonice, astringente, antiscorbutice și febrifuge.

Cărbunele vegetal obținut din lemnul său se folosește pentru absorbția gazelor și substanțelor toxice produse de flora microbiană din intestinul gros.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, actinomicoze, adenofibroame, adenom de prostată, afecțiuni renale, afecțiuni tumorale benigne, alopecie, amigdalită, arsuri, artrită, astm bronhic, balonări, boala canceroasă, boli reumatice, bronșite

acute și cronice, căderea părului, cancer, candidoze, chisturi, cistite, colite de fermentație și de putrefacție, degerături, dermatomicoze, diaree, dureri de cap, dureri de gât, dureri reumatice, eczeme infecțioase, febră, fibroame, fisuri diverse, foliculite, gripă, guturai, gută, hemoroizi, imunitate scăzută, infecții cutanate, infecții renale, inflamațiile căilor urinare, intoxicații, irascibilitate, leucoree, litiaze urinare, nervozitate ridicată, nevralgii, piodermite, prostatita, prurit cutanat, răni greu vindecabile, răni provenite din arsuri, reumatism, spondiloză, tuberculoză, tuse, ulcer gastric, ulceratii inclusiv cele atone sau vechi, ulcer varicos.

Preparare și administrare: Intern- o linguriță de muguri zdrobiți se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi.

Tinctura - Cea mai eficientă formă de administrare a mugurilor de plop este sub formă de tinctură.

Din 50 g muguri zdrobiți, care se vor pune în 250 ml alcool alimentar, de 70°. Se vor ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se vor lua câte 30 de picături de tinctură care se pun pe un miez de pâine, se mestecă bine în gură și se înghit. Nu se va dilua cu apă pentru că se vor lipi de marginea paharului și nu se va putea verifica ce cantitate se ia. Se ia de 3 ori pe zi în acest fel în afecțiunile de mai sus. Niciodată nu se pune în apă sau ceai pentru că nu mai are efect.

- Mugurii proaspăt culeși se usucă vreme de 7-10 zile pe calorifer, după care se macină cu râșnița de cafea astfel încât să se obțină o pulbere. Se pun într-un borcan cu filet 15 linguri rase de pulbere, peste care se adaugă 200 ml alcool alimentar de peste 90 grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat vreme de 15 zile, agitând zilnic de câteva ori pentru omogenizare, după care se filtrează. Tinctura rezultată va fi pusă în sticlute mici, închise la culoare. Se administrează de 4 ori pe zi câte 50 de picături puse pe puțină pâine uscată sau în miere în următoarele afecțiuni: întărirea imunității, combaterea durerilor de gât, eliminarea infecțiilor de pe traiectul digestiv. Extern se aplică pentru tratarea arsurilor și pentru cicatrizarea estetică a rănilor.

- Se mai poate amesteca și cu alte plante potențându-și efectele.

Extern: sub formă de băi pentru vindecarea rănilor provenite din arsuri sau băi de șezut în hemoroizi și alte afecțiuni. Infuzie din 2 lingurițe de plantă pusă în 250 ml apă clocotită.

Alifie - 20 g de muguri zdrobiți se amestecă cu 5 ml de alcool de 90°. Se vor lăsa pentru 24 ore acoperiți, după care se va adăuga 100 g de untură de porc proaspătă nesărată. Se vor fierbe pe baia de apă timp de 2-3 ore, în funcție de cât de tare fierb și apoi se strecoară caldă și se pune în cutiute de capacitate mai mică. Se poate folosi extern fiind foarte eficientă.

Unguent din 100 g de muguri zdrobiți care se vor pune la fiert, cu 300 ml de apă. Se vor fierbe timp de 3 ore, după care se vor strecura. Se mai adaugă apoi 150 ml de ulei vegetal și 50 g de ceară de albine. Se pun pe baia de apă și se fierb până se topește ceara. Se ia și se va amesteca până la răcirea deplină. Se pun apoi în cutiute mici. Se folosește extern.

Balsam de plop - 100 g muguri de plop negru sau scoarță de plop, 500 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui. Se încălzește uleiul pe baia de apă, se încorporează mugurii sau scoarța de plop și se lasă să macereze între 3-5 ore, la căldură. Se strecoară. Se adaugă ceara de albine și se ține balsamul în continuare pe baia de apă până se topește ceara. Dacă este prea subțire se mai pune ceară, dacă este prea groasă se mai pune ulei. Pentru a verifica dacă vă convine se ia cu o lingură de lemn, apoi se lasă să se răcească. Se toarnă în borcane, se lasă să transpire circa 5 ore, se înșurubează borcanele și se pun în cămară sau la loc întunecos și rece. Dacă borcanele sunt bine închise se pot păstra 2-3 ani. Este util în dureri reumatice, gută, inflamarea fibrei musculare, est.

Cărbune de plop se va măcina cu râșnița de cafea și se va lua intern, câte o linguriță în balonări sau alte dereglări ale aparatului digestiv. Se poate folosi și la spălături vaginale mai ales în leucoree. În cancerul uterin se folosește cărbune pus în săculeț de tifon care se introduc în vagin.

Ulei 150 ml în care se vor pune 50 g de muguri zdrobiți. Se va ține la căldură pentru 4 săptămâni,

după care se strecoară. Se poate folosi intern câte o linguriță sau extern la pansamente.

Extract moale - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis-extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Cataplasma: se macină mugurii cu râșnița de cafea mărunț. După aceea se pun într-un vas și se pune peste ei tot atâta alcool sanitar câtă cantitate de muguri ați obținut prin măcinare. Se acoperă pentru 30 minute, apoi se mai pune apă caldă cât să se obțină prin amestecare o pastă moale. Se întinde pasta pe un tifon și se aplică extern în funcție de toleranță între 30 minute și o oră, după care este bine să se spele local și să se lase la aer. Se face acest lucru de 5-6 ori pe zi în afecțiunile grave (cancer, escare, gangrene, etc).

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se tamponează cu tinctură de 2-3 ori pe zi locurile afectate.

Actinomicoze - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis-extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate.

Adeno-fibroame - sunt deosebit de receptive la tratamentul intern și extern cu muguri de plop. Intern se ia tinctură, câte 50 de picături de 4 ori pe zi, iar extern se fac comprese cu tinctură care se aplică pe zona afectată vreme de 2 ore. Compresele se aplică o dată la 2-3 zile, iar după ce se ia compresa, pielea se ține la aer liber vreme de un sfert de oră, după care se unge cu o cremă pentru refacerea tegumentului.

Adenom de prostată - Mugurii de plop se folosesc atât în profilaxia adenomului de prostată și a prostatitei, dar și pentru terapie.

- 2 linguri de muguri, râșniți sau pisați în piuliță, se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se țin pe un foc slab 10 minute, se infuzează o oră, se strecoară și se completează cu apă fiartă până la 500 ml. Lichidul se bea în 3 reprize, cu 30 minute înainte de masă.

- Tinctura alcoolică în proporție de 1:10 de exemplu, 50 g de muguri și 500 ml țuică, se macerează 21 zile într-o sticlă etanș. Se beau câte 30 de picături de 3 ori pe zi. Concomitent cu terapia cu muguri se consumă polen, câte 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi. Pentru profilaxie se fac 1-2 cure de 3 săptămâni în timpul anului, iar pentru tratament 3-4 cure.

Afecțiuni renale - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mesteacăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Afecțiuni tumorale benigne - sunt deosebit de receptive la tratamentul intern și extern cu muguri de plop. Intern se ia tinctură, câte 50 de picături de 4 ori pe zi, iar extern se fac comprese cu tinctură care se aplică pe zona afectată vreme de 2 ore. Compresele se aplică o dată la 2-3 zile, iar după ce se ia compresa, pielea se ține la aer liber vreme de un sfert de oră, după care se unge cu o cremă pentru refacerea tegumentului.

Alopecie - se fac spălături cu decoct, o dată pe zi și se masează bine pielea capului cu decoct.

Amigdalită - patru linguri de miere se combină cu 4 linguri de tinctură de muguri de plop. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile câte o linguriță din oră în oră.

Arsuri - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis-extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat

elixir.

Artrită - se tratează prin cure de lungă durată cu muguri de plop, care favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea și au efect antiinflamator. Se iau 50 de picături de tinctură de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni.

Astm bronhic - patru linguri de miere se combină cu 4 linguri de tinctură de muguri de plop. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile câte o linguriță din oră în oră.

Balonări - decoct din muguri- se consumă la nevoie 1-2 căni. Se pune o linguriță de muguri la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Dacă nu aveți contraindicații puteți să îndulciți cu miere după gust.

Boala canceroasă - studiile despre efectele mugurilor de plop asupra tumorilor maligne sunt în curs de desfășurare, fiind în prezent emise mai multe teorii despre mecanismul prin care acționează (stimulare imunitară, reglaj hormonal, acțiune citostatică, etc). Cert este că mugurii de plop ajută la tratarea acestei afecțiuni, mai ales atunci când se urmează și o dietă vegetariană. Se ia pulbere de muguri de plop- o linguriță rasă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni și poate fi însoțit și de alte remedii.

Boli reumatice - se tratează prin cure de lungă durată cu muguri de plop, care favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea și au efect antiinflamator. Se iau 50 de picături de tinctură de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni.

Bronșite acute și cronice - patru linguri de miere se combină cu 4 linguri de tinctură de muguri de plop. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile câte o linguriță din oră în oră.

Căderea părului - mugurii proaspeți se pisează până se obține o pastă. Se iau 2 linguri de pastă și se amestecă cu 5-6 linguri de unt de casă sau vaselină farmaceutică, până se obține o masă omogenă, care se păstrează la rece, în borcan cu filet. Se folosește pentru masaje în zonele cu probleme.

- Mugurii de plop bine uscați se râșnesc bine și se amestecă cu ulei de ricin în proporție de 1:4. Se aplică apoi zilnic masaj și se ține 30 minute, după

care se spală cu apă caldă. În cazurile mai grave se poate lăsa și peste noapte pus pe cap și numai dimineța se spală.

Cancer - studiile despre efectele mugurilor de plop asupra tumorilor maligne sunt în curs de desfășurare, fiind în prezent emise mai multe teorii despre mecanismul prin care acționează (stimulare imunitară, reglaj hormonal, acțiune citostatică, etc). Cert este că mugurii de plop ajută la tratarea acestei afecțiuni, mai ales atunci când se urmează și o dietă vegetariană. Se ia pulbere de muguri de plop- o linguriță rasă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni și poate fi însoțit și de alte remedii.

Mugurii de plop ajută la tratarea afecțiunii. Se ia muguri de plop pulbere 1 linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Se ține sub limbă pentru 5-10 minute, apoi se înghite. Se ia deci cu cel puțin 15 minute înaintea meselor și se face acest lucru minimum 3 luni. Se va asocia și cu alte tratamente.

Candidoze - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic. Intern se consumă tinctură sau decoct, sau în anumite cazuri se poate da sub formă de praf.

- Pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Chisturi - sunt deosebit de receptive la tratamentul intern și extern cu muguri de plop. Intern se ia tinctură, câte 50 de picături de 4 ori pe zi, iar extern se fac comprese cu tinctură care se aplică pe zona afectată vreme de 2 ore. Compresele se aplică o dată la 2-3 zile, iar după ce se ia compresa, pielea se ține la aer liber vreme de un sfert de oră, după care se unge cu o cremă pentru refacerea tegumentului.

Cistite - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și infla-

mate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mestecăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Colite de fermentație și de putrefacție - se fac tratamente de 7 zile, timp în care se iau minimum de 3 ori pe zi câte 50-100 de picături de tinctură, cu care se îmbibă o bucată de pâine albă uscată sau prăjită.

Degerături - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic.

Dermatomicoze - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic. Sau se aplică tinctură.

Diaree - se fac tratamente de 7 zile, timp în care se iau minimum de 3 ori pe zi câte 50-100 de picături de tinctură, cu care se îmbibă o bucată de pâine albă uscată sau prăjită.

Dureri de cap - sunt rapid ameliorate de tinctura de muguri de plop, care conține între altele substanțe din familia aspirinei care combate durerea și reduce febra. Se iau 50 de picături de tinctură de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

Dureri de gât - patru linguri de miere se combină cu 4 linguri de tinctură de muguri de plop. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile câte o linguriță din oră în oră.

Dureri reumatice - mugurii proaspeți se pisează până se obține o pastă. Se iau 2 linguri de pastă și se amestecă cu 5-6 linguri de unt de casă sau vaselină farmaceutică, până se obține o masă omogenă, care se păstrează la rece, în borcan cu filet. Se folosește pentru masaje în zonele cu probleme.

Eczeme infecțioase - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Febra - sunt rapid ameliorate de tinctura de muguri de plop, care conține între altele substanțe din

familia aspirinei care combate durerea și reduce febra. Se iau 50 de picături de tinctură de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

Fibroame - sunt deosebit de receptive la tratamentul intern și extern cu muguri de plop. Intern se ia tinctură, câte 50 de picături de 4 ori pe zi, iar extern se fac comprese cu tinctură care se aplică pe zona afectată vreme de 2 ore. Compresele se aplică o dată la 2-3 zile, iar după ce se ia compresa, pielea se ține la aer liber vreme de un sfert de oră, după care se unge cu o cremă pentru refacerea tegumentului.

Fisuri diverse - se aplică extract moale și se pansează. Se face zilnic.

Foliculite - se aplică tinctură în diferite diluții în funcție de toleranța locală de 2-3 ori pe zi.

Gripă - se iau 50-100 picături de tinctură de muguri de plop pe o felie de pâine, de 4 ori pe zi. Acest preparat are efect antiviral și stimulent imunitar, oprind în faza incipientă boala, ori dacă s-a declanșat deja, scurtând considerabil timpul de vindecare.

Guturai - se iau 50-100 picături de tinctură de muguri de plop pe o felie de pâine, de 4 ori pe zi. Acest preparat are efect antiviral și stimulent imunitar, oprind în faza incipientă boala, ori dacă s-a declanșat deja, scurtând considerabil timpul de vindecare.

Gută - se tratează prin cure de lungă durată cu muguri de plop, care favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea și au efect antiinflamator. Se iau 50 de picături de tinctură de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni.

Hemoroizi - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

- Mugurii proaspeți se pisează până se obține o pastă. Se iau 2 linguri de pastă și se amestecă cu 5-

6 linguri de unt de casă sau vaselină farmaceutică, până se obține o masă omogenă, care se păstrează la rece, în borcan cu filet. Se folosește pentru masaje în zonele cu probleme.

Imunitate scăzută - se iau 50-100 picături de tinctură de muguri de plop pe o felie de pâine, de 4 ori pe zi. Acest preparat are efect antiviral și stimulent imunitar, oprind în faza incipientă boala, ori dacă s-a declanșat deja, scurtând considerabil timpul de vindecare.

Infecții cutanate - se aplică tinctură în diferite diluții în funcție de toleranța locală de 2-3 ori pe zi.

Infecții renale - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mestecăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Inflamațiile căilor urinare - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mestecăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Intoxicații - se iau 50 de picături de tinctură pusă pe un miez de pâine, mestecat bine în gură și apoi înghițit. Se face de 3-4 ori pe zi.

Irascibilitate - se macerează 100 g muguri într-un litru de țuică, în sticlă de culoare închisă, timp de 3 săptămâni. Periodic se agită. Se beau câte 1-2 linguri „lungite“ cu 50 ml apă, de 3-4 ori pe săptămână. Rezultatele pozitive apar mai repede dacă administrarea se asociază cu băi calde, de 2 ori pe săptămână.

Leucoree - 2 lingurițe de muguri de plop se pun la 500 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se

strecoară. Se fac spălături vaginale zilnice până la vindecarea afecțiunii și încă 3-5 zile.

Litiază urinare - sunt foarte eficient combătute de tinctura de muguri de plop, care elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Se iau 60 de picături dizolvate în miere, de 4-5 ori pe zi. În plus se beau ceaiuri diuretice (soc, tei, măghiran, mestecăn, osul iepurelui, etc) sau se ia cu tinctură de ienupăr diluată în apă (1 linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei. Rezultate apar în 48 de ore.

Nervozitate ridicată - se macerează 100 g muguri într-un litru de țuică, în sticlă de culoare închisă, timp de 3 săptămâni. Periodic se agită. Se beau câte 1-2 linguri „lungite“ cu 50 ml apă, de 3-4 ori pe săptămână. Rezultatele pozitive apar mai repede dacă administrarea se asociază cu băi calde, de 2 ori pe săptămână.

Nevralgii - se aplică la locul durerii tinctură.

Piodermite - sunt deosebit de receptive la tratamentul intern și extern cu muguri de plop. Intern se ia tinctură, câte 50 de picături de 4 ori pe zi, iar extern se fac comprese cu tinctură care se aplică pe zona afectată vreme de 2 ore. Compresele se aplică o dată la 2-3 zile, iar după ce se ia compresa, pielea se ține la aer liber vreme de un sfert de oră, după care se unge cu o cremă pentru refacerea tegumentului.

Prostatită - Mugurii de plop se folosesc atât în profilaxia adenomului de prostată și a prostatitei, dar și pentru terapie.

- 2 linguri de muguri, rășniți sau pisați în piuliță, se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se țin pe un foc slab 10 minute, se infuzează o oră, se strecoară și se completează cu apă fiartă până la 500 ml. Lichidul se bea în 3 reprize, cu 30 minute înainte de masă.

- Tinctura alcoolică în proporție de 1:10 de exemplu, 50 g de muguri și 500 ml țuică, se macerează 21 zile într-o sticlă etanș. Se beau câte 30 de picături de 3 ori pe zi. Concomitent cu terapia cu muguri se consumă polen, câte 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi. Pentru profilaxie se fac 1-2 cure de 3 săptămâni în timpul anului, iar pentru tratament 3-4 cure.

Prurit cutanat - mugurii proaspeți se pisează până se obține o pastă. Se iau 2 linguri de pas-

tă și se amestecă cu 5-6 linguri de unt de casă sau vaselină farmaceutică, până se obține o masă omogenă, care se păstrează la rece, în borcan cu filet. Se folosește pentru masaje în zonele cu probleme.

Răni greu vindecabile - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Răni provenite din arsuri - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

Reumatism - se tratează prin cure de lungă durată cu muguri de plop, care favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea și au efect antiinflamator. Se iau 50 de picături de tinctură de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni.

Spondiloză - se tratează prin cure de lungă durată cu muguri de plop, care favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea și au efect antiinflamator. Se iau 50 de picături de tinctură de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni.

Tuberculoză - se fac cure de lungă durată cu tinctură din care se ia 100 de picături de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, perioade de minimum 3 luni.

Tuse - se pun la nevoie câte 50 de picături de tinctură pe o bucată de pâine și se mestecă de 3-4 ori pe zi. Se mai poate pune 1 linguriță de muguri mărunțiți la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute apoi se strecoară consumându-se până la 3 căni pe zi. Ajută la distrugerea germenilor patogeni și la calmarea tusei.

Ulcer gastric (ulcerații inclusiv cele atone sau vechi) - primăvara și în perioadele de criză se fac cure de 3 săptămâni, timp în care se ia câte o linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

Ulcer varicos - pe o farfurioară curată se pun 3 lingurițe de tinctură de muguri de plop și se lasă să se evapore la temperatura camerei până când volumul scade de 3 ori. Va rezulta o linguriță dintr-o pastă moale, lipicioasă și cu miros de propolis- extractul moale din muguri de plop. Acest extract se aplică după dezinfectarea prealabilă a zonei tratate, pe răni și arsuri, pe ulcere varicoase, pe hemoroizi sau eczeme infecțioase, pentru care este un adevărat elixir.

În gospodărie.

Ingrediente pentru varză acră - femeile de la țară cunosc un secret: dacă în polobocul cu varză murată se introduc 2-3 așchii sau bețișoare de plop, varza nu mucegăiește, rămâne crocantă.

Pentru prevenirea intoxicației cu dioxid de carbon - sobele se curătau pe interior de funingine, arzând de câteva ori în ele lemne de plop, ce ard cu pară curată.

Cenușa de plop - se folosește pe post de pastă de dinți ce previne apariția cariilor.

Talașul rămas după prelucrarea lemnului de plop se folosește ca umplutură pentru perne. Sănătate sub cap.

Gălețile în care se aduce apa de la fântână - confecționate din lemn de plop, salcie sau arțar, contribuie la dezinfectarea apei. Mesteacănul și teiul oferă o prospețime deosebită.

„Apa moartă“ se făcea în căuș de lemn, în care se introducea o crenguță de plop sau arțar. Se folosea sub formă de comprese pentru eliminarea durerilor și dezinfectarea rănilor. În cazuri de intoxicații alimentare, 2-3 pahare de „apă moartă“ oprea dezvoltarea microbilor, înlătura durerea de stomac.

PLOP TREMURĂTOR



Populus tremula Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: plomp, plop de munte, plop de pădure, plot, plută.

În tradiția populară: pădurea nu poate fi închipuită fără plopul tremurător. Imaginația populară investeste plopul cu nenumărate puteri. Se spune că frunzele copacului tremură și forfotesc fără nici o adiere de vânt, deoarece în crengile lui s-a spânzurat, cândva Iuda. Poate de atunci lemnul copacului a căpătat și o energie deosebită, cunoscută de toți vindecătorii din timpuri străvechi. Se consideră că lemnul copacului ne protejează de puteri întunecate, de vrăjitorii. În mormântul de unde apăreau morii, bântuind casele oamenilor, se bătea un par din plop tremurător și evenimentele se terminau ca prin minune.

Finlandezii și rușii construiau lângă casă, în mod obligatoriu, o saună din bârne de plop tremurător, care îndepărta energiile negative și bolile. Vindecătorii făceau adesea tratamente în interiorul acestora.

Descriere: arbore foios, indigen, prezent în pădurile și tufărișurile din regiunea dealurilor și etajul montan.

Rădăcina trasantă bogată.

Tulpină dreaptă, cilindrică, bine elagată, înaltă de 15-20 m. Scoarță albicioasă cu nuanță verzui, netedă, la bătrânețe cu ritidom gros, negricios,

pietros, adânc brăzdat la baza tulpinii. Lemn alb-cenușiu, fără duramen, raze medulare neobservabile cu lupa, inele anuale vizibile.

Lujeri glabri, rar păroși, bruni-roșcați, lucitori.

Mugurii ovoizi-conici, brun roșcați, lucitori aproape de lujer.

Coroana ovoidă sau larg cilindrică, rară, afânată, luminoasă, cu ramuri foarte fragile.

Frunze sub-rotunde până la ovate, asemănătoare cu forma inimii, lungi de 4-8 cm, ușor cordate, pe margini inegal-sinuat-crenate, glabre, cu pețiol lung până la 8 cm, puternic turtit lateral, care la cea mai mică adiere de vânt tremură.

Flori unisexuat monoice. Ameți lungi delicați, pufoși. Cei femele sunt scurți și groși. Înflorire în lunile III-IV, după vârsta de 20 ani.

Fructe și semințele ca la ceilalți plop. Drajonează puternic. Se înmulțește prin butași de rădăcină, ce pot apărea și la 30 de metri de la tulpina principală. Creștere rapidă (acoperă primul zonele afectate de defrișări și incendii). Longevitate 100 ani.

Industrie: materie primă pentru industria farmaceutică.

Compoziție chimică și indicații farmaceutice: Din lemnul și frunzele plopului tremurător se produc medicamente precum aspirina și ibuprofenul. Cu vârstarii tineri se hrănesc animalele din gospodărie, cărora le îmbogățește rația de vitamine și le protejează de viermi intestinali. Rădăcinile copacului ajung la adâncime mare, de unde extrag microelemente rare, ca molibden, iod, cobalt, nichel, zinc, cupru și fier. Rar găsești o plantă cu asemenea bogăție de elemente necesare pentru sănătatea omului. Frunzele conțin proteine și grăsimi vegetale, caroten, vitamine și multe ingrediente cu acțiune terapeutică.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni respiratorii, artroze, avitaminoză, bronșită, calculi biliari, cancer, cistită, coxartroză, depresie, dermatoze, distonie vasculară, dureri de articulații, dureri de cap, dureri reumatice, eczemă, febră, furunculoză, gută, hemoroizi, hipertensiune, incontinență urinară, infecții urinare, ipohondrie, micoze, negi, periostită dentară, prostatită, psoriazis, răceală, răni greu vindecabile.

bile, tromboflebită, tromboflebită cu ulceratii, tuse, ulceratii.

Modul de preparare:

Rețete cu frunze de plop: frunzele se culeg în lunile de vară. Se consideră că cele mai bune pentru tratament sunt frunzele de plop crescuți la șes, în locuri mlăștinoase. Vezi la fiecare rețetă în parte.

Rețete din scoarță: din Evul Mediu se știa că scoarța copacului îmbunătățește funcționarea ficatului și tratează o mulțime de boli, de la amigdalită până la prostatită. Se culege scoarța netedă, fără excrescențe sau crăpături, cel mai bine în perioada când copacul nu are frunze, de regulă în martie-aprilie, dar și în timpul iernii. Bătrânii spun că cea mai mare putere vindecătoare o are scoarța de pe tulpini încercate de iepuri și de căprioare.

În Rusia, după un tratament de lungă durată, mai ales după dozele de șoc ale antibioticelor, puterile bolnavului sunt reabilitate și azi cu infuzie din 2-3 linguri de scoarță la 500 ml apă clocotită, preparată în termos înainte de culcare. Dimineata se bea o ceșcuță de lichid. Restul se împarte în 3-4 tranșe, care se beau între mese. În 4-5 săptămâni, organismul devine tot mai puternic și rezistent. Cura cu infuzie descrisă ajută și la reglarea nivelului de zahăr din sânge, diminuează dependența de ciocolată sau dulciuri, reglează treptat metabolismul. Sunt cazuri înregistrate când diverși bolnavi au slăbit 20-25 kg în decurs de un an. O pauză în cura cu infuzie se impune atunci când simțiți că nu mai puteți să beți 500 ml infuzie în decursul zilei.

Băutură miraculoasă - vara bem mai multe lichide ca de obicei. Ideal este să combinăm potolirea setei cu curățirea întregului organism, mai ales atunci când depistăm dereglări la nivelul rinichilor și al glandelor suprarenale. Un borcan de 3 litri de umple pe jumătate cu bucăți de scoarță de plop. Se toarnă deasupra apă rece de izvor și un pahar de zahăr. Se adaugă o bucătică de drojdie proaspătă sau o coajă uscată de pâine de secară și o linguriță de smântână naturală. Se acoperă cu tifon și se ține într-un loc cald două săptămâni. Se bea în timpul zilei, cât cere sufletul. Seara, pentru completare în borcan se adaugă apă rece și zahăr (o lingură la fiecare pahar de apă) și dimineata băutura este gata

pentru consum. La fiecare 8-10 săptămâni, scoarța de înlocuiește.

Tinctură de muguri de plop - 2 linguri de muguri de plop se macerează în 300 ml de țuică timp de 10 zile. În acest timp se agită de mai multe ori pe zi. După trecerea celor 10 zile se strecoară și se pune în sticle mai mici care se pot închide etanș și preferabil de culoare închisă. Pentru profilaxie sau în caz de gută, febră și tuse, prostată, hemoroizi, ulceratii, se bea câte o linguriță de 2 ori pe zi timp de 10 zile.

Urmează o pauză de 10 zile. Se repetă curele de 2 ori.

Ulei de plop. În luna aprilie, se taie cu un cuțit ascuțit bine un strat subțire de scoarță. Ca să nu dăunați copacului, nu se taie mi mult de 4-5 fâșii, de-a lungul crengilor, de fiecare arbore. Scoarța se usucă, apoi se fărâmițează sau se toacă mărunt. Într-un borcan se pun 100 g scoarță și 400 g ulei nerafinat. Se pun pe foc, în alt vas, în care se așează o scândurică sau un prosopel pe fund, ca să nu plesnească borcanul. Se aduce apa până la fierbere și se ține pe un foc slab 25 de minute. La fiecare 3-5 minute, se amestecă cu un bețișor, apoi se strecoară fierbinte și se stoarce bine rumegușul rămas. În ulei, se mai pun odată 100 g scoarță și se repetă procedeul de fierbere. În total se adaugă scoarță de 3-4 ori, ca să crească concentrația de substanțe active. Obținem un ulei aromat ce are un efect favorabil asupra organelor sistemului digestiv mai ales asupra funcționării ficatului. Conține Omega 3 și 6, antioxidanți naturali, care stabilizează membranele și previn distrugerea celulelor și apariția cancerului. Secreția biliară devine mai lichidă, nu se formează pietre sau uneori, se dizolvă dacă sunt deja formate. Pentru eliminarea nisipului se consumă câte 2 lingurițe de 3-4 ori pe zi cu 20 minute înainte de masă. Se fac 3 cure de 21 de zile, cu pauze de 7 zile între cure. Tratamentul poate să dureze și 6 luni, în funcție de vechimea problemei. Ca efectul să fie sigur, se mai beau și câte 10-15 picături de tinctură alcoolică din scoarță de plop, cu 10 minute înainte de consumul uleiului.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Adenom de prostată - Mugurii de plop se folosesc atât în profilaxia adenomului de prostată și

a prostatitei, dar și pentru terapie.

- 2 linguri de muguri, rășniți sau pisați în piuliță, se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se țin pe un foc slab 10 minute, se infuzează o oră, se strecoară și se completează cu apă fiartă până la 500 ml. Lichidul se bea în 3 reprize, cu 30 minute înainte de masă.

- Tinctura alcoolică în proporție de 1:10 de exemplu, 50 g de muguri și 500 ml țuică, se macerează 21 zile într-o sticlă etanș. Se beau câte 30 de picături de 3 ori pe zi. Concomitent cu terapia cu muguri se consumă polen, câte 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi. Pentru profilaxie se fac 1-2 cure de 3 săptămâni în timpul anului, iar pentru tratament 3-4 cure.

Afecțiuni respiratorii - Într-un termos se pun 2 lingurițe de muguri, se toarnă apoi 250 ml apă clocotită și se lasă apoi timp de 25 minute. Se strecoară și se consumă câte o ceașcă de 2 ori pe zi între mese.

Artroze - tulpini cu diametrul de 15-20 cm și lungi de un metru se pun sub pat, pentru diminuarea durerilor de picioare sau de coloană vertebrală.

Avitaminoză - insuficiența de vitamină C în alimentație se completează cu decoct din muguri de plop. O lingură plină de muguri se introduce în 500 ml apă clocotită, se lasă să fiarbă încet, timp de 10-15 minute, apoi se pune într-un termos pentru 3 ore după care se strecoară. Se bea între mese, câte o ceașcă, de 3 ori pe zi, îndulcită cu miere de albine.

Bronșită - frunze tocate de plop se așează între două straturi de tifon și se aplică pe piept. Se schimbă după ce se usucă, aproximativ la fiecare 2 ore.

Calculi biliari - Secreția biliară devine mai lichidă, nu se formează pietre sau uneori, se dizolvă dacă sunt deja formate. Pentru eliminarea nisipului se consumă câte 2 lingurițe de 3-4 ori pe zi cu 20 minute înainte de masă. Se fac 3 cure de 21 de zile, cu pauze de 7 zile între cure. Tratamentul poate să dureze și 6 luni, în funcție de vechimea problemei. Ca efectul să fie sigur, se mai beau și câte 10-15 picături de tinctură alcoolică din scoarță de plop, cu 10 minute înainte de consumul uleiului.

Se mai poate consuma zeamă de lămâie în acest timp sau suc de ridiche.

Cancer - Într-un termos se pun 2 lingurițe de muguri, se toarnă apoi 250 ml apă clocotită și se

lasă apoi timp de 25 minute. Se strecoară și se consumă câte o ceașcă de 2 ori pe zi între mese.

Cistită - În perioada rece, femeile care se îmbolnăvesc de cistită cel mai adesea nu duc tratamentul până la final, boala recidivează și produce multe suferințe. În popor, pentru ca tratamentul să fie sigur, se folosesc terapii cu scoarță de plop tineri. Se face o tăietură de-a lungul crengilor, apoi se taie cercuri la fiecare 10 cm și se scot cu ajutorul unui cuțit tuburi de scoarță, partea lemnoasă. În 600 ml apă rece, se pun la foc două tuburi de scoarță, se aduc până la punctul de fierbere și se lasă să clocotească încet 15-20 de minute. Se bea câte 150 ml de două ori pe zi, înainte de masă. Scoarța rămasă nu se aruncă, se mai folosește de 2-3 ori, cu condiția ca de fiecare dată să se fiarbă 7-10 minute mai mult.

- Într-un termos se pun 2 lingurițe de muguri, se toarnă apoi 250 ml apă clocotită și se lasă apoi timp de 25 minute. Se strecoară și se consumă câte o ceașcă de 2 ori pe zi între mese.

Coxartroză - Frunzele proaspete se dau prin mașina de tocat sau se pun în robotul de bucătărie. Terciul obținut se plică pe locul dureros în strat gros de un centimetru. Se pansează și se ține 6 ore.

Depresie - știind faptul că lemnul de plop „sugerează” energiile negative, bătrânii au găsit o metodă simplă de diminuare a stărilor depresive. În interiorul unei perne se introduc câteva surcele de plop și se lasă acolo 7-10 zile, perioadă în care se reglează tensiunea intracraniană, dispar coșmarurile, diminuează omul se simte odihnit și bine dispus.

Dermatoze - Se taie cubulețe 2 cepe de mărime medie și se prăjesc în 200 ml de ulei până capătă culoare maronie. Se storc bine prin ciorap sintetic și uleiul se toarnă apoi în tigaie. Se rade un morcov pe răzătoarea cu orificii mari și se prăjește în ulei. Se stoarce din nou prin ciorap de nailon. În ulei se adaugă 3 linguri pline cu muguri zdrobiți de plop. Vasul se pune pe baie de aburi pentru 3 ore, pe foc slab. Se strecoară apoi prin plasă de țânțari și se păstrează la frigider.

Distonie vasculară - O batistă se îmbibă cu tinctură de muguri de plop. Se aplică pe frunte și se leagă, ca să nu cadă. Puteți să stați 30 de minute culcați sau să trebuluiți prin casă.

Dureri de articulații - Frunzele proaspete se dau prin mașina de tocat sau se pun în robotul de bucătărie. Terciul obținut se plică pe locul dureros în strat gros de un centimetru. Se pansează și se ține 6 ore.

- Într-un termos se pun 2 lingurițe de muguri, se toarnă apoi 250 ml apă clocotită și se lasă apoi timp de 25 minute. Se strecoară și se consumă câte o ceașcă de 2 ori pe zi între mese.

Dureri de cap - O batistă se îmbibă cu tinctură de muguri de plop. Se aplică pe frunte și se leagă, ca să nu cadă. Puteți să stați 30 de minute culcați sau să trebiți prin casă.

Dureri reumatice - Se iau frunze proaspete de plop și se toacă mărunt. Separat, se ia un pumn de frunze uscate. Se fierb împreună 5 minute, într-o cantitate mică de apă. Se aplică frunzele pe locurile bolnave, se acoperă cu celofan și se leagă cu un fular de lână.

- Tulpini cu diametrul de 15-20 cm și lungi de un metru se pun sub pat, pentru diminuarea durerilor de picioare sau de coloană vertebrală.

Eczemă - Se stoarce sucul din frunze proaspete, introduse în centrifugă și apoi cu acest lichid se tamponează locurile bolnave.

- Cenușa din tulpina arsă de plop se amestecă cu osânză topită de porc sau vaselină farmaceutică și se aplică pe locul bolnav. Rezultatul este mai bun dacă osânza se topește împreună cu frunze de volbură și de plop tocate.

Se taie cubulețe 2 cepe de mărime medie și se prăjesc în 200 ml de ulei până capătă culoare maronie. Se storc bine prin ciorap sintetic și uleiul se toarnă apoi în tigaie. Se rade un morcov pe răzătoarea cu orificii mari și se prăjește în ulei. Se stoarce din nou prin ciorap de nailon. În ulei se adaugă 3 linguri pline cu muguri zdrobiți de plop. Vasul se pune pe baie de aburi pentru 3 ore, pe foc slab. Se strecoară apoi prin plasă de țânțari și se păstrează la frigider.

Febră - Se opărește un pahar de muguri uscați în 250 ml apă clocotită. Se infuzează învelit în prosop flaușat, 30 minute. Se bea câte o lingură de infuzie fierbinte, de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Furunculoză - Se stoarce sucul din frunze proaspete, introduse în centrifugă și apoi cu acest lichid

se tamponează locurile bolnave.

Gută - Se iau frunze proaspete de plop și se toacă mărunt. Separat, se ia un pumn de frunze uscate. Se fierb împreună 5 minute, într-o cantitate mică de apă. Se aplică frunzele pe locurile bolnave, se acoperă cu celofan și se leagă cu un fular de lână.

Hemoroizi - Bețișoare din lemn de plop, de grosimea unui pix, curățate de scoarță și cu un capăt rotund, se folosesc pe post de supozitoare, ce se țin în anus timp de 20-30 minute. După procedură, bețișoarele se sterilizează prin fierbere sau de fiecare dată se confecționează altele noi.

Se taie cubulețe 2 cepe de mărime medie și se prăjesc în 200 ml de ulei până capătă culoare maronie. Se storc bine prin ciorap sintetic și uleiul se toarnă apoi în tigaie. Se rade un morcov pe răzătoarea cu orificii mari și se prăjește în ulei. Se stoarce din nou prin ciorap de nailon. În ulei se adaugă 3 linguri pline cu muguri zdrobiți de plop. Vasul se pune pe baie de aburi pentru 3 ore, pe foc slab. Se strecoară apoi prin plasă de țânțari și se păstrează la frigider.

Hipertensiune - Se taie vârfuri de crengi de 10-15 cm, cu frunze verzi și se scufundă pentru 2-3 minute în apă fierbinte. Se scutură bine și se pun câte 1-2 crenguțe după fiecare ureche înainte de culcare. Capul trebuie îmbrobodit. Până dimineată tensiunea se reglează. Este o metodă populară de presopunctură.

Incontinență urinară - o lingură de muguri se infuzează în 250 ml apă clocotită într-un termos, pentru 15 minute apoi se strecoară. Se răcește în alt vas, nu mai mult de o oră și se strecoară. Se bea câte o lingură, de 3 ori pe zi înainte de masă.

Infecții urinare - Într-un termos se pun 2 lingurițe de muguri, se toarnă apoi 250 ml apă clocotită și se lasă apoi timp de 25 minute. Se strecoară și se consumă câte o ceașcă de 2 ori pe zi între mese.

Ipohondrie - știind faptul că lemnul de plop „suge” energiile negative, bătrânii au găsit o metodă simplă de diminuare a stărilor depresive. În interiorul unei perne se introduc câteva surcele de plop și se lasă acolo 7-10 zile, perioadă în care se reglează tensiunea intracraniană, dispar coșmarurile, dimineata omul se simte odihnit și bine dispus.

Micoze - Frunzele verzi se spală bine, sub un jet

de apă de la robinet și se aplică, puțin strivite între palme, pe tălpi, între degete, înainte de culcare.

Negi - Se stoarce suc din frunze proaspete, introduse în centrifugă și apoi cu acest lichid se tamponează locurile bolnave.

Periostită dentară (O măsea umflată). Se taie două crenguțe subțiri, cu frunze și se confecționează un inel, care se lipește pe obraz peste locul umflat cu leucoplast. Se ține până la dispariția inflamației. În același timp, se clătește cavitatea bucală și se bea ceai preparat din scoarță de plop tremurător bătrân.

Prostatită - Mugurii de plop se folosesc atât în profilaxia adenomului de prostată și a prostatitei, dar și pentru terapie.

- 2 linguri de muguri, rășniți sau pisați în piuliță, se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se țin pe un foc slab 10 minute, se infuzează o oră, se strecoară și se completează cu apă fiartă până la 500 ml. Lichidul se bea în 3 reprize, cu 30 minute înainte de masă.

- Tinctura alcoolică în proporție de 1:10 de exemplu, 50 g de muguri și 500 ml țuică, se macerează 21 zile într-o sticlă etanș. Se bea câte 30 de picături de 3 ori pe zi. Concomitent cu terapia cu muguri se consumă polen, câte 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi. Pentru profilaxie se fac 1-2 cure de 3 săptămâni în timpul anului, iar pentru tratament 3-4 cure.

Psoriazis - Se stoarce suc din frunze proaspete, introduse în centrifugă și apoi cu acest lichid se tamponează locurile bolnave.

Răceală - frunze tocate de plop se așează între două straturi de tifon și se aplică pe piept. Se schimbă după ce se usucă, aproximativ la fiecare 2 ore.

- Se opărește un pahar de muguri uscați în 250 ml apă clocotită. Se infuzează învelit în prosop flaușat, 30 minute. Se bea câte o lingură de infuzie fierbinte, de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Răni greu vindecabile - se pun la foc 500 ml apă, cu 3 linguri de scoarță de plop, se aduce până la fierbere și se ține la foc mic, 30 de minute. După răcire se strecoară, se îmbibă cu decoct un pansament steril și se aplică pe rană. Se schimbă de 2-3 ori pe zi.

Tromboflebită - Primăvara se culeg mugurii gata să pleznească de plop tremurător și plop negru,

se usucă bine și se pisează sau se rășnesc. Se amestecă câte 5 linguri de pulbere din fiecare plop, 16 linguri de unt natural obținut din lapte de vacă, 2 linguri de făină de grâu sau de secară. Se păstrează în frigider. Din masa obținută se modelează o turtă, ce se aplică pe rană, pentru 1-2 zile. Efectul este și mai bun dacă înainte de aplicarea compreselor rana se stropește cu un ceai concentrat sau cu suc proaspăt stors din volbură sau din coada șoricelului. În același timp, se bea ceaiuri pentru îmbunătățirea circulației din flori sau frunze de castan, scoarță de salcie, sulfină.

Tromboflebită cu ulceratii - Se amestecă, de cu seară, câte o lingură de pulbere fină de scoarță uscată de plop tremurător, cu pulbere din coajă de salcie, flori de Gălbenele răsnite și o ceapă de mărime medie, rasă pe răzătoare. Se opărește amestecul cu 200 ml de apă clocotită și se infuzează până dimineata în termos, sau într-o sticlă învelită într-o plapumă. Infuzia strecurată prin filtrul de cafea sau pânză topită se amestecă cu 2 linguri de miere de albine de calitate. Se îmbibă cu soluția obținută un pansament steril (de bumbac, tifon împăturit), se stoarce lichidul să nu curgă și se aplică pe rană.

Tuse - frunze tocate de plop se așează între două straturi de tifon și se aplică pe piept. Se schimbă după ce se usucă, aproximativ la fiecare 2 ore.

Ulceratii - Primăvara se culeg mugurii gata să pleznească de plop tremurător și plop negru, se usucă bine și se pisează sau se rășnesc. Se amestecă câte 5 linguri de pulbere din fiecare plop, 16 linguri de unt natural obținut din lapte de vacă, 2 linguri de făină de grâu sau de secară. Se păstrează în frigider. Din masa obținută se modelează o turtă, ce se aplică pe rană, pentru 1-2 zile. Efectul este și mai bun dacă înainte de aplicarea compreselor rana se stropește cu un ceai concentrat sau cu suc proaspăt stors din volbură sau din coada șoricelului. În același timp, se bea ceaiuri pentru îmbunătățirea circulației din flori sau frunze de castan, scoarță de salcie, sulfină.

PLOPI COLUMNARI



Populus nigra Gazi Fam. Salicaceae.

Se poate obține prin comandă la florării. Se folosește la gardurile vii. Are creștere foarte rapidă. Annual 1-1,5 metri. Dacă dorim intimitate cât mai repede, să plantăm acest arbore. Are creștere columnară. Foarte ușor de tuns.

În tratamente se poate folosi exact aceleași indicații de la plopul negru.

POCHIVNIC



Asarum europaeum Fam. Aristolochiaceae.

Denumiri populare: buba inimii, buruiana frigurilor, buruiană de atac, chipăruș, chiperul lupului, dafin mic, ficățea, lingura popii, nejitnică, păsulică, piperul lupului, pohionic, trierei, tulipin, urechea hârțului, urechea omului.

În tradiția populară: rizomul și rădăcina se fierbeau, iar decoctul lor se lua contra tusei și a secării puterilor trupești. Se mai bea și contra durerilor de stomac. Planta era foarte prețuită de daci și era folosită contra frigurilor și a secării puterii omenеști, contra herniei și viermilor intestinali.

Se plămădea rădăcina în borș sau rachiu de drojdie și se bea dimineața pe nemâncate, ca purgativ sau vomitiv.

În Moldova, decoctul se lua pentru curățenie de către cei care aveau viermi în pânțece, de nădușeală, sau se făceau cu el spălături contra durerilor de cap.

Se mai lua decoct din rizom, contra tuberculozei. Se mai plămădea în rachiu și se da dimineața la amiaz și seara.

Se pisa rizomul plantei, se fierbea și decoctul se dădea bolnavului care vomita tot răul care-l avea înăuntru.

Cu rădăcinile recoltate toamna se făceau băi copiilor scrofuloși. Se mai fierbea întreaga plantă în lapte, din care se lua înainte de mese în pelagră.

Se mai culegea împreună cu alte plante ca: iederă, iarbă mare, nuc, folosite pentru spălutul pe cap.

Descriere: o mică plantă ierboasă cu tulpina târâtoare, care miroase ca piperul și o tulpină scurtă la vârf cu 2 frunze mari, în formă de inimă, cu o culoare verde intens, lucitoare. Apare ca o floare roșie negricioasă, deloc arătoasă, cu 3 petale cărnoase. Aroma neplăcută aduce a odolean, amestecat cu piper.

Compoziție chimică: se folosește iarbă și rădăcinile. Are 1% ulei volatil, un alcaloid asarina în proporție de 1,7%, un glicozid scindabil sub influența emulsinei, acid ascorbic și vitamina B1. Uleiul volatil cu areasonă, aldehidă asadilică, metileugenol, acetat de bornil, sesquiterpene, diasaronă, etc.

Rizomul conține în plus un tanin catehic, zahăruri reducătoare, rezine, fitoncide cu acțiune antibiotică față de: *B. cereus*, *B. subtilis*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus faecalis* și *haemolyticus*, *E. coli*, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: are acțiune expectorantă sau emetică indiferent de doză. Proprietățile sale emetice se datorează prezenței uleiului volatil care irită terminațiile emetico-senzitive ale mucoasei gastrice și indirect centrul vomei datorită prezenței asaronei în uleiul volatil. Cu doze mici se obține un expectorant activ și prelungit în bronșitele uscate, acute sau cronice, senile și în laringotraheite. Util în afecțiunile colonului sau intestinale cu diferiți germeni. Dozele între doza emetică și cea expectorantă provoacă o ușoară diureză și o mărire a secreției glandelor mucipare, ceea ce favorizează refacerea mucusului gastric cu acțiune protectoare față de hipersecreția acidă. Sunt și antibiotice față de un mare număr de germeni patogeni. Are efect vasoconstrictor și relativ de creștere a tensiunii, de aceea trebuie luat în doze mici și cu precauție. Are și efecte diuretice, sudorifice, antibiotice, expectorante, antialcoolice. Este și un vermifug bun și re-

zolvă și unele probleme care provoacă constipația. La nivelul aparatului gastro-intestinal, are efecte diuretice și diminuează durerile de stomac. Extern ajută la refacerea părului. În cantitate mai mare produce vărsături.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni ale părului, afecțiunile ochilor, alcoolism, astm bronhic, bronșită cronică, ciclul neregulat, colite de diferite etiologii, eczeme, epilepsie, fibrom uterin, furuncule, mătreață, infecțiile pielii, iritația pielii, osteomielită, răni, râie, silicoză pulmonară, tuse, ulcere de gambă, ulcere purulente.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Planta este toxică. Se folosește sub supraveghere de specialitate. În cazul nerespectării corecte a dozelor, sunt posibile tulburări de irigare cerebrală soldate cu hemiplegii.

Atenție! Planta este cu desăvârșire interzisă femeilor însărcinate.

Toxicitate: principiile toxice prezente în uleiul volatil se manifestă prin iritare locală. Intern poate da tulburări de irigare cerebrală soldate cu hemiplegii.

Preparare și administrare:

Tinctură - din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară apoi. Se va lua între 0,25-1 ml ca expectorant ca atare sau în asociere cu Ipeca ca expectorant.

- O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se poate folosi intern, până la 2 linguri pe zi în afecțiunile de mai sus.

- Infuzie din 50 g de plantă mărunțită cu rădăcină cu tot care se va pune în 2 litri de apă. Se folosește la spălarea capului sau la afecțiunile externe.

- 2-3 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml spirt medicinal de 70 grade. Se ține timp de 15 zile apoi se strecoară. În cazul tusei cronice persistente se iau o dată 10 picături diluate în 100 ml apă. Aceasta se poate repeta de 3-4 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni ale părului - Infuzie din 50 g de plantă mărunțită cu rădăcină cu tot care se va pune în 2 litri de apă. Se folosește la spălarea capului sau la afecțiunile externe.

Afecțiunile ochilor (în special microbiene - un decoct din 1/5 linguriță de plantă fiartă într-un pahar de apă se folosește sub formă de compresă pentru ochii bolnavi.

Alcoolism - se prepară în termos sau pe baia de abur o infuzie din 250 ml apă clocotită și o lingură de rădăcină tocată. Se lasă să stea 30 minute, apoi se strecoară fierbinte, se stoarce bine planta opărită și dacă este necesar, se completează infuzia cu apă fierbinte până la 250 ml. O lingură de infuzie (nu măriți doza!) se adaugă în paharul cu băutură alcoolică, provocând greață, vomă, aversiune pentru alcool.

Ciclul neregulat - în tradiția populară, pulberea din rădăcină uscată de pochinic se pune pe vârful cuțitului (nu mai mult). Se bea dimineața pe nemâncate cu un pahar de lapte.

Eczeme - Infuzie din 50 g de plantă mărunțită cu rădăcină cu tot care se va pune în 2 litri de apă. Se folosește la spălarea capului sau la afecțiunile externe.

Epilepsie - un gram de frunze se infuzează 3 ore, în 200 ml apă rece. Se bea câte o lingură de 2-3 ori pe zi.

Furuncule - Infuzie din 50 g de plantă mărunțită cu rădăcină cu tot care se va pune în 2 litri de apă. Se folosește la spălarea capului sau la afecțiunile externe.

Infecții ale pielii și iritațiile pielii - Infuzie din 50 g de plantă mărunțită cu rădăcină cu tot care se va pune în 2 litri de apă. Se folosește la spălarea capului sau la afecțiunile externe.

Mătreață - Infuzie din 50 g de plantă mărunțită cu rădăcină cu tot care se va pune în 2 litri de apă. Se folosește la spălarea capului sau la afecțiunile externe.

Răni - frunze verzi pisate, se aplică pe răni sau ulcere purulente.

Râie - frunze verzi se macerează în oțet și se aplică local pentru a dispărea mâncărimea și a se vindeca mai repede. Se poate aplica de mai multe ori pe zi.

Ulcere de gambă - Infuzie din 50 g de plantă mărunțită cu rădăcină cu tot care se va pune în 2 litri de apă. Se folosește la spălarea capului sau la afecțiunile externe.

Ulcere purulente - frunze verzi pisate, se aplică
pe răni sau ulcere purulente.

PODBAL



Tussilago farfara Fam. Compositae.

Denumiri populare: bruscăniș, brusturel, brustur alb, cenușoară, gălbinele, gușa găinii, limba vecinei, lăpoșel, papalungă, păpădie, rotungioare. Asa în limba dacă.

Descriere: plantă erbacee, perenă, vivace, caracteristică locurilor argiloase, calcaroase și umede, pe lângă pâraie, pe coastele și malurile abrupte ale râurilor. În pământ are un rizom cărnos, acoperit cu solzi, din care iau naștere primăvara timpurie tulpinile florifere cu frunze scuamiforme roșietice, înalte de 5-15 cm și terminate cu capitule florale galbene având florile femele marginale ligulate, numeroase și dispuse pe mai multe rânduri, iar cele centrale mai puține, hermafrodite și tubuloase. Întâi se dezvoltă tulpinile florale și apoi mai târziu frunzele. Mai târziu după ce florile s-au trecut apar frunzele, bazale cu pețiol lung, cu limbul rotund și adânc cordat, cu diametrul de 10-15 cm și marginea inegal distanțată. Pe fața inferioară alb tomentoasă. Fața superioară este de culoare verde închis, glabră, cea inferioară albă, este acoperită cu numeroși peri, care-i dau aspectul păslos. Nervatura este palmată, pețiolul dezvoltat este prevăzut cu un șanț median. Sunt inodore, cu gust puțin amar, astringent și mucilaginos. Tulpinile florifere sunt acoperite de frunzulițe scuamiforme și poartă în vârf câte o inflorescență compusă din numeroase

flori ligulate și mai puține flori tubuloase. Fructele sunt achene, cu un papus în vârf. Înfloresc din februarie până în aprilie.

Se găsește în toată emisfera boreală. La noi crește prin locurile argiloase, pe malurile abrupte ale apelor, pe coaste, formând uneori covoare întinse.

Pentru medicină se recoltează frunzele fără pețiol (Folium Farfarae) culese fără peduncul la începutul dezvoltării lor. Se recoltează primăvara în lunile aprilie și mai, după înflorire, fără pețiol, din locurile expuse soarelui. Uneori se folosesc și inflorescențele (Flores farfarae), fără tulpinile florifere.

În tradiția populară: frunza crudă se pune pe tăieturi și abcese. Sucul stors se aplica pe inflamații. La erizipel se făceau pansamente cu frunze opărite. La cărbune se trăgea un fir de ață roșie prin frunză și se aplica. La umflături se pune frunză cu miere. Ceaiul din frunze și flori se lua contra tusei, se dădea în afecțiunile catarale ale căilor respiratorii.

Ceaiul din rădăcini se lua contra aprinderii la plămâni, iar frunzele contra reumatismului. În bronșite se lua infuzie din frunză de podbal, cu șovârf.

Compoziție chimică: oficinale sunt frunzele fără pețiol (Folium Farfarae) florile și frunzele conțin tanin, substanțe mucilaginoase care prin hidroliză pun în libertate galactoză și pentoză, substanțe amare, tusilagina, inulina, nitrat de potasiu, steroli, tanin, acid galic, acid malic, acid tartric, stearic, palmitic, carotenoide, cortenoizi, fitosterine, compuși ai zincului, magneziului, fosforului, mucilagii, saponozide, etc. Vitamina C. Florile: mucilagii, fitosterine, urme de ulei volatil, tanin, foradiol, arinidol, hiperină, rutozid, xantofile, săruri minerale, zaharuri.

Acțiune farmacologică: emolient și expectorant al aparatului respirator, antispastic bronhic, colagog, diuretic mărind cantitatea de urină, stimulează eliminarea bilei, relaxează țesuturile, reduce inflamațiile, distruge microorganismele patogene, antispastică. Se indică împotriva tuturor suferințelor de edeme. Infuziile și decocturile din frunze au efecte antiinflamatoare și emoliente datorită mucilagiilor, care se prelinge pe mucoasele căilor respiratorii, formând o peliculă protectoare care atenu-

ează procesele inflamatorii. Saponozidele conținute în plantă ajută la diluarea și evacuarea mai ușoară a secrețiilor căilor respiratorii produsă de viruși sau microbi.

Intră în compoziția ceaiurilor antiastmatic, anti-bronșitic și în țigările antiastmatice.

Recoltare: florile se culeg în stadiul de boboci, fără codițe, primăvara. Frunzele se culeg după înflorirea plantei.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile aparatului respirator, afecțiuni dermatologice, afecțiuni hepato-biliare, afecțiuni gastrice, afecțiuni renale, afecțiunile vezicii urinare, amigdalite, anorexie, astm bronhic, bronhidroză, bronșite cronice sau acute, căderea părului, colon inflamă, contuzii, dischinezii biliare, dispepsii, edeme ale membrelor inferioare, erizipel, dezechilibrul de fumat sau de băut, dureri de cap, dureri de dinți, edeme, emfizem pulmonar, erizipel, erupții tegumentare, faringite, gripă, guturai, hiperhidroză, hipertensiune, insuficiență respiratorie, înțepături de insecte, laringite, mască pentru ten gras, mastopatie, otalgii, picioare umflate, pleurezie, pneumonie, răceală, răgușeală, răni, reglarea metabolismului la supraponderali, reumatism, seborree, silicoză, tuberculoză pulmonară, tulburări dispeptice, tuse persistentă, ulceratii, ulcer stomacal și duodenal, varice, vene inflamate, zona zoster.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Podbalul este interzis categoric celor cu afecțiuni ale ficatului și alcoolicii. Provoacă dureri abdominale, greață, stări febrile, icter.

Atenție! Este indicat ca florile de Podbal să nu se folosească decât în diferite cazuri foarte grave, pentru că după ultimele cercetări se pare că acestea sunt cancerigene. Cercetările sunt încă în curs.

Preparare și administrare:

Suc proaspăt - se culeg frunze care se vor trece prin mașina de carne apoi se strecoară prin tifon sau cu mașina centrifugă. Sucul acesta se consumă câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 30 minute înaintea meselor principale.

Infuzie flori - 3-4 lingurițe mărunțite de flori, se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Intern se va lua câte 1 linguriță la 2 ore, preferabil îndulcit

cu miere, sau se folosește extern.

Sirop de Podbal (1) Este ideal pentru tratarea afecțiunilor pulmonare și bronhice. Se pun într-un borcan straturi succesive de frunze spălate și zahăr nerafinat. Se așteaptă să se așeze și se continuă până ce nu mai este loc în vas. Se pune deasupra un capac înfiletat sau trei straturi de celofan, apoi se îngroapă în pământ afânat. Înainte de a-l acoperi se așează deasupra borcanului o scândură. După 2 luni de fermentație, se dezgroapă recipientul și se scurge zeama. Aceasta se pune pe foc și se lasă să dea câteva clocote. După ce se răcește, se toarnă în sticlute mici, închise la culoare și prevăzute cu dopuri. Siropul se poate folosi atât preventiv cât și curativ, cât ține sezonul rece, împotriva răcelii și gripei.

Sirop de Podbal (2) pentru boli de plămâni

- Un kilogram de flori proaspete de Podbal se amestecă cu o jumătate de kilogram de zahăr candel sau zahăr brun pudră. Se pun într-un vas de sticlă ermetic închis și se lasă vreme de 2 luni într-un loc cu temperatura constantă (cel mai bine ar fi să se îngroape în pământ la o adâncime de 50 de centimetri). Când timpul expiră, conținutul se strecoară printr-o sită, presând bine plantele macerate. Lichidul obținut se încălzește la 70 de grade și se toarnă încă fierbinte în sticle curate. Se ia câte o lingură de mai multe ori pe zi, în toate afecțiunile pulmonare.

Miere cu Podbal- contra inflamațiilor din zona bronho-plămâni

- cine nu vrea să aștepte 2 luni cât durează prepararea siropului de mai sus poate să prepare miere: se ia o sticlă de 1 litru cu gura largă, și se umple pe o înălțime de 5 cm cu flori proaspete de Podbal. Se toarnă miere de albine cât să acoperă florile. În ziua următoare se mi pune în sticlă un strat de flori de podbal, gros de 5 cm și se toarnă iarăși miere, cât să le acoperă. Procedul se repetă până vasul e plin. Deasupra se presară câteva flori de Sunătoare, Ciuboțica cucului și muguri de Brad. Sticle se închide etanș și se pune pe marginea ferestrei la soare 15 zile. Când timpul expiră, mierea se trece prin sită și se pune în borcane curate. Se ia cu lingurița, de mai multe ori pe zi.

Țigări antiastmatice - Frunze tăiate mărunț

după uscare se pot folosi la țigări care se fumează în crizele de astm. Se pot folosi și cu alte plante.

Cataplasme -Frunze crude aplicate pe răni. Se fac cataplasme cu terci din frunze proaspete. Se recomandă în boli de plămâni, erizipel, ulcer al pielii. Compresile cu infuzie reduc cantitatea de sebum al pielii.

Ulei - 20 g de plantă mărunțită se va fierbe la 100 ml ulei, pe baie de apă timp de 3 ore după care se strecoară caldă. Se folosește extern. În caz de flebite dă bune rezultate alifia obținută din frunze mărunțite proaspete cu smântână, ce se aplică în strat gros pe porțiunile inflamate; se acoperă pentru o jumătate de oră cu un pansament.

Tinctură - 50 g flori proaspete mărunțite se pun într-un borcan cu 250 ml alcool de 70 m grade. Se ține apoi timp de 15 zile după care se strecoară. În timpul celor 15 zile se va agita zilnic de mai multe ori pe zi, pentru omogenizare. Se filtrează și se pune în sticle de mai mică capacitate la rece. Se va administra câte 1 linguriță de 3 ori pe zi diluată cu 100 ml apă sau ceai.

Fumigații: frunzele uscate se răsucesc în formă de țigară, se aprind și se sting în așa fel, ca să iasă fum ce trebuie inhalat. Procedul se repetă de 3-4 ori pe zi.

Contraindicații: Dozele mari de podbal sunt toxice, datorită pirolizidinei, un alcaloid care poate afecta funcționarea ficatului sau plămânilor. Mărirea dozelor poate duce la stări de greață, vomă, dureri în zona abdomenului. Experiențele au fost făcute pe animale, cu doze de preparat din podbal foarte mari. Deși reacția de metabolism uman diferă de reacțiile sistemului digestiv animal, e bine să folosim dozele strict prescrise de un specialist.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se face un decoct sau infuzie mai concentrată cu care se va tampona zona afectată de 3-4 ori pe zi cu o vată muată în această soluție. Intern se va consuma 2-3 căni pe zi.

Afecțiunile aparatului respirator - se iau 2-3 lingurițe de sirop de podbal în fiecare zi. Frunzele uscate se răsucesc în formă de țigară, se aprind și se sting în așa fel, ca să iasă fum ce trebuie inhalat. Procedul se repetă de 3-4 ori pe zi. 2 lingurițe de frunze sau flori mărunțite se vor pune la 250 ml

apă. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară și se va lua câte 1 lingură la fiecare 2 ore în afecțiunile respiratorii, sau la celelalte afecțiuni interne.

Afecțiuni dermatologice - se aplică pe locurile afectate tampoane de vată muată în suc proaspăt de frunze de 2-3 ori pe zi.

Afecțiuni hepato-biliare - ajută în toate cazurile infuzia din frunze din care se pot consuma 2-3 căni pe zi eventual în amestec cu alte plante medicinale în funcție de tipul afecțiunii.

Afecțiuni gastrice - se consumă câte o lingură de suc din plante proaspete de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale.

- 20 g frunze se infuzează într-un litru de apă clocotită. Se acoperă 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 150 ml de 4 ori pe zi cu minimum 15-30 minute înaintea meselor principale. Bolnavii cu probleme gastrice trebuie să amestece suc cu apa în care a fiert orez sau fulgi de ovăz. Frunzele proaspete de podbal se trec prin mașina de carne sau storcător. Terciul obținut se strecoară prin pânză.

Afecțiuni renale - se consumă câte o lingură de suc din plante proaspete de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale.

Afecțiunile vezicii urinare - se consumă câte o lingură de suc din plante proaspete de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale.

Amigdalite - se face gargară cu infuzie din frunze de mai multe ori pe zi. Extern se pot aplica frunze fierte aplicate calde sub formă de cataplasme peste care se pune o bucată de nailon și eventual un fular de lână. Compresile realizate dintr-un decoct puternic din frunze se utilizează pentru amigdale.

Anorexie - 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma în 4 reprize înainte de fiecare masă cu 30-40 minute. Această plantă ajută la stimularea secrețiilor gastrice și refacerea poftelor de mâncare.

Astm bronhic - se amestecă câte 30 g frunze de podbal, de pătlagină și muguri de pin, toate tocate mărunt. Se pun 4 lingurițe de amestec la 250 ml apă rece, apoi se lasă pentru minimum 6-8 ore. Se strecoară și se pun încă 250 ml apă pe aceleași plan-

te. Se fierb pentru 5 minute. Se lasă se răcească. Se strecoară, apoi se amestecă cu lichidul obținut prima dată prin macerare la rece. Se încălzește la 40 grade și se va consuma împărțit în 3 reprize în cursul unei zile. Suc din frunze proaspete excelent în astmă și bronșite. Se beau 2-3 lingurițe pe zi într-o cană de lapte.

Bronhidroză - 2 lingurițe de frunze sau flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară și se va lua câte 1 lingură la fiecare 2 ore în afecțiunile respiratorii, sau la celelalte afecțiuni interne.

Bronșite cronice sau acute - pe lângă sirop 2-3 lingurițe pe zi se pot face inhalații la nevoie din infuzie de plantă. Se fierb 2-3 frunze de podbal în 500 ml lapte, la foc mic pentru 15 minute. Se strecoară. În acest preparat se adaugă și un vârf de cuțit de untură de gâscă. Se consumă cât mai fierbinte. Tulpina florilor și frunzelor de podbal se administrează sub formă de inhalații de câteva ori pe zi în bronșite cronice. Suc din frunze proaspete excelent în astmă și bronșite. Se beau 2-3 lingurițe pe zi într-o cană de lapte.

Căderea părului - cu infuzie din părți egale de podbal și urzică se masează pielea capului, în caz de căderea părului sau mătreață.

Cancer - frunze proaspete, spălate și aplicate în cataplasme, ajută la pneumonie, pleurezie, erizipel și contuzii. De asemenea se poate aplica frunze proaspete sau uscate umezite în alcool sanitar și apoi aplicate pe torace și se va pune deasupra un nailon și apoi se învelește bine bolnavul. Intern se pot consuma infuzii din frunze, sirop, tincturi foarte eficiente atât pentru distrugerea tumorilor cât și pentru a ajuta la o respirație mai ușoară. Contribuie și la dispariția inflamațiilor la nivelul aparatului respirator inclusiv în cazurile foarte grave. Conține sitosteroli și chiar produși citostatici cu tropism pentru aparatul respirator. Se poate administra sub formă de pulbere obținută cu râșnița de cafea câte 3-4 lingurițe pe zi, înainte de mese, perioade de 3 luni urmate de 10 zile pauză apoi se reia tratamentul.

Colon inflammat - se consumă câte o lingură de suc din plante proaspete de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale.

Contuzii - frunze proaspete, spălate și aplicate în cataplasme, ajută la pneumonie, erizipel și contuzii.

Dezobișnuința de fumat sau de băut - Suc proaspăt din plantă câte 1 linguriță se poate lua în tuberculoză, la cei care doresc să se lase de fumat sau la alte afecțiuni din cele descrise mai sus. Se ia de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mese. În cazul când există și patima băutului atunci se bea ceai de pedicuță cu 1 linguriță de suc proaspăt de podbal de 3-4 ori pe zi câte 1 cană în care se pune o linguriță de suc de podbal.

Dischinezii biliare - 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma în 4 reprize înainte de fiecare masă cu 30-40 minute. Această plantă ajută la stimularea secrețiilor gastrice și biliare și prin aceasta contribuie la vindecare.

Dispepsii - se consumă câte 1 linguriță de suc proaspăt din frunze sau tinctură cu 15 minute înainte de mesele principale de 3 ori pe zi.

Edeme ale membrelor inferioare - Tulpina florilor și frunzelor de podbal se administrează sub formă de inhalații de câteva ori pe zi în bronșite cronice. Edemele la membrele inferioare se ameliorează cu decoct făcut din frunze de podbal.

Erizipel - se pun cataplasme cu frunze de podbal verzi pe zonele dureroase.

Dureri de cap - se aplică pe frunte sau tâmplă (la locul durerii) frunze proaspete de podbal cu partea netedă spre piele (fără pufușor) și apoi se leagă cu un batic. Se mai pot fierbe o linguriță de plantă mărunțită timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară și apoi se consumă de 3 ori pe zi cu o oră înaintea meselor.

Dureri de dinți - se ține numai în gură fumul obținut de la o țigară făcută din frunze uscate de podbal. Sau frunze proaspete tocate mărunț se aplică pe dintele bolnav învelite într-un tifon, pentru a fi mai ușor îndepărtate când nu mai doare.

Emfizem pulmonar - 2 lingurițe de frunze sau flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară și se va lua câte 1 lingură la fiecare 2 ore în afecțiunile

respiratorii, sau la celelalte afecțiuni interne.

Erizipel - pulbere de frunze de podbal se presară pe locurile afectate. Concomitent, se bea de 3 ori pe zi câte o cană de infuzie făcută dintr-o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită.

Erupții tegumentare - Frunze crude aplicate pe răni.

Faringite - 2 lingurițe de frunze sau flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară și se va lua câte 1 lingură la fiecare 2 ore în afecțiunile respiratorii, sau la celelalte afecțiuni interne.

Gripă - preventiv în sezonul rece se pot consuma 3-3 lingurițe de sirop de podbal ceea ce vă va scăpa de gripele care v-ar putea ataca.

Guturai - se picură suc în nas (2-3 picături) de 3 ori pe zi.

Hiperhidroză - în locurile unde există transpirație în exces se va tampona cu un ceai mai concentrat din plantă, ajutând la diminuarea transpirației.

Hipertensiune - se amestecă 10 g frunze podbal, 5 g frunze mesteacăn, 15 g fructe de pădure, 10 g lemn dulce, 15 g semințe mărar, 15 g coada calului și 15 g siminoc. Se ia o lingură rasă din acest amestec și se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma apoi în 3 reprize în timpul zilei controlându-se tensiunea care va scădea mult.

Insuficiență respiratorie - pe lângă sirop- 2-3 lingurițe pe zi se pot face inhalatii la nevoie din infuzie de plantă.

Înțepături de insecte - se tamponează cu suc proaspăt de podbal până la trecerea senzației dezagreabile și dispariția umflăturilor.

Laringite - 2 lingurițe de frunze sau flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară și se va lua câte o lingură la fiecare 2 ore în afecțiunile respiratorii, sau la celelalte afecțiuni interne.

Mască pentru ten gras - se taie mărunț și se amestecă părți egale de frunze de podbal, măcriș, flori de gălbenele și sunătoare. O parte din plante se fierbe în 2 părți de apă clocotită, timp de 1-2 minute. După răcire, masa verde din fiertură se întinde între 2 straturi de tifon și se aplică pe pielea

curată, pentru 15-20 minute. După această procedură, tenul se va spăla cu apă caldă.

Mastopatie - se aplică pe sânul inflammat, înainte de culcare, câteva frunze proaspete opărite cu apă fierbinte. Ziua sânul se unge cu ulei de brusture preparat din 100 g rădăcină mărunțită uscată și apoi rășnită cu rășnița de cafea, macerată 10 zile în 300 g ulei, apoi strecurat.

- Pentru cazurile mai complicate se prepară un aluat din 1 kg făină secară (se vinde la Plafar), 100 g pulbere de frunze de podbal, 100 g frunze de vâsc (cel mai bun este cel cules de pe stejar), 50 g pulbere de rostopască și zer. Turta aceasta se aplică pe sânul bolnav înainte de culcare. Ziua, pielea se unge cu alifie de propolis de la Apicola.

Otalgii - Câteva picături din suc proaspăt, puse în ureche, ameliorează durerea în otite.

Picioare umflate - se pot face băi cu apă în care s-a turnat și infuzie din Podbal.

Pleurezie - frunze proaspete, spălate și aplicate în cataplasme, ajută la pneumonie, pleurezie, erizipel și contuzii. De asemenea se poate aplica frunze proaspete sau uscate umezite în alcool sanitar și apoi aplicate pe torace și se va pune deasupra un nailon și apoi se învelește bine bolnavul. Intern se pot consuma infuzii din frunze, sirop, tincturi foarte eficiente atât pentru distrugerea tumorilor cât și pentru a ajuta la o respirație mai ușoară. Contribuie și la dispariția inflamațiilor la nivelul aparatului respirator inclusiv în cazurile foarte grave. Conține sitosteroli și chiar produși citostatici cu tropism pentru aparatul respirator. Se poate administra sub formă de pulbere obținută cu rășnița de cafea câte 3-4 lingurițe pe zi, înainte de mese, perioade de 3 luni urmate de 10 zile pauză apoi se reia tratamentul.

Pneumonie - se amestecă bine 2 linguri mărunțite de frunze de podbal cu 2 linguri de mușetel, câte 1 lingură de frunze de mesteacăn și șovârf. Se vor lua apoi 3 linguri de amestec și se introduc într-un termos, apoi se pun peste ele 500 ml apă clocotită. Se lasă apoi 5-8 ore, după care se strecoară. Se va consuma încălzit câte 150 ml de 3 ori pe zi.

Răceală - 3 linguri de frunze de podbal se fierb în 2 pahare de apă, până ce lichidul scade la jumătate. Se va consuma câte o lingură la fiecare 2-3

ore din el.

- Un pahar de flori uscate se infuzează în 250 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă apoi 15 minute. Se strecoară. Infuzia aceasta se toarnă pe spatele bolnavului, apoi zonele respective se freacă cu un amestec din 150 ml țuică de prune în care se pune o linguriță de miere de albine.

Răgușeală - se consumă suc de plantă proaspătă câte 1 linguriță înainte de fiecare masă din cele 3 principale sau se va lua tinctură diluată tot de 3 ori pe zi.

Răni -Frunze crude aplicate pe răni.

Reglarea metabolismului la supraponderali - se amestecă 80 g frunze de mur, 10 g frunze podbal și 10 g frunze mestecăn. Din acest amestec se pune o lingură la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1 pahar de 2 ori pe zi dimineața și înainte de prânz. Se face acest lucru timp de 3-4 săptămâni apoi se face o pauză de 10 zile și se poate relua.

Reumatism - intern se pot consuma 250 ml de infuzie sau 3 lingurițe de tinctură. Extern se aplică cataplasme din frunze proaspete fierte sau uscate tot fierte.

Seboree - se tamponează local cu o soluție făcută din 1 lingură de tinctură și 2 linguri de apă. Se umezește o vată și cu ea se tamponează locurile afectate de 3 ori pe zi.

Silicoză - 2 lingurițe de frunze sau flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară și se va lua câte 1 lingură la fiecare 2 ore în afecțiunile respiratorii, sau la celelalte afecțiuni interne.

Tuberculoză pulmonară - se poate lua sirop, infuzie intern și extern se aplică pe piept cataplasme cu infuzie din plantă sau chiar frunze verzi proaspete de plantă. De asemenea se va consuma câte o lingură de suc proaspăt de 3 ori pe zi.

Tulburări dispeptice - cele mai eficiente în aceste cazuri sunt tincturile. Se va lua câte 1 linguriță de tinctură diluată de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale.

Tuse persistentă - 3 linguri de frunze de podbal se fierb în 2 pahare de apă, până ce lichidul scade la jumătate. Se va consuma câte o lingură la fiecare

2-3 ore din el.

Se amestecă în părți egale frunze de podbal, flori de lumânărică, mierea ursului și pătlagină îngustă. Se iau 2 lingurițe de amestec și se toarnă peste ele 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea lichidul cald, înghițitură cu înghițitură, 3 cești pe zi, îndulcit cu miere de albine dacă nu aveți contraindicații la miere.

Ulcerații - pasta preparată din frunze proaspete tocate, se aplică pe locul bolnav, minimum 30 minute de 3 ori pe zi.

Ulcer stomacal și duodenal - se bea suc proaspăt stors din frunze câte 1 lingură de 4-6 ori pe zi. Se mai poate face și un ceai mai complex din frunze podbal, urzică, pătlagină, sunătoare și coada calului în părți egale. Se vor pune 2 linguri din acest amestec la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte o jumătate pahar sau chiar un pahar cu 15-30 minute înaintea meselor principale. Dacă nu aveți contraindicații puteți să îndulciți cu miere.

Varice - se aplică pe locurile afectate tampoane de vată muiate în suc proaspăt de frunze de 2-3 ori pe zi.

Vene inflamate - se aplică pe locurile afectate tampoane de vată muiate în suc proaspăt de frunze de 2-3 ori pe zi. Deasupra se pune un nailon. Se pansază și se lasă minimum 2-3 ore.

Zona zoster - pasta preparată din frunze proaspete tocate, se aplică pe locul bolnav, minimum 30 minute de 3 ori pe zi.

POROINIC



Orchis morio Fam. Orchidaceae.

Denumiri populare: bujor, poroinic, salep, unișorul, untul-vacii.

În tradiția populară: în ținutul Iașilor se plămădea în rachiul tuberculi și-l beau femeile care doreau să aibă copii sau bărbații la impotență.

Se folosește și azi cu mare succes sub formă de tinctură la sterilitate feminină și impotență.

Descriere: plantă erbacee, perenă, orhidee sălbatică de 25-40 cm înălțime, care formează în sol, pe lângă rădăcini, doi tuberculi bine dezvoltați. Tulpina este simplă erectă cu frunze oblong lanceolate.

Florile, grupate sub formă de ciorchine la vârful tulpinii, au culori diferite: purpuriu întunecat, roz, liliachiu sau alb. Înflorește în aprilie și mai.

Răspândire: crește prin locurile umede și umbroase, în fânețe, pășuni sau în păduri și tufișuri.

Recoltare: pentru uz terapeutic se recoltează tuberculi, toamna sau primăvara.

Compoziție chimică: amidon, zaharuri, protide, mucilagii, glucoză, principii amare, rezine, fitosteroli.

Acțiune farmacologică: afrodisiac, antidiareic, antiinflamator, astringent, emolient.

Amidonul și celelalte substanțe active din tuberculi favorizează și echilibrează digestia și întreaga activitate din tractul gastro-intestinal, planta fiind astfel folosită pentru combaterea diareei și a altor deranjamente stomacale și intestinale grave.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: catar intestinal, colită, convalescență, diaree, dureri abdominale, enterocolite, tulburări de dinamică sexuală.

Alimentație:

În țările unde cultura cartofului nu este posibilă, tuberculi sunt folosiți și în alimentație,

Preparare și administrare:

Salepul a fost mult întrebuințat în trecut la fortificare copiilor cu probleme de dezvoltare și la alimentația convalescenților. Prin măcinarea tuberculiilor deshidratați rezultă o făină, care se fierbe cu lapte sau apă, uneori adăugându-se miere, obținându-se astfel salepul.

- 1 linguriță rasă de tuberculi se pune la 250 ml de apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi, în afecțiunile de mai sus.

- 1 linguriță rasă de tuberculi se pune la 250 ml de lapte. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se poate da mai ales la copii. Nu se face cu lapte la diaree.

PORTOCALĂ



Citrus aurantium dulcis Fam. Rutaceae.

Compoziție chimică: apă 90%, glucide, hidrați de carbon, acizi, protide, cenuși, sodiu, fier, potasiu, calciu, fosfor, celuloză. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E. Zaharurile sunt ușor asimilabile. Coaja conține hesperidină și limonen.

Compoziția chimică a cojii: conține ulei volatil până la 2%, substanțe amare: aurantimarina și acid aurantiamarinic, 1-3% glicozide flavonice, hesperidină și naringina. Mai conține pectine, mucilagii și acizi organici.

Uleiul volatil se obține din pericarpul fructelor proaspete prin presare, sedimentare și centrifugare. Din pericarpul fructelor uscate, uleiul volatil se obține prin distilare cu vapori de apă. Uleiul conține d-limonen, citral, linalol și substanțe terpenice.

Întrebuințări: Produsul se folosește datorită proprietăților tonice și amare. Intră în compoziția tincturilor: Amara, Auranti corticis și a siropului.

Acțiune farmacologică: unul dintre cele mai bune fructe pentru iarnă, remineralizant suplind lipsa de vitamine, tonic muscular și al sistemului nervos, antiinfecțios, întărește capacitatea de apărare a organismului, antitoxic, răcoritor, digest,

ocrotitor vascular, antihemoragic, fluidifiant sanguin, diuretic, laxativ, regenerador celular al tegumentelor, coaja febrifugă. Bogate în vitaminele A și C, au o valoare energetică foarte mare. Luptă împotriva infecțiilor bacteriene. Se poate consuma și de diabetici deoarece conține levuloză. Este sucul de bază al vegetarianilor. Florile sunt calmante nervoase.

Preparatele medicinale din portocale sunt specialitatea chinezilor, care folosesc pentru aceasta soiuri de fructe amare, mai sălbatice și necomestibile, un fel de portocale pădurețe. Din flori se extrage uleiul numit „Neroli“, cu efecte calmante și sedative, din frunze și muguri tineri un ulei denumit „Petit grain“ cu efecte de stimulare endocrină. Prin distilare se obține din coaja portocalelor alte două produse valoroase- uleiul volatil și apa de portocal- folosită în parfumerie și pentru prepararea mâncărilor și sucurilor. Fructul proaspăt este cunoscut în medicina chineză ca energie vitală a organismului, elimină flatulența, tulburările intestinale, stimulează eliminarea toxinelor. Sunt foarte ușor de asimilat de către organism. În fructele mai verzi există o substanță anticoncepțională eficientă.

Consumat la masă crește absorbția fierului în organism cu până la de 2 ori și jumătate.

O singură portocală asigură necesarul de vitamina C al organismului, care are rol important în prevenirea cancerului și în asigurarea unei circulații sangvine normale (50-100 mg vit C la 100 g de suc, aportul necesar fiind de 75 mg). Consumând doar o singură portocală pe zi se asigură 7% din doza zilnică de potasiu și cantitatea necesară de vitamina B. Nivelul colesterolului scade când sunt consumate citrice o dată cu primele mese ale zilei. Pielea va arăta mult mai catifelată pentru că portocala este un puternic antioxidant. Chiar și atunci când este gătită portocala își păstrează calitățile nutritive. Vitamina C previne apariția bolilor cardiace împiedecând oxidarea colesterolului care ar adera la pereții arterelor importante, poate reduce din manifestările neplăcute ale răcelii, previne infertilitatea masculină, împiedecând distrugerea ADN-ului din spermă. Cei care au mari cantități de vitamina C în sânge au o tensiune mai mică decât ceilalți.

Potasiul ajută la menținerea echilibrului lichide-

lor și electroliticelor din organism, la o bună funcționare a inimii și o tensiune normală.

Fibra de portocală menține regularitatea defecării și scade nivelul colesterolului.

Portocala prin compoziția sa, poate suplini carențele vitaminice (se folosește ca tratament anti-scorbutic). De asemenea este un foarte bun remineralizant (ajută la refacerea osului după fracturi și tonic muscular. În plus are proprietăți antiinfecțioase, întărește capacitatea de apărare naturală a organismului, este antitoxică, diuretică și laxativă. Portocala ocrotește vasele, are calități antihemoragice și fluidifică sângele.

Fructele, florile și coaja portocalelor se folosește de mult timp în medicina naturistă. Coaja conține hesperidină și limonen, folosite în tratarea bronșitei cronice.

Stratul alb de la coajă conține flavonoide, substanțe cu efecte deosebite care stimulează activitatea vezicii biliare și pancreasului, combat febra, amplifică imunitatea, distrug unele bacterii. Flavonoidele- unele dintre acestea sunt antioxidanți- protejează celulele împotriva deteriorării ce pot fi cauzate de radicalii liberi. Altele pot împiedica răspândirea celulelor maligne.

Stratul portocaliu de la coajă are un ulei volatil care are și proprietăți medicinale.

Ceaiul preparat din flori uscate este un tonic ușor.

Excelente pentru combaterea infecțiilor și îmbunătățirea circulației. Sucul de portocale este benefic în cazul bolilor de inimă, tensiunii arteriale ridicate și reținerii de fluide.

Se recomandă să se consume proaspete și coapte, cu tot cu sâmburi și membrană.

Unii din ceai care suferă de migrene au o sensibilitate la anumite citrice, astfel că simpla inhalare a aromei uleioase din coajă poate declanșa o criză. Dacă nu aveți de unde cumpăra fructe organice sau deparafinate, frecați coaja în apă fierbinte înainte să o adăugați la mâncăruri sau băuturi.

Cu gustul lor dulce-acrișor, citricele au reprezentat din totdeauna, pentru locuitorii zonelor calde, nu doar deserturi delicioase, dar și surse bogate de vitamine și minerale, constituind astfel o garanție a unei vieți sănătoase. Și nu greșesc deloc cei ce

afirmă că, alături de uleiul de măsline, aceste fructe reprezintă secretul longevității de invidiat a popoarelor din zona Mediteranei. Despre proprietățile nutritive și virtuțile curative ale citricelor, în tratarea diverselor afecțiuni găsiți indicații mai jos.

Potrivit cercetărilor cine nu folosește coaja de la portocală greșeste foarte mult, deoarece aceasta conține mulți fitonutrienți și flavonoide de fapt mai mulți ca și pulpa. De asemenea deține și proprietăți antiinflamatorii, grație cărora scăpați de aciditate, de arsuri la stomac, de diaree sau flatulență. Tot în învelișul acestor fructe se găsesc vitaminele A și C, puternici antioxidanți naturali care luptă contra bolilor. Un alt avantaj al consumului de coajă de portocală este acela că ajută la vindecarea cancerului mamar, grație flavonoidului numit hesperidină.

Consumul de coajă de portocală se dovedește eficient și în lupta cu tumorile de piele. Acest lucru este posibil deoarece conține d-limonină, care este o excelentă armură în calea razelor ultraviolete. Pentru a activa această armă naturală nu trebuie decât să frecați pielea cu coaja unei portocale proaspăt decojite. O altă soluție este să striviți învelișul deasupra unui recipient în care țineți crema pe care o folosiți frecvent. Aplicați-o apoi pe față sau corp. De asemenea un consum regulat și frecvent de coajă de portocală previne apariția coșurilor și îmbătrânirea prematură a dermei. Pentru aceasta puneți în apa de baie cojile de la un kilogram de portocale.

Terpena- limitează producerea colesterolului și facilitează crearea de enzime care anihilează cancerigenii.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, afecțiuni respiratorii, afecțiuni ale sângelui, alergii, algii precordiale, amorțirea membrelor, anemie, angoase, anorexie, apetit, arterioscleroză, astenie fizică și intelectuală, ateroscleroză, avitaminoză, boli infecțioase, boli ale mucoaselor, boli metabolice, boli neurologice, cancer, circulația sângelui defectuoasă, constipație, convalescență, cosmetică, creștere, demineralizare, depuneri de grăsime pe artere, dermatoze, diabet, digestie dificilă, dispepsie, dureri de cap, eczeme, faringite, febră, flatulență, fragilitate vasculară, gastrită, gingivite, gripă, hepatism, hemoragii, hipertensiune

siune, îmbătrânire prematură, indigestie, infecții, infecții gripale, insomnie, intoxicații, ischemie cardiacă, laringite, litiaze renale, mahmureala, menopauză, monturi, nefrite, obezitate, oboseală, pneumonii, pleură, răceli, rahitism, reumatism, spasme gastro-intestinale, stimularea sistemului digestiv, stomatite, stres, tenofilit, tromboflebite, tromboze, tulburări gastrice, intestinale și hepatic, varice, ulcere.

Precauții și contraindicații:

În cazul reumaticilor, portocalele nu vor fi consumate în cantități mari, deoarece natura acidă a sucului acestora poate să accentueze simptomele artritei.

Preparare și administrare:

- Sucul se obține din fructe curățate de coajă. Sucul trebuie consumat proaspăt, 2-3 pahare pe zi, înaintea meselor. Se consumă doar cu maximum 2 ore după stors până nu se oxidează, sau cu 18 ore dacă se pune imediat la frigider în sticle ermetice închise. Pentru efectul maxim se consumă pe stomacul gol cu 15 minute înaintea meselor. Se poate lua tot sub formă de cură de 3 săptămâni urmate de o pauză de 7-10 zile, după care se va putea relua. Se poate pune la acest suc și bucățele de coajă când se prepară dar cu condiția ca coaja să fie înainte temeinic spălată.

- Suc de portocale și lămâi: Într-un litru de apă se pun la fiert timp de 10 minute 2 portocale și 6 lămâi tăiate felii. Se adaugă 4 linguri de miere și se pun din nou la fiert 5 minute. Se strecoară și se lasă să se răcească. Se beau 5 pahare pe zi, în care se adaugă câte o linguriță de suc de lămâie proaspătă.

- Vin: o portocală bine spălată, 1 l vin alb, 12 cuișoare, 1 baton scorțișoară, 100 g zahăr, 50 ml rachiu. Se pun cuișoarele și portocala tăiată într-un borcan. Se adaugă scorțișoara, zahărul și rachiul. Se acoperă cu vin alb și se lasă la macerat 30 de zile. Se filtrează și se pune în sticle. Se folosește după 2-3 luni.

- Vin rețeta 2: Se acoperă cu vin alb coaja de la trei portocale amare, netratate. Se adaugă o linguriță cu semințe de coriandru și 150 g zahăr. Se lasă la rece 10 zile. Se filtrează.

- Vin rețeta 3: 1 l vin roșu, 4 portocale tăiate bucăți și zeamă de la o portocală se lasă la macerat

10 zile. Apoi se adaugă 50 ml rachiu și 120 g zahăr. Se amestecă înainte de filtrare.

- Vin rețeta 4: Se amestecă 1 l vin alb, sucul unei portocale, 3 flori de mușetel, un baton de scorțișoară, două cuișoare, 120 g zahăr și 50 ml rachiu. Se filtrează după 8 zile de macerare.

- Vin rețeta 5: Se taie în rondele o portocală și o lămâie. Se adaugă 1 litru de vin roșu, două migdale amare sparte, 50 ml rachiu și 200 g zahăr. Se lasă la macerat 40 de zile. Se filtrează și se îmbuteliază.

Mod de administrare: câte 50 ml, de trei ori pe zi, înainte de mese, împotriva anorexiei, asteniei, dispepsiei, hipervâscozității sangvine, tulburărilor intestinale.

PORUMB



Zea mays Fam. Gramineae.

Denumirea populară: cucuruz, păpușoi.

Descriere: Porumbul este o plantă anuală cu tulpina neramificată, cu noduri pronunțate, înaltă de 2-3 metri. Frunzele lung invaginate formează un limb întreg, lung până la 50 cm, lat de 5-12 cm. Florile sunt unisexuate, cele masculine dispuse într-un panicul terminal (spic), iar cele femele într-un spic cilindric cu un ax îngroșat (știulete) protejat de 4-9 bractee (pănușă), depășite de stilurile filiforme, cu stigmatul bifurcat. Fructele sunt cariopse dispuse pe axul gros, în rânduri longitudinale.

Înflorește în lunile iunie-iulie.

Răspândire: Plantă de origine americană se cultivă în țara noastră pe suprafețe mari.

Recoltare: Stilurile cu stigmat se recoltează înainte de uscarea lor, adică înainte de fecundare, de preferință la 3-4 zile după ieșirea lor din știulete. Se usucă la temperatură moderată.

În tradiția populară: în Banat și Transilvania atestările istorice notează că de la anul 1791 a fost socotită ca plantă alimentară. Ea a înlocuit meiul. Porumbul a fost adoptat de români mai cu drag decât în orice țară europeană, faimoasa mămăligă devenind rapid alimentul de bază al țăranilor. Ba mai ciudat, în medicina populară românească întâlnim mai numeroase utilizări terapeutice ale acestei

plante, decât chiar în țara de origine, America. Ulterior i s-au descoperit multe proprietăți medicinale.

Ceaiul din mătase de porumb se lua ca diuretic și pentru piatră la bășica udului. În unele părți când se oprea udul, se luau 2-3 strujeni, vârfurile de la o mătură de grădină și 10 pătrunjei, dacă nu erau prea mari, se tocau la un loc mărunț, se fierbeau cu apă, apoi se strecurau, iar apoi se bea în mai multe rânduri, amestecată cu semințe de in pisate.

În Tutova, ceaiul de ciocane de păpușoi, amestecate cu coajă de stejar, se bea contra hemoragiilor.

Pe lângă Giurgiu, cu mămăliguță caldă, pusă pe pânză se înfășurau cei care aveau dureri de pânze. Cine vedea pentru prima dată în an un păpușoi înflorit, lua mătasea, o usca, o pune în rachie și se bea contra frigurilor.

Pentru umflături la gât se puneau legături cu mămăliguță caldă, unsă cu măduvă de falcă de porc și cu fiere de porc, peste care se pune unt de naft.

Contra tusei, se lua zeamă de porumb fiert, mai ales cel roșu. Unii se afumau cu făină de porumb.

Contra guturailor, se trăgea pe nas fumul de făină arsă pe jar. Când se opăreau copii mici, din cauza udului, se presăra cu mălai arsurile, după ce se spălau cu zeamă de porumb roșu.

Pentru infectarea rănilor, se muia făină de porumb, se pune între petice și se lega la bube sau rană.

În Transilvania, pe răni infectate, se pune făină de cucuruz, cu rachiu. Mămăliga fierbinte se pune la legături la gât, contra amigdalitei se aplica pe piept, contra durerilor și junghiurilor.

În nordul Moldovei, mămăliga amestecată în gură se pune pe buboale, ca să aline durerile, să le grăbească deschiderea. Leșia de coceni se pune în multe părți contra râiei. Ceaiul din inflorescențele bărbătești se lua în boli de rinichi, ficat și fiere.

Făina de păpușoi se dădea vitelor, cu zahăr mărunț pisat, se sufla în ochii vitelor, contra albeței.

Păpușoiul roșu se dădea vacilor care nu puteau să fete, ca să le ușureze.

Este folosit de aztecii din America cu mult înainte de Cristofor Columb. Este adus în Europa în secolul XV-lea, de către Cortez.

Indienii din America socoteau porumbul un panaceu universal, apreciat mai ales datorită însușirilor sale diuretice, care îl transformă într-un medicament al bolilor de rinichi: retenții urinare, colici nefritice, cistite, tulburări renale, calculi, gută. El exercită un efect sedativ asupra căilor urinare și triplează, adesea, secreția urinară în 24 de ore. Infuzați 20-25 g de mătase de porumb într-un litru de apă care clocotește. Strecurați ceaiul și îndulciți-l cu miere. Din această infuzie se beau 4 căni în 24 ore. Nu depășiți un litru de ceai pe zi.

Porumbul a fost legat de istoria maiasilor, aztecilor și toltecilor, misterioase popoare din Anzii Cordilierii, la care mămăliga- așa cum avea să devină mai târziu la romani- reprezenta hrana principală a oamenilor de rând (mahiz). Adus în Europa de Cristofor Columb, porumbul a fost botezat nu se știe de cine- grâu turcesc, poate pentru că în epoca respectivă, toate produsele de import (mirodenii, mătăsuri, etc erau considerate turcești.

Mătasea de porumb - stigmatetele plantei uscate după recoltare. Firele de culoare gălbuie care ies din știuleții verzi, este prima care se recoltează, atunci când boabele sunt încă imature (de la porumbul de lapte). În septembrie se mai găsește mătase cu proprietăți terapeutice în zonele de deal înalte, unde porumbul se coace mai târziu, precum și în lanurile furajere, cultivate la începutul verii. Firele se recoltează simplu, prin tăiere, după care se lasă la uscat în strat subțire, până când își pierd elasticitatea și scot un sunet la frecare, asemănător celui al paielor uscate.

Caractere macroscopice- stigmatetele sub formă de filamente mătăsoase, friabile, subțiri, puțin îndoit, plate, galben-aurii sau brun-roșiatice, lungi de 0,5-20 cm și late de 0,1-0,15 mm, bifurcate și arcuate pe ultimii 0,4-3 mm.

Miros slab, caracteristic, gust dulceag, mucilaginos.

Boabele de porumb - sunt cel mai ușor de procurat, fiind folosite și ca aliment. Se recomandă mălaiul necernut (nu cel grișat) care păstrează mare parte din calitățile terapeutice ale boabelor de porumb.

Cocenii - adică partea lemnoasă a știuleților care rămâne după îndepărtarea semințelor, se foloseș-

te numai după ce au fost uscați bine. În acest scop, se pun pe locuri călduroase și bine aerisite, unde se lasă vreme de 3-4 săptămâni, așa încât să piardă toată apa, devenind apti să fie transformați într-o cenușă cu calități vindecătoare deosebite.

Uleiul de porumb bogat în vitamina E. Uleiul de porumb este foarte bogat în vitamina E, care mai este numită și vitamina tinereții, deoarece încetinește procesul de îmbătrânire a organismului. Uleiul de porumb este recomandat și în dieta diabeticilor și a persoanelor cu diverse probleme digestive. Este cunoscut ca fiind un bun drenor al căilor biliare, precum și un reglator al funcției tiroidei.

Compoziție chimică: săruri de potasiu și calciu, bioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, ceară, alantoină, flavonoide, steroli (ergosterină, betaină, sitosterol, stigmasterol), glicozid amar, un alcaloid, vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, C, E, K, PP, substanțe minerale: fosfor, magneziu, fier, calciu, proteine, amidon, glucide, celuloză, acizi. Este sărac în lizină și triptofan și de asemenea în vitamina PP, din această cauză dacă se consumă fără pâine poate apare podagra, sau alte leziuni cutanate. Are: 100 g de boabe- 4 g proteine, 2 g glucide, 4 g de fibră, magneziu 120 mg, caroteni 1,3 mg.

Acțiune farmacologică:

Mătasea: calmant în cistitele cronice și metrite, puternic diuretic recomandat în insuficiența cardiacă cu oligurie, important remineralizant, gută, uricemie, menopauză, antiinflamator, calmant, calmează tusea, artrism colagog, coleretic, saluretic, hemostatic favorizând coagularea sângelui, hipoglicemiant, hrănitor, reglator al metabolismului tiroidian, sudorific, galactagog. Este un foarte bun ajutor pentru cei care doresc să slăbească contribuind mult la reglarea organismului. La fel femeile care sunt la menopauză și au diferite dereglări pot beneficia de acest ceai.

Făina: antiinflamator, calmant, coleretic, energizant, nutritiv, vitaminizant, galactagog, reface tegumentele lezate, emolient, tonic, sedativ ușor, oprește hemoragiile.

Banala mămăligă poate deveni un medicament folosit în tratarea răcelilor și a pietrelor la fiere.

Mălaiul este un înlocuitor de nădejde al produselor de panificație, numit de specialiști „prietenu-

intestinului subțire“. Disprețuit pe nedrept acest medicament tradițional aduce beneficii atât omului, cât și animalelor, dar în special celor care suferă de boli grave.

Consumul mămăligii conform studiilor de nutriție și biochimie au arătat că consumul frecvent ameliorează și afecțiuni cum ar fi reumatismul, diabetul, menstruațiile dificile cu sângerări abundente, anexita, metroanexita, litiaza renală și hepatică, dar și hepatita.

Cenușa din știuleți: calmant gastric și totodată înlătură durerile abdominale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni biliare, afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni hepatice, afecțiuni neurologice, afecțiuni renale, afecțiuni tiroidiene (este un moderator al tiroidei), afecțiunile vezicii biliare și urinare, amigdalită, albuminurie, alopecie, amigdalită, anexite, angină difterică, arterită, artritis, ascită, arteroscleroză, ateroscleroză, boala Dühring (dermatită herpetiformă), boala Beri-Beri, boli de inimă, boli renale cronice, calculoză renală și biliară, celulite, ciclul menstrual neregulat sau dureros, cistite cronice, colici renale, colecistite cronice, colici nefritice, constipație, cure de slăbire, degerături, diabet, dischinezie biliară, dismenoree, dureri, dureri de gât, dureri de stomac, dureri de vezică și ficat, eczeme zemuinde, edeme, edeme ale membrelor inferioare, enurezis, fermentații gastro-intestinale, furuncule, gastrită hiperacidă, gastrită hipo-acidă, gută, gripă, guturai, hemoragii, hemoroizi, hepatite cronice, hidropizie, hipercoleserolemie, hipertensiune arterială, hipogalacție, hipoglicemie, hipotiroidie, icter, impetigo, infecții renale cronice, infecții bacteriene și fungice la nivelul pielii, ischemie cardiacă la persoanele cu valori ridicate ale colesterolului, junghiuri, lipom, lipsa laptelui la mamele care alăptează, litiaze renale și biliare, menstruații neregulate cu sângerări abundente, menopauză (tulburări), metrite, metroanexite, metroragii, mușcăături, nefrite, nevralgii intercostale, obezitate, oligurie, parodontoză, pelagra, plăgi, plăgi purulente, pleurezie, pneumonie, psoriazis, răceli, retenție urinară, reținere de apă în țesuturi, reumatism, reumatism cronic degenerativ, scabie (leșie din coceni), simptomele specifice debutului menopauzei, stomac

leneș, traheobronșită, tricoftie, tulburări circulatorii, tulburări endocrine diverse, tulburări hormonale la femei, ulcer gastric, urcior, umflarea picioarelor (inclusiv în urma tratamentelor hormonale), umflături, uretrită, uricemie, urticarie.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Mătasea de porumb folosită în cantități mari inhibă centrul nervos care coordonează activitatea inimii, dar în doze mici îl stimulează. Supradozarea provoacă de asemenea și tromboflebită.

Atenție! Mătasea de porumb nu se folosește în litiaze cu săruri de calciu sau infecții renale acute, iar în sarcină și alăptare nu se recomandă cantități mari de ulei de porumb.

Preparare și administrare:

- Pulbere de mătase de porumb- se obține prin măcinarea plantei uscate cu râșnița de cafea. Se administrează jumătate de linguriță- o linguriță din această pulbere, pe stomacul gol, de 4 ori pe zi în cure de 3-4 săptămâni. Are efect calmant gastric, antiinflamator pentru tubul digestiv, stimulent al secreției de bilă, reglator hormonal (mai ales pentru femei) și antihemoragic.

- 2 linguri de mătase mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va lua câte o lingură la fiecare 2-3 ore.

- 2 lingurițe de mătase mărunțită și 2 lingurițe de praf de coajă de stejar se lasă pentru 8 ore în 250 ml apă. Este foarte bun la hemoragii.

- 2 lingurițe de mătase se lasă mărunțite în 250 ml apă de seara până dimineața când se consumă în cazul constipației sau la litiaze. Se poate lua din 3 în 3 ore câte 1 lingură de ceai cald pentru calmarea durerilor în special la colici.

- **Tinctură** din 50 g de mătase mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitănd des, după care se strecoară.

Administrare: ca diuretic 30 picături o dată diluate în puțină apă și în funcție de afecțiune se poate lua între 3-5 ori această doză de 3 ori pe zi. Adică 1 ml egal cu 30 picături și se pot lua o dată 1-5 ml pe doză de 3 ori pe zi.

- Se ard coceni de porumb și această cenușă se

poate lua intern, câte o jumătate de linguriță o dată, sau se fierbe și se consumă această apă după strecurare. Se poate face mai concentrat pentru spălarea pe cap.

- Ulei din germe de porumb câte o lingură dimineața și una seara, pentru cei cu colesterolul ridicat sau alte afecțiuni similare și seara pentru cei cu constipație. Se mai poate folosi la menținerea flexibilității și elasticității vaselor de sânge, fiind un adevărat elixir pentru suferinzi de cardiopatie ischemică, de ateroscleroză, de arterită. Se administrează 2 lingurițe pe zi în cure de lungă durată (minimum 4 luni).

- O mămăliguță mai tare se pune pe o bucată de pânză apoi se aplică pe locul dureros. Se va aplica cât mai fierbinte, dar să nu ardă. Este utilă în cazul durerilor. În cazul tumorilor se va presăra peste ea pe fața care se aplică pe piele, tămie praf fin sau sulf. Se va acoperi cu ceva mai gros, pentru a menține mai mult timp căldura, după care când nu mai este caldă se ia jos. La tumori se aplică în fiecare seară minimum 10 seri la rând.

- Făină de porumb fină se presară pe locurile cu opărituri sau iritații diferite.

- Mămăliguță consumată în loc de pâine la afecțiunile stomacului sau endocrine.

- Fumul de făină de mălai alungă durerile de cap și tuse.

- Din fiertură de coceni și coajă de stejar (câte 2 linguri din fiecare), puse în 250 ml apă apoi fiert timp de 10 minute se face cu ea spălături la hemoroizi fiind foarte eficientă.

- În cosmetică se folosește atât făina cât și uleiul care se aplică în diferite combinații.

- Mămăliga se obține dintr-o jumătate de litru de apă clocotită în care se pun 2 mâini de făină de porumb, ce se fierbe aproximativ 20 de minute, amestecând continuu, ca să nu se prindă și să nu se facă cocloașe. Atunci când amestecul a devenit consistent, mămăliga este gata și se poate lăsa să se răcească.

- Ulei de porumb se folosește la diferite ungeri pentru afecțiunile cutanate.

- Se ard cocenii de porumb și se strânge cenușa care se va fierbe și se dă pe pielea atacată de râie și apoi se unge cu sulf în diferite forme.

- Cenușa de coceni se prepară într-un mod mai complex: 20 de coceni de mărime medie, bine uscați se ard complet pe o tablă curată, iar cenușa obținută se pune într-un litru de Țuică tare sau în alcool alimentar de 40 grade. Se lasă să stea 16 zile, agitând conținutul cât mai des, după care se lasă 48 de ore (pentru a se decanta) și se filtrează. Din lichidul închis la culoare obținut se administrează câte o lingură de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, contra gastritei hipo-acide, contra indigestiilor și a fermentațiilor gastro-intestinale, contra diareei și contra infecțiilor colonului. Extern preparatul se folosește ca antiseptic și antiparazitar.

Avantajele terapeutice ale consumului de mămăligă. Faimoasa și uneori în mod nedrept ironizată mămăligă românească este un aliment foarte sănătos, recomandat ca înlocuitor al pâinii. De ce? Pentru că atunci când este preparată din mălai natural (și nu din cel grisat) mămăliga este mult mai bogată în vitamine din complexul B și conține mai multe minerale utile (calciu și potasiu în special) decât pâinea. Apoi mămăliga este consumată mereu proaspătă, ne având nevoie de tot felul de conservanți și amelioratori sintetici dăunători, ca pâinea din comerț. În plus mălaiul și mămăliga obținută din el au nenumărate aplicații terapeutice certificate științific.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - se face o mămăliguță și se aplică caldă pe locul abcesului pentru a grăbi maturarea.

Afecțiuni biliare - toate aceste afecțiuni răspund foarte bine la regimul alimentar cu multă făină de porumb, care este un bun antiinflamator, colagog (stimulent al secreției de bilă) și coleretic (favorizează vărsarea bilei în intestin) fiind unul dintre puținele alimente care au aceste proprietăți.

Un aliment tradițional cum este mămăliga a fost de multe ori subiect de cercetare al specialiștilor. Fierturile de porumb au fost apreciate încă de pe vremea lui Columb, dar, ulterior, au ajuns să fie considerate hrana săracilor. Studiile recente au scos în evidență faptul că media de viață a triburilor ameridiene care se hrăneau cu porumb crud sau fiert, era mult mai mare decât a altor comunități învecinate cărora le lipsea din dietă acest aliment.

Recent s-a descoperit în boabele de porumb unele

le substanțe derivate ale acizilor arahidic și palmitic, extrem de importante pentru sănătatea organismului. Acești acizi se absorb în intestin cu mare ușurință, fără a suferi transformări chimice decât în 22-28%.

Ajunși în sânge se transformă în hidroacizi care vor purifica sângele de unele substanțe din porumb ușurează efortul ficatului de neutralizare a substanțelor toxice, reducând considerabil riscul la insuficiențe și ciroze hepatice. La populațiile unde se consumă zilnic terci din mălai, incidența bolilor hepatice este de 10 ori mai mică, iar copiii au o dezvoltare mai bună.

Afecțiuni cardio-vasculare - vor beneficia de consumul sistemic de porumb, care este bogat în potasiu și substanțe din complexul B, ce protejează sistemul cardiovascular.

Afecțiuni hepatice - toate aceste afecțiuni răspund foarte bine la regimul alimentar cu multă făină de porumb, care este un bun antiinflamator, colagog (stimulent al secreției de bilă) și coleretic (favorizează vărsarea bilei în intestin) fiind unul dintre puținele alimente care au aceste proprietăți.

Afecțiuni psihice - cercetătorii endocrinologi consideră că un consum zilnic de mămligă scade cu 60% riscul de boli psihice generate în special de disfuncții tiroidiene.

Afecțiuni renale - se beau zilnic în cure de o săptămână, câte 2-3 litri de ceai de mătase de porumb. Are un puternic efect de stimulare al diurezei, fiind un excelent remediu pentru eliminarea pietrelor sau a nisipului din rinichi și vezică.

Afecțiuni tiroidiene (este un moderator al tiroidei)- se beau zilnic în cure de o săptămână, câte 2-3 litri de ceai de mătase de porumb. Are efect de reglare a secreției glandulare.

Cercetătorii endocrinologi consideră că un consum zilnic de mămligă scade cu 60% riscul de boli psihice generate în special de disfuncții tiroidiene.

Afecțiunile vezicii biliare și urinare - se beau zilnic în cure de o săptămână, câte 2-3 litri de ceai de mătase de porumb. Are un puternic efect de stimulare al diurezei, fiind un excelent remediu pentru eliminarea pietrelor sau a nisipului din rinichi și vezica biliară sau urinară.

Albuminurie - consumul a 2-3 căni pe zi din

ceai de mătase de porumb contribuie la reglarea organismului în mod foarte eficient.

Alopecie - spălarea pe cap zilnic cu infuzie de mătase de porumb contribuie la refacerea podoabei capilare și întărirea firului de păr.

Amigdalită - se prepară o mămligă deasă, din mălai nerafinat. Se așează pe locurile bolnave, sub formă de cataplasma fierbinte. Se ține local pentru 15-20 minute. Se poate face acest lucru și de 2 ori pe zi. Variantă: se face o fiertură din flori de fân (fân scuturat) care se folosește ca apă pentru mămligă. Se aplică pe locurile bolnave. Scuturătura nu se strecoară.

Anexite - consumul ceaiului de mătase de porumb câte 2 căni pe zi și suplimentar mămligută aplicată caldă pe partea din jos a abdomenului, contribuie la vindecare. Cataplasme cu mămligută caldă în zona rinichilor contribuie la diminuarea durerilor și eliminarea calculilor mai ușor deoarece se dilată canalele. La fel se folosește la nefrite, anexite, cistite. Este suficient să se țină până la calmarea durerilor apoi se îndătură.

Angină difterică - se consumă 2 căni de ceai din mătase de porumb și suplimentar mămligută caldă aplicată pe piept de 2-3 ori pe zi, contribuie la ameliorarea simptomelor.

Arterită - se iau zilnic pe stomacul gol, ca atare sau în salate de crudități, 2 lingurițe de ulei de germe de porumb. Tratamentul durează 3-6 luni și are efecte extrem de benefice asupra întregului aparat cardiovascular.

Artrism - se iau zilnic pe stomacul gol, ca atare sau în salate de crudități, 2 lingurițe de ulei de germe de porumb. Tratamentul durează 3-6 luni și are efecte extrem de benefice asupra întregului aparat cardiovascular.

Ascită - se iau zilnic 4 lingurițe de pulbere de mătase de porumb. Planta se ține vreme de 5 minute, sub limbă, după care se înghite cu puțină apă. Are efecte diuretice puternice ajutând la eliminarea surplusului de apă din organism. De asemenea are un efect benefic asupra ficatului.

Arterioscleroză - se iau zilnic pe stomacul gol, ca atare sau în salate de crudități, 2 lingurițe de ulei de germe de porumb. Tratamentul durează 3-6 luni și are efecte extrem de benefice asupra

întregului aparat cardiovascular.

Ateroscleroză - se iau zilnic pe stomacul gol, ca atare sau în salate de crudități, 2 lingurițe de ulei de germe de porumb. Tratamentul durează 3-6 luni și are efecte extrem de benefice asupra întregului aparat cardiovascular.

Consumul de mămligută reglează concentrația de zahăr din sânge, fiind de folos diabeticii, reduce colesterolul din sânge scăzând astfel riscul de ateroscleroză și implicit de infarct.

Boala Duhring (dermatită herpetiformă) - se spală local cu infuzie de mătase de porumb de 3 ori pe zi și suplimentar se introduce în fiecare zi minimum 100 g de mămligută cu diferite preparate culinare.

Boala Beri-Beri - trece foarte rapid cu ajutorul consumului de mămligută.

Boli de inimă - se iau zilnic pe stomacul gol, ca atare sau în salate de crudități, 2 lingurițe de ulei de germe de porumb. Tratamentul durează 3-6 luni și are efecte extrem de benefice asupra întregului aparat cardiovascular. Porumbul consumat este bogat în potasiu și substanțe din complexul B, ce protejează sistemul cardio-vascular.

Boli de rinichi și vezică - sirop de porumb. Rețetă: 4 linguri de mătase de porumb se fierb în 400 ml sirop de zahăr, preparat din zahăr și apă. Se lasă la flacără mică, până ce scade la jumătate. Se strecoară și se ține la rece. Se iau câte 2 linguri, de 3 ori pe zi, între mese. Vor beneficia și ei de consumul de mămligută, care s-a demonstrat că favorizează secreția endocrină a pancreasului și stimulează diureza. Din acest ultim motiv, mămliga este recomandată și celor cu boli renale cronice.

Calculoză biliară și renală - este foarte eficient mai ales dacă se combină cu Mesteacăn (*Betula verucosa*) frunze. 30 g mătase de porumb se fierbe într-un litru de apă pentru 2 ore la foc mic. Se strecoară și se consumă în fiecare dimineață înainte de mese, apoi se stă 15 minute culcat pe partea dreaptă și 15 minute pe partea stângă. Se poate înainte de a stinge focul să se pună și 2 lingurițe de frunze de mestecăn mărunțite, apoi se stinge focul și se lasă pentru 15 minute acoperit apoi se strecoară. Se introduce în acest ceai și un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar înainte de

folosire. Se consumă dimineața la trezire timp de 30 de zile apoi se face un ecograf pentru a stabili dacă au mai rămas sau nu calculi. Dacă mai există se va face o pauză de 10 zile după care se va relua încă o dată tratamentul.

Celulite - se face în baie gomaj cu făină de mălai de fiecare dată când se face baie. Acest lucru ajută la refacerea circulației sângelui. Intern se consumă ceai de mătase câte 2 căni pe zi.

Ciclu menstrual neregulat sau dureros - în urma cercetărilor s-a stabilit că consumul mămligii cu 3 zile înaintea ciclului menstrual ajută la dispariția durerilor. Se va consuma zilnic pe toată perioada ciclului. De asemenea un ceai din mătase de porumb câte 2 căni pe zi contribuie la reglarea menstruației.

Cistite cronice - o priză de mustăți de porumb uscate (cât ieși cu trei degete) se opărește cu 250 ml apă. Se infuzează 5 minute, se strecoară, se beau 2-3 căni pe zi.

Consumul de mămligută revitalizează aparatul ginecologic feminin dar în mai mică măsură și cel masculin. Se poate consuma zilnic.

Cataplasme cu mămligută caldă în zona rinichilor contribuie la diminuarea durerilor și eliminarea calculilor mai ușor deoarece se dilată canalele. La fel se folosește la nefrite, anexite, cistite. Este suficient să se țină până la calmarea durerilor apoi se înlătură.

Colici renale - consumul ceaiului din mătase de porumb și suplimentar cataplasme calde aplicate de câte ori se simte durerea.

Cataplasme cu mămligută caldă în zona rinichilor contribuie la diminuarea durerilor și eliminarea calculilor mai ușor deoarece se dilată canalele. La fel se folosește la nefrite, anexite, cistite. Este suficient să se țină până la calmarea durerilor apoi se înlătură.

Colecistite cronice - la fel ca și afecțiunile biliare în general răspunde foarte bine la un regim alimentar cu multă făină de porumb, care este un bun antiinflamator, colagog (stimulent al secreției de bilă) și coleretic (favorizează vărsarea bilei în intestin), fiind unul dintre puținele alimente care au aceste proprietăți.

Colici nefritice - consumul ceaiului din mătase

de porumb și suplimentar cataplasme calde aplicate de câte ori se simte durerea.

Constipație - consumul porumbului în alimentație sub formă de mămligă sau chiar boabe fierte contribuie la eliminarea din colon a materiilor fecale. Se consumă în funcție de toleranță.

Cure de slăbire - în care se consumă mari cantități de mămligă sunt foarte eficiente, deoarece acest aliment provoacă mult mai rapid senzația de sațietate și chiar atunci când este consumat repetat nu îngrășă, deoarece este destul de sărac în calorii. Mămăliga moale are de 4 ori mai puține calorii față de pâine. Iar mămliga vârtosă are jumătate din kaloriile pâinii.

Degerături - spălarea cu infuzie de mătase de porumb sau cu alcool din cenușă contribuie la refacerea mult mai rapidă a afecțiunilor.

Diabet - Vitamina E, RHF (E. Realising Hormon Factor) este denumirea provizorie a unei alte substanțe regăsite în graminee, în anul 2005, de E.B. Faure (Lyon) și denumită astăzi tot provizoriu, E. F. F (E Faure factor) datorită revendicării acestei descoperiri de către americanul Wiliam V. Lakes-tone.

Factorul „E” se pare că acționează asupra celulelor pancreatice producătoare de insulină, hormonul care reglează concentrația glucozei din sânge (diabetul zaharat fiind consecința lipsei unei secreții corespunzătoare de insulină). Vor beneficia și ei de consumul de mămligă, care s-a demonstrat că favorizează secreția endocrină a pancreasului și stimulează diureza. Din acest ultim motiv, mămliga este recomandată și celor cu boli renale cronice.

Dischinezie biliară - sirop de porumb. Rețetă: 4 linguri de mătase de porumb se fierb în 400 ml sirop de zahăr, preparat din zahăr și apă. Se lasă la flacără mică, până ce scade la jumătate. Se strecoară și se ține la rece. Se iau câte 2 linguri, de 3 ori pe zi, între mese. Vor beneficia și ei de consumul de mămligă, care s-a demonstrat că favorizează secreția endocrină a pancreasului și stimulează diureza. Din acest ultim motiv, mămliga este recomandată și celor cu boli renale cronice.

Dismenoree - se ia pulbere de mătase de porumb, câte o linguriță rasă de 3 ori pe zi în cure de 28 de zile cu 7 zile pauză. Are efecte reglatoare

ale activității hormonale, oprește hemoragiile abundente, diminuează stările de disconfort în timpul menstruelor. Este un remediu recomandat în cazul tulburărilor care apar la începutul menopauzei.

Dureri - se prepară o mămligă deasă, din mălai nerafinat. Se așează pe locurile bolnave, sub formă de catapasmă fierbinte. Variantă: se face o fiertură din flori de fân (fân scuturat) care se folosește ca apă pentru mămligă. Se aplică pe locurile bolnave. Scuturătura nu se strecoară. Aplicarea cataplasmei calde de mămligă contribuie foarte eficient la diminuarea durerii. Se aplică cât de caldă se suportă de câte ori este nevoie.

Dureri de gât - se consumă infuzie caldă cu miere și extern se poate aplica catapasmă cu mămligă aplicată caldă în funcție de toleranța individuală.

Se pune pe o tablă încinsă 2 linguri de mălai și se stă cu nasul deasupra fumului produs inspirând. În plus se bea seara înainte de culcare un terci ca o mămligă subțire, în care se pune o bucată de unt. A doua zi răceala și durerea de gât trece.

Dureri de stomac - 20 de coceni de porumb, foarte bine uscați și curățiți de boabe, se ard la aer, pe o tavă inoxidabilă. Cenușa obținută se pune într-o sticlă și se toarnă peste ea 1 litru de țuică. Se lasă la macerat 3 săptămâni. Sticla se agită zilnic, pentru omogenizarea conținutului. Cu 3 zile înainte de împlinirea termenului de macerare (21 de zile) se lasă lichidul la decantat, fără să se mai agite. Se strecoară. Se pune într-o sticlă de culoare închisă, prevăzută cu dop de plută. Se ia un pahărel pe zi pe stomacul gol.

Dureri de vezică și ficat - se prepară o mămligă deasă, din mălai ne rafinat. Se așează pe locurile bolnave, sub formă de catapasmă fierbinte. Variantă: se face o fiertură din flori de f-n (fân scuturat) care se folosește ca apă pentru mămligă. Se aplică pe locurile bolnave. Scuturătura nu se strecoară.

Eczeme zemuinde - se aplică local făină de mălai pentru a absorbi lichidul și a contribui la vindecarea mult mai rapidă a afecțiunii.

Edeme - consumul infuziei de mătase de porumb, 3 căni pe zi sau a uleiului de porumb câte 1 linguriță de 2 ori pe zi, contribuie la diminuarea

edemelor.

Edeme ale membrelor inferioare - se poate să se consume câte 3 căni de infuzie de mătase de porumb care este unul dintre cele mai eficiente tratamente care contribuie la diminuarea edemelor și eliminarea apei din organism. Suplimentar se pot aplica local cataplasme calde cu mămliguță seara.

Enurezis - se poate trage pe nas infuzie din mătase de porumb sau se prizează chiar făină de mălai în cazurile mai grave.

Fermentații gastro-intestinale - consumul mămăligii ajută la diminuarea sau chiar la dispariția acestor probleme care sunt foarte dificil de tratat.

Furuncule - mămăliguță aplicată caldă local contribuie la maturarea mai rapidă. În plus intern se poate consuma 3 căni de infuzie de mătase de porumb care contribuie la intensificarea eliminării toxinelor din organism.

Gastrită hiperacidă - se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de țuică în care a fost dizolvată cenușa de coceni de porumb. Are efecte stimulente ale secreției gastrice, distruge microorganismele dăunătoare din tubul digestiv.

Consumul mămăligii zilnic vă scapă de această afecțiune și chiar de ulcer, dacă aceasta se va consuma în locul pâinii, mălaiul are efect de reducere a acidității și o ușoară acțiune calmantă sedativă.

Gastrită hipo-acidă - consumul infuziei ajută la stimularea activității gastrice și se pot consuma în acest caz 3 căni pe zi.

Gută - o priză de mustăți de porumb uscate (câte trei degete) se opărește cu 250 ml apă. Se infuzează 5 minute, se strecoară, se beau 2-3 căni pe zi.

Gripă - extern cataplasme calde cu mămliguță cât mai caldă, fără să producă arsuri, deci în funcție de toleranța individuală. Se acoperă cu un nailon și apoi cu un fular de lână. Se pot aplica de 2 ori pe zi.

Guturai - în afară de tratamentul de la gripă se poate lua intern ceai din mătase de porumb câte 2-3 căni pe zi consumate cât mai calde.

Hemoragii - un hemostatic simplu este praful de mătase de porumb obținut din mătase uscată cu ajutorul râșniței de cafea.

Hemoroizi - intern consumul ceaiului de mătase de porumb contribuie la refacerea venelor și contribuie eficient la diminuarea hemoroizilor. Se pot face și spălături locale cu infuzie.

Hepatite cronice - se iau zilnic 4 lingurițe de pulbere de mătase de porumb. Planta se ține vreme de 5 minute, sub limbă, după care se înghite cu puțină apă. Are efecte diuretice puternice ajutând la eliminarea surplusului de apă din organism. De asemenea are un efect benefic asupra ficatului.

Hidropizie - se iau zilnic 4 lingurițe de pulbere de mătase de porumb. Planta se ține vreme de 5 minute, sub limbă, după care se înghite cu puțină apă. Are efecte diuretice puternice ajutând la eliminarea surplusului de apă din organism. De asemenea are un efect benefic asupra ficatului.

Hipercoleserolemie - Acizii grași ca acidul linoleic și miriotic, ca și unii acizi și alcooli existenți în porumb s-au dovedit a reduce nivelul concentrației de colesterol din sânge, în sens reglator. Acțiunea acestor substanțe asupra glandei tiroide conduce la o echilibrare a metabolismului grăsimilor și o reducere a dezvoltării acestora pe vase, scăzând riscul de ateroscleroză și implicit de infarct. Acest lucru este benefic pentru o mai bună transformare a grăsimilor (sterolice) la nivelul hepatic, de care beneficiază în mod direct glandele cortico-suprarenale și cele sexuale.

Hipogalacție - Cercetătorii spanioli au constatat o acțiune specifică indirectă a triiodotironinei (hormon produs de glanda tiroidă) asupra integrării unor aminoacizi necesari celulei musculare pentru pătrunderea calciului în fibra musculară. Acest efect a fost constatat și asupra membranei ramificațiilor nervoase care comandă mișcările musculare. Această descoperire nu servește numai „industriei sportive“ fiind cunoscut că o bună funcționare a sistemului muscular crește ca o consecință directă, puterea de reacție a creierului la orice solicitare, menținând vigoarea sistemului nervos care controlează starea de sănătate a tuturor organelor. În plus asigură mai mult lapte la mamele care alăptează.

Hipoglicemie - Vitamina E, RHF (E.Realising Hormon Factor) este denumirea provizorie a unei alte substanțe regăsite în graminee, în anul 2005,

de E.B. Faure (Lyon) și denumită astăzi tot provizoriu, E. F. F (E Faure factor) datorită revendicării acestei descoperiri de către americanul William V. Lakestone.

Factorul „E” se pare că acționează asupra celulelor pancreatice producătoare de insulină, hormonul care reglează concentrația glucozei din sânge (diabetul zaharat fiind consecința lipsei unei secreții corespunzătoare de insulină).

Hipertensiune arterială - consumul porumbului boabe- fiert, a mămăligii sau a ceaiului de mătase de porumb toate acestea ajută la diminuarea tensiunii arteriale. Se consumă în funcție de toleranță.

Hipotiroidie - studiile au arătat că consumul mămăligii zilnic face să dispară anumite probleme generate de hipotiroidie, cum ar fi îngrășarea, somnolența, lipsa de tonus fizic și mintal, etc.

Icter - se consumă 3 cani de ceai de mătase de porumb îndulcite cu miere dacă nu aveți contraindicații. Extern pe regiunea ficatului se aplică cataplasma fierbinte cu mămăligă care după aplicare se învelește în nailon și apoi se pune ceva de lână. Ajută la drenarea ficatului foarte mult.

Impetigo - pe locurile afectate se pun comprese cu țuică în care a fost dizolvată cenușa de coceni. Aplicația durează minimum o oră și se repetă până la complecta vindecare.

Infecții renale cronice - se bea un litru de ceai de mătase de porumb pe zi, în cure de câte 2 săptămâni. Efectele sunt mai puternice dacă se adaugă în acest ceai și cozi de cireșe (1 lingură la 1 litru).

Infecții bacteriene și fungice la nivelul pielii - pe locurile afectate se pun comprese cu țuică în care s-a dizolvat cenușa de coceni. Aplicația durează minimum o oră și se repetă până la vindecarea completă.

Ischemie cardiacă la persoanele cu valori ridicate ale colesterolului - se iau zilnic pe stomacul gol, ca atare sau în salate de crudități, 2 lingurițe de ulei de germen de porumb. Tratamentul durează 3-6 luni și are efecte extrem de benefice asupra întregului aparat cardiovascular.

Junghiuri - se prepară o mămăligă deasă, din mălai nerafinat. Se așează pe locurile bolnave, sub formă de cataplasma fierbinte. Variantă: se face o

fierătură din flori de fân (fân scuturat) care se folosește ca apă pentru mămăligă. Se aplică pe locurile bolnave. Scuturătura nu se strecoară.

Lipom - se aplică o cataplasma de mămăliguță tare și se ține până se răcește de mai multe ori pe zi. Se pune în strat de 3-4 cm pe locul lipomului, având grijă ca partea care vine în contact cu pielea să se presare tămâie fin sau pulbere de sulf așa cum se presară sare pe o felie de pâine cu unt. Se aplică cât mai fierbinte, atât cât suportă pielea. Se verifică cu cotul pacientului dacă poate suporta căldura. Se acoperă apoi cu ceva de lână pentru a menține mai mult timp căldura. Se ține până se răcește apoi se înlătură iar local dacă este iritată pielea se unge cu unguent de Gălbenele.

Lipsa laptelui la mamele care alăptează - Cercetătorii spanioli au constatat o acțiune specifică indirectă a triiodotironinei (hormon produs de glanda tiroidă) asupra integrării unor aminoacizi necesari celulei musculare pentru pătrunderea calciului în fibra musculară. Acest efect a fost constatat și asupra membranei ramificațiilor nervoase care comandă mișcările musculare. Această descoperire nu servește numai „industriei sportive” fiind cunoscut că o bună funcționare a sistemului muscular crește ca o consecință directă, puterea de reacție a creierului la orice solicitare, menținând vigoarea sistemului nervos care controlează starea de sănătate a tuturor organelor. În plus asigură mai mult lapte la mamele care alăptează.

Litiază renale și biliare - se beau zilnic în cure de o săptămână, câte 2-3 litri de ceai de mătase de porumb. Are un puternic efect de stimulare al diurezei, fiind un excelent remediu pentru eliminarea pietrelor sau a nisipului din rinichi și vezică.

Menstruații neregulate cu sângerări abundente - consumul porumbului face să dispară hemoragia pentru că este unul dintre plantele foarte active în această problemă. De asemenea consumul ceaiului din mătase de porumb câte 2 cani pe zi reglează activitatea endocrină. Se bea 28 zile cu 7 zile de pauză.

Menopauză (tulburări) - sunt mult atenuate sau chiar eliminate de consumul sistematic de porumb, care conține substanțe ce reglează activitatea gonadelor, favorizează oprirea hemoragiilor și

are chiar ușoare efecte calmante psihice.

Metrite - consumul infuziei din mătase de porumb contribuie eficient la distrugerea germenilor patogeni și în plus este un ceai foarte diuretic.

Metroanexite - cataplasmele calde cu mămăliguță aplicate în partea de jos a abdomenului de 2 ori pe zi contribuie la diminuarea durerilor.

Metroragii - consumul ceaiului din mătase de porumb 3 căni pe zi ajută și în acest caz deoarece ajută la diminuarea hemoragiilor.

Mușcăături - se pun pe locurile afectate cataplasme de mălai amestecate cu apă, până se obține o pastă groasă.

Nefrite - se aplică pe rinichi o cataplasma de mămăligă fierbinte, după ce în prealabil se bea un litru de ceai de mătase de porumb. Temperatura fierbinte va dilata canalele, iar ceaiul va curăța foarte bine regiunea renală.

Neuralgii intercostale -hipertermia- adică aplicarea de mămăliguță caldă contribuie la diminuarea sau chiar la dispariția durerii. Se plică chiar da mai multe ori pe zi, dacă este nevoie.

Obezitate - în care se consumă mari cantități de mămăligă sunt foarte eficiente, deoarece acest aliment provoacă mult mai rapid senzația de sațietate și chiar atunci când este consumat repetat nu îngrășă, deoarece este destul de sărac în calorii.

Oligurie - se beau zilnic în cure de o săptămână, câte 2-3 litri de ceai de mătase de porumb. Are un puternic efect de stimulare al diurezei, fiind un excelent remediu pentru eliminarea pietrelor sau a nisipului din rinichi și vezică.

Parodontoză - consumul ceaiului de mătase de porumb și în același timp, respectiv imediat după ceai consumarea tincturii de propolis ajută nu numai la dispariția germenilor patogeni din gură ci și la refacerea gingiilor. Se poate consuma și miere de albine. Tinctura de propolis se va lua 2 picături la fiecare 5 kg corp de 3 ori pe zi înaintea meselor în cure de 50 zile urmate de 7 zile pauză după care se repetă. Se face până la vindecare.

Pelagra - pentru a evita această afecțiune este suficient consumul zilnic de mămăligă cu o jumătate de litru de lapte sau ou. Se folosește această terapie de sute de ani.

Plăgi - se pun pe locurile afectate cataplasme de

mălai amestecate cu apă, până se obține o pastă groasă.

Plăgi purulente - pe locurile afectate se pun comprese cu țuică în care a fost dizolvată cenușa de coceni. Aplicația durează minimum o oră și se repetă până la complecta vindecare.

Pleurezie - se face același tratament ca și la amigdalită, dar aplicația se face pe zona toracelui. După aplicarea mămăligii foarte calde bolnavul se lasă învelit bine și se lasă să asude vreme de 10 minute. Hipertermia astfel realizată favorizează o puternică reacție a sistemului imunitar, care va combate mult mai puternic microorganismele dăunătoare. Intern 2-3 căni de infuzie de mătase de porumb în amestec cu cozi de cireșe în părți egale care este un puternic eliminator al apei acumulate în organism.

Pneumonie - se face același tratament ca și la amigdalită, dar aplicația se face pe zona toracelui. După aplicarea mămăligii foarte calde bolnavul se lasă învelit bine și se lasă să asude vreme de 10 minute. Hipertermia astfel realizată favorizează o puternică reacție a sistemului imunitar, care va combate mult mai puternic microorganismele dăunătoare.

În popor unul din adjuvantele cu o eficiență incredibilă în pneumonie este faimoasa mămăligă românească. Se lasă să se răcească, cât se poate suporta pielea, după care se întinde pe zona pieptului într-un strat de 2 degete și se ține 15 minute, după care se înlătură, iar pielea se șterge cu un tampon înmuiat în spirt camforat. Cataplasma aceasta e bună și în bronșite, tuse cronicizată, gripă, etc.

Psoriazis - pe locurile afectate se pun comprese cu țuică în care a fost dizolvată cenușa de coceni. Aplicația durează minimum o oră și se repetă până la complecta vindecare. În cazul mâncărimei se spală local cu ceai de mentă mai concentrat în care se pune și lămâie, suc.

Răceli - se prepară o mămăligă deasă, din mălai nerafinat. Se așează pe locurile bolnave, sub formă de cataplasma fierbinte. Variantă: se face o fiertură din flori de fân (fân scuturat) care se folosește ca apă pentru mămăligă. Se aplică pe locurile bolnave. Scuturătura nu se strecoară.

Se pune pe o tablă încinsă 2 linguri de mălai și se stă cu nasul deasupra fumului produs inspirând.

În plus se bea seara înainte de culcare un terci ca o mămligă subțire, în care se pune o bucată de unt. A doua zi răceala și durerea de gât trece.

Retenție urinară - consumul ceaiului din infuzie de mătase de porumb în combinație cu cozi de cireșe este unul dintre cele mai bune tratamente. Se consumă 3 căni pe zi.

Retenție de apă în țesuturi (picioare, ochi) - de origine renală sau cardiacă. Decoct: se pune o cană de apă la fiert, se adaugă în clocot 2 minute. Se lasă lichidul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Reumatism - se învește locul afectat în frunze de varză, iar deasupra se pune mămligă cât de fierbinte puteți suporta. Efectul antiinflamator articular va fi foarte puternic, prin acțiunea termică a mămligii și prin intensificarea circulației, care va prelua mult mai bine principiile active din frunza de varză.

Reumatism cronic degenerativ - se învește locul afectat în frunze de varză, iar deasupra se pune mămligă cât de fierbinte puteți suporta. Efectul antiinflamator articular va fi foarte puternic, prin acțiunea termică a mămligii și prin intensificarea circulației, care va prelua mult mai bine principiile active din frunza de varză.

Scabie - leșie din coceni Se face leșie din coceni. Se pune o lingură de cenușă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se tamponează locurile afectate de 3 ori pe zi cu acest lichid.

Simptomele specifice debutului menopauzei - sunt mult atenuate sau chiar eliminate de consumul sistematic de porumb, care conține substanțe ce reglează activitatea gonadelor, favorizează oprirea hemoragiilor și are chiar ușoare efecte calmante psihice.

Stomac leneș - 20 de coceni de porumb, foarte bine uscați și curățiți de boabe, se ard la aer, pe o tavă inoxidabilă. Cenușa obținută se pune într-o sticlă și se toarnă peste ea 1 litru de țuică. Se lasă la macerat 3 săptămâni. Sticla se agită zilnic, pentru omogenizarea conținutului. Cu 3 zile înainte de împlinirea termenului de macerare (21 de zile) se lasă lichidul la decantat, fără să se mai agite. Se strecoară. Se pune într-o sticlă de culoare închisă,

prevăzută cu dop de plută. Se ia un păhărel pe zi pe stomacul gol.

Traheobronșită - se consumă lichidul cald în care au fiert boabe de porumb îndulcit cu miere polifloră după gust. Ajută la rezolvarea acestei probleme.

Tricofție - se spală local cu infuzie din mătase de porumb care are posibilitatea de a distruge germii patogeni responsabili de această afecțiune. Se poate face de 2 ori pe zi până la vindecare.

Tulburări circulatorii - intern se consumă 3 căni de infuzie din mătase de porumb care are rol diuretic și local se poate pune cataplasma cu mămligă care este foarte eficientă în refacerea circulației. De asemenea se poate consuma porumb care ajută la refacerea sistemului cardio-vascular.

Tulburări endocrine diverse - se poate consuma infuzie din mătase de porumb câte 2-3 căni pe zi, de asemenea se mai poate consuma în alimentație porumb, care contribuie la refacerea integrității sistemului endocrin fiind foarte eficient.

Tulburări hormonale la femei - sunt mult atenuate sau chiar eliminate de consumul sistematic de porumb, care conține substanțe ce reglează activitatea gonadelor, favorizează oprirea hemoragiilor și are chiar ușoare efecte calmante psihice.

Ulcer gastric - consumul mămligii pe lângă faptul că este foarte ușor de asimilat deoarece nu conține părți groșiere, ajută la producerea unui pansament gastric util în această afecțiune, de asemenea are efectul de reducere al acidității și are o ușoară acțiune sedativă.

Urcior - se pune mămliguță caldă pe pleoape schimbând-o cât mai des.

Umflarea picioarelor (inclusiv în urma tratamentelor hormonale) - se bea dimineața și seara câte o jumătate de litru de ceai de mătase de porumb, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână de pauză.

Umflături - se pun pe locurile afectate cataplasme de mălai amestecate cu apă, până se obține o pastă groasă.

Uretrită - o priză de mustăți de porumb uscate (cât iei cu trei degete) se opărește cu 250 ml apă. Se infuzează 5 minute, se strecoară, se beau 2-3 căni pe zi.

Uricemie - consumul ceaiului din mătase de porumb pe lângă că este un diuretic de excepție ajută la eliminarea din organism a acidului uric. Se consumă 3 căni pe zi în cure de lungă durată.

Urticarie - se tamponează locurile afectate cu infuzie de mătase de porumb de 3 ori pe zi.

Mămăliga ca medicament- De Marius Radu-cercetător Academia Română.

Dintre europeni, marinarii lui Columb au văzut primii porumbul, pe 5 noiembrie 1492, când au debarcat în Cuba. Botanistul columbian de origine bască Zea Francisco Antoniu a dezvăluit, mai târziu binefacile fierturilor de porumb, folosite de unele triburi de amerindieni care diminueau, beau terciuri fierbinți, săptămâni și luni în șir, atunci când se pregăteau de confruntări războinice. Studii recente ale paleoantropologilor americani au scos în evidență că media de viață a triburilor care se hrăneau cu porumb crud sau fiert era mult mai mare decât a altor comunități învecinate, cărora le lipsea din dietă acest aliment.

Sănătatea din bobul de porumb.

Specialiștii germani în biologie celulară vegetală de la Universitatea din Koln au descoperit recent prezența în boabele de porumb a unor substanțe derivate ale acizilor arahidic și palmitic, extrem de importante pentru sănătatea organismului. Substanțele cu pricina sunt din punct de vedere chimic, acizi grași, ceto-acizi, rezultați din oxidarea acidului palmitic și arahidic și sunt produși numai și numai în rădăcinile plantei de porumb, în urma unor mecanisme bio-chimice încă neelucidate științific.

Cert este că acești ceto-acizi ignoră legile chimiei și biologiei clasice, absorbindu-se în intestin cu mare ușurință, fără a suferi transformări chimice decât în proporție de 22-28%.

Micile cantități de ceto-acizi palmitici și arahidonici ajunși în sânge se transformă în hidroxiacizi (alcooli cu grupări chimice acide) care se pot combina chimic cu cel puțin 57 de specii de „otrăvuri” existente în organism.

Efectul detoxifiant.

Substanțele prezente în porumb sunt extrem de eficiente, relizând o adevărată purificare a sângelui de unele substanțe toxice. Spre exemplu așa cum

arată dr. M.D. Krausmann și D.S. Welmer, cercetători în hematologie (biologia sângelui) la Universitatea din Koln, „hidro-acizii porumbului elimină peste 85% din substanțele toxice rezultate din metabolismul defectuos al unor alimente, mai ales al celor conservate sau tratate chimic”.

Aceiași cercetători subliniază că efectul detoxifiant al substanțelor din porumb ușurează efortul ficatului de neutralizare a substanțelor toxice, reducând considerabil riscul de insuficiențe și ciroze hepatice. Studiile efectuate de echipa de cercetare condusă de dr. Krausmann au demonstrat în primăvara anului 2001, că în populațiile din Argentina și sudul Braziliei, unde se consumă aproape zilnic porumb, numărul celor afectați de ciroze hepatice este de 8-10 ori mai scăzut decât în zonele europene în care porumbul lipsește total din tradițiile alimentare.

Dezvoltarea musculară și neuro-musculară.

Fiziologul spaniol E.A. Rodriguez a observat întâmplător, că cei mai apti copii pentru sporturi de performanță din Ecuador și Columbia au o bogată alimentație în „terciuri” de porumb. Pe baza acestei observații el a inițiat un amplu program de cercetare în medicina sportivă, descoperind că aceleași substanțe derivate ale acidului palmitic și arahidonic au rol în dezvoltarea fibrei musculare, prin modificarea modalității de acțiune a hormonilor tiroidieni. Cercetătorii spanioli au constatat o acțiune specifică indirectă a triiodotironinei (hormon produs de glanda tiroidă) asupra integrării unor aminoacizi necesari celulei musculare pentru pătrunderea calciului în fibra musculară. Acest efect a fost constatat și asupra membranei ramificațiilor nervoase care comandă mișcările musculare. Această descoperire nu servește numai „industriei sportive” fiind cunoscut că o bună funcționare a sistemului muscular crește ca o consecință directă, puterea de reacție a creierului la orice solicitare, menținând viigoarea sistemului nervos care controlează starea de sănătate a tuturor organelor.

Menține echilibrul nervos.

Hidro-acizii arahidici (arahidonici) ca și unii derivați (izomeri ai vitaminei E) care apar în sânge la scurt timp după consumul de porumb „terciuri” sau

mămăligă, activează unii receptori hormonal din hipotalamus și hipofiză. Acești receptori sunt proteine cu rol de „portari” dar și „informatori” performanți, bine „pregătiți” pentru a culege date despre starea generală a sănătății organismului. Substanțele amintite din porumb fac ca acești buni „informatori” să fie receptivi la orice variație a concentrației unor substanțe din sânge care poate afecta activitatea creierului. Cercetătorii francezi în endocrinologie consideră că un consum zilnic de porumb scade cu 60% riscurile de boli psihice generate de disfuncții tiroidiene. Această afirmație se bazează pe investigații psihiatrice și neuro-endocrine comparative asupra a 28 de comunități consumatoare de porumb din SUA, Mexic, Argentina și România, comparată cu un eșantion echivalent (5000 de indivizi) de neconsumatori de „terciuri”. La realizarea acestei cercetări, o contribuție esențială au avut-o și datele oferite de Secția Medicală a Academiei Române, prin analiza datelor unui studiu mai vechi de 4 decenii.

Profilaxia diabetului zaharat.

Vitamina E, RHF (E. Realising Hormon Factor) este denumirea provizorie a unei alte substanțe regăsite în graminee, în anul 2005, de E.B. Faure (Lyon) și denumită astăzi tot provizoriu, E. F. F (E Faure factor) datorită revendicării acestei descoperiri de către americanul William V. Lakestone.

Factorul „E” se pare că acționează asupra celulelor pancreatice producătoare de insulină, hormonul care reglează concentrația glucozei din sânge (diabetul zaharat fiind consecința lipsei unei secreții corespunzătoare de insulină).

Reglarea colesterolului.

Acizii grași ca acidul linoleic și miriotic, ca și unii acizi și alcooli existenți în porumb s-au dovedit a reduce nivelul concentrației de colesterol din sânge, în sens reglator. Acțiunea acestor substanțe asupra glandei tiroide conduce la o echilibrare a metabolismului grăsimilor și o reducere a dezvoltării acestora pe vase, scăzând riscul de ateroscleroză și implicit de infarct. Acest lucru este benefic pentru o mai bună transformare a grăsimilor (sterolice) la nivelul hepatic, de care beneficiază în mod direct glandele cortico-suprarenale și cele sexuale.

Antropologii români au descoperit că banala mă-

măligă revitalizează funcțiile sexuale, în special feminine. Rezultatul cercetărilor românești efectuate de antropologi în regiunea Bran- Rucăr (unde mămăliga nu lipsea) asupra dietei longevivilor arată că 9% din femeile de peste 65 de ani au avut o activitate ovariană foarte intensă, manifestată și prin prelungirea vieții sexuale chiar și după vârsta de 72 de ani.

PORUMB ZAHARAT



Zea mays convar. Saccharata
Fam. Poaceae.

Descriere: Plantă erbacee anuală originară din Peru și Bolivia. Rădăcini fasciculate, bine dezvoltate. La primele 2-3 noduri tulpinale se formează rădăcini adventive, de sprijin. Tulpina cilindrică, plină cu măduvă, prevăzută cu noduri. Frunze lanceolate dispuse altern pe două rânduri, cu nervura mediană pronunțată. Florile masculine sunt grupate într-un panicul terminal. Florile femele sunt grupate în spice cu rahisul îngroșat (știuleți). Fruct cariopsă golașă. La maturitatea tehnologică sunt moi. La maturitatea fiziologică sunt zbârcite și sticloase.

Porumbul dulce este o varietate a porumbului, cultivată pentru a fi consumată ca legumă, nu măcinată în făină sau procesată. Acești hibrizi de porumb dulce sunt meniji să încetinească transformarea zahărului în amidon, atât în timpul coacerii cât mai ales după cules și sunt mult mai dulci ca porumbul. Cel mai dulce este însă cel cules din grădina, pe care îl gătiți și îl mâncați imediat. Porumbul dulce în conservă conține doar o treime de amidon și de 5 ori mai mult zahăr natural decât porumbul dulce proaspăt. Aveți grijă- acesta conține o cantitate mare de sare, în timp ce porumbul proaspăt nu are deloc.

Compoziție chimică: boabele la maturitate tehnologică conțin zahăr 4-7%, amidon 6-10%, pro-

teine 11,5%, grăsimi 8%, cantități însemnate de vitaminele C, B1, B2, B6, PP. Este o sursă bună de proteine și conține de asemenea o cantitate semnificativă de fibre, o concentrație medie de Vitaminele A și E, puține vitamine B, și acid folic.

Alimentație: folosit la prepararea diferitelor mâncăruri.

Este bun pentru dietele vegetariene pentru că oferă energie și fibre.

Se recomandă să se consume fiert întreg sau boabe, de regulă în salate.

Preparare și administrare:

Se folosește ca și porumbul.

PORUMBAR



Prunus spinosa Fam. Rosaceae.

Compoziție chimică: florile- flavone, săruri de magneziu, calciu și potasiu, quercetin, kemferol, acizi organici, glicozizi cianhidrogeni și glicocamferozide, flavonoizi, polifenoli, tanin, etc.

Fructele conțin zaharuri, antocianini, prunicianină, acizi organici, polifenoli, săruri de calciu și magneziu, gumirezine, tanin, vitamina C, etc. Fructele sunt o importantă sursă de vitamina C.

Acțiune farmacologică: în scopuri terapeutice se folosesc florile (Flores Pruni spinosi) florile se utilizează în special în medicina empirică ca diuretic-depurativ, sedativă, laxativ slab și mai nou în hipertensiune arterială. Fructele sunt utilizate pentru proprietățile lor astringente ca antidiareice, în afecțiuni renale și dischinezie biliară. De asemenea ajută în dureri de stomac, afecțiuni biliare, gută, tuse, etc. Coaja pentru acțiunea astringentă, hemostatică. Florile au proprietăți ușor laxative și slab diuretice, folosite în special pentru afecțiunile aparatului respirator. Datorită taninului conținut sunt foarte astringente.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni renale, afecțiunile aparatului respirator, afecțiuni vezicale, artritism, boli de vezică urinară sau biliară, cistite, colici abdominale, constipație, crampe intestinale, dereglări

de digestie, dermatoze, diaree, digestie dificilă, dischinezie biliară, dizenterie, dureri de inimă, dureri de stomac, eczeme, enterite, erupții tegumentare, febră, gută, hemoragii ușoare, hipertensiune arterială, incontinență urinară, infecții pulmonare, infecții urinare, irascibilitate, iritare nervoasă, leucoree, litiază renală, nefrite, nevroze, oboseală, plăgi sângerânde, prurit, tonic stomahic, tulburări ale secrețiilor tubului digestiv, tuse convulsivă, uricemie, urticarie.

Preparare și administrare:

Suc de Porumbar - 1 kg boabe de Porumbar (se poate înlocui și cu Coacăze negre, sau alte fructe), 200 g zahăr. Se zdrobesc fructele în centrifugă sau se dau prin mașina de carne de 2 ori. Se adaugă zahărul, apoi se pun fructele la foc vreme de 5 minute. Se strecoară. Se toarnă fierbinte în sticle încălzite. Terciul de fructe rămas de la centrifugă sau de la strecurat nu trebuie aruncat. Din el se poate prepara o marmeladă excelentă. În cazul în care fructele au sămburi mari (prune, caise, etc) ei trebuie scoși înainte.

PRAZUL



Allium porrum

Fam. Liliaceae. Fam Alliaceae.

Denumiri populare: ai sârbesc, ajimă, ceapă albă, ceapă blândă, coada vacii, hagimă, hajme, horceag, por, poroi, poroaică, poriu, praj, pur.

Descriere: plantă erbacee, bienală, leguminoasă, originară din zonele vecine Mării Mediterane (Egipt, Grecia, Asia Mică). Rădăcina firoasă (fasciculată). Bulb mic, cu un singur mugur prins pe disc. Frunze liniare, lungi de 8-12 cm late de 4-30 mm, atenuate la vârf, cu nervuri paralele, fine, evidente. Tecile lor formează, prin suprapunere, în primul an o tulpină falsă, lungă de 20-70 cm, de care bulbul se distinge greu. Tulpina florală dreaptă, aproape cilindrică, netedă, glaucă, plină în interior cu țesut spongios, înaltă de 50-120 cm. Spat univalv caduc. Flori cu perigon campanulat, albicios, roz sau violaceu, grupate 800-3000 într-o inflorescență globuloasă. Fruct capsulă obtuză. Înflorire VI-VIII.

În tradiția populară: în regiunea Mediteraneană se folosea în alimentație din antichitate. La noi se folosea bulbul copt în cuptor și zeama caldută se storcea în urechi, contra durerilor. Cu zeamă de praji fierți se pansau hemoroizii. Este simbolul național al țării Galilor.

Franța este cea mai mare țară producătoare de praz din Europa. Locuitorii Romei antice aveau

un adevărat cult pentru praz, grație împăratului Nero, supranumit „prazofagul“ care aprecia foarte mult această legumă. S-a folosit ca plantă de leac de mii de ani. Îl găsim semnalat în hieroglife, în papirusurile egiptene, în care se povestește că un medic al vremii l-a scăpat de o infecție urinară pe însuși faraonul Keops, folosind nu mai puțin de 100 de legături de praz. Mai apoi Hipocrate l-a studiat îndelung și a descoperit numeroase din calitățile sale, multe dintre ele au fost confirmate și în zilele noastre de către oamenii de știință.

Mayașii cunoșteau puterea prazului. Cercetătorul Wallerskin R. S. A descoperit în 1989 că numeroase triburi, culturalizate artificial, presupuse mayașe, recunoșteau mirosul unor soiuri de praz, pe care le distingeau de alte soiuri din genul *Allium*. Într-o scurtă istorisire, antropologul W. R. S. Demonstrează că unele prazuri erau folosite în magie pentru vindecarea bolilor infecțioase, dar și a bolilor care slăbeau bărbații războinici ori teama de sex a unor femei. Același antropolog canadian, Wallerskin, a descoperit în 1997, în plină junglă amazoneană braziliană o întreagă plantație de *Allium*, în tribul „Ai- Tako- Voo“ la cest de Rio Negro. Aceștia utilizau „ceapa braziliană“ împotriva tuturor blestemelor și maladiilor care decimau comunitățile.

Considerat altădată sparanghelul săracului, prazul și-a câștigat faima în bucătăria modernă, fiind considerat o legumă rafinată și ușoară. Prazul de calitate trebuie să aibă frunzele verzi de culoare închisă, casante, sub presiunea degetelor, iar partea albă trebuie să fie lucioasă și netedă.

Se consumă din octombrie până în martie.. Se poate păstra 5 zile în cutia frigiderului și de asemenea poate fi congelat, după ce au fost îndepărtate frunzele verzi.

Compoziție chimică: apă 87-90%, glucide 6 g/100 g, fibre 3,5 g/100 g, hidrați de carbon, proteine 2 g/100 g, lipide 0,3 g/100 g, pectine, substanțe minerale, dintre care: potasiu 300 mg/100 g, calciu 63 mg/100 g, fier, magneziu, fosfor, ulei volatil, vitaminele: A, B1, B2, niacin, C (300 mg/100 g), E, PP, caroten 2 mg/100 g, fier 1 mg/100 g, fitoncide, etc. Compus din 86% apă, facilitează eliminarea renală.

Acțiune farmacologică: tonic al sistemului nervos, laxativ, diuretic cu eliminare de acid uric, antiseptic, expectorant, emolient, antihelmitic. Stimulează funcționarea bilei și a stomacului. De asemenea stimulent al întregului organism. Ajută chiar și în cancer. Curăță arterele de depuneri. Distruge foarte mulți germeni patogeni, ajută la tulburările digestive. Fiind foarte bogat în fibre, are un ușor efect purgativ, eliberând intestinalele de toate deșeurile susceptibile a se transforma în toxine. Pentru a beneficia de o digestie mai ușoară, adăugați în fiecare zi în salată un fir de praz proaspăt. Veți scăpa astfel de balonări și veți stimula foarte eficient funcționarea și eliminarea bilei.

Dacă acum un secol se credea că sănătatea prazului este ascunsă numai în tulpină, recent s-a demonstrat că frunza sa deține mult mai multe secrete.

Conține foarte multă pectină, ceea ce-l face sățios, iar ca și conținut caloric este neglijabil, deci se poate folosi cu mare succes în curele de slăbire. Fibrele solubile încetinesc absorbția zahărului în sânge, deci poate fi consumat fără probleme și de cei care au diabet și în plus îi ajută și la diminuarea efectelor bolii stimulând chiar activitatea pancreasului.

Consumat sub formă de supe este foarte util în afecțiunile cardiace deoarece are proprietatea de a capta colesterolul, grăsimile și zahărul, ajutând și la eliminarea acestora din organism.

Mucilagiul de praz deține și prețioase calități expectorante, fiind util în tratarea laringitei, răgușelii, etc.

Datorită conținutului în fructozani (zaharuri specifice concentrate din partea albă) și în potasiu (300 mg/100 g) prazul este foarte diuretic. Sărac în sare, este alimentul ideal pentru dezintoxicarea organismului, fiind în același timp bogat în minerale și vitamine.

Sărac în grăsimi și zaharuri, prazul aduce organismului puține calorii. Conținutul mare în fibre (pectină și celuloză) îl face să fie foarte sățios. Pectina care îi conferă consistența specifică, tapitează peretele stomacului, creând un fel de gel. Acesta dă impresia de volum, deci de sațietate (calmează senzația de foame).

Dintre legumele hibernale, prazul este una dintre

cele mai bogate în caroteni, vitamina C și E. Această combinație stimulează apărarea imunității și combate gripa și infecțiile.

De asemenea protejează celulele de poluare și de efectul nefast al radicalilor liberi.

Cercetătorii în domeniul medicinei de la Universitatea Klagenfurt (Austria) au constatat că frunza verde de praz are un bogat conținut în radicali liberi (substanțe chimice foarte reactive) care facilitează absorbția unor aminoacizi esențiali din proteinele animale. Medicii fiziologi demonstrează în urma a 6 ani de studiu, că un consum sporit de frunze verzi de praz timp de 100 de zile, crește eficacitatea metabolismului proteic hepatic cu 60-70%. Trebuie reamintit că proteinele sunt cele mai importante substanțe din organism. Dovezi științifice incontestabile ale austriecilor, arată că substanțele din frunza de praz dețin puterea de reechilibrare a majorității funcțiilor biologice, în special prin antrenarea producției de biocatalizatori (enzime și hormoni proteici cât și de celule ale apărării imunitare împotriva bolilor infecțioase). Prin stimularea metabolismului proteic se explică mai modern, recomandarea prazului în astenii fizice și nervoase, dezechilibre nervoase, sclerozarea unor țesuturi (pierderea funcției aceluia țesut)- cum ar fi, spre exemplu, arterioscleroza, scleroza în plăci.

Tot în frunza de praz se întâlnesc foarte mici cantități de siliciu, care poate fi absorbit cu mare ușurință diminează. Siliciul s-a dovedit a fi un important dușman al colesterolului, acționând atât asupra producerii sale cât și asupra descompunerii acestuia (în colină și sterol).

Aceiași cercetători au scos în evidență, în urmă cu un an, că 212 din 342 de pacienți cu ateroscleroză, reacționează de 80-90 de ori mai rapid la tratamentele medicale antiaterosclerotice. Se poate spune că frunza de praz este un medicament eficace atât în ateroscleroză (disfuncția țesutului din pereții arterelor) cât și ateroscleroză (disfuncția vaselor de sânge cauzată de depunerile de colesterol).

În afară de miracolele siliciului prezent în frunza de ceapă și praz, s-a descoperit și prezența a numeroși compuși sulfurați care activează unele lipaze (enzime care distrug grăsimile) din hipoderm, stratul de grăsime de sub piele.

Cercetătorul Eysteksen W. Y de la Universitatea din Oslo, recomandă în orice dietă de slăbit folosirea frunzelor de praz. El a emis ipoteza restabilirii echilibrului nervos în urma unor carențe minerale și vitaminice ale celulelor nervoase care secretă Mielina, o grăsime esențială în funcționarea creierului, măduvei spinării și nervilor.

Metabolismul zaharurilor (glucidelor)- Dr Erzbabin J H- și Wolferg M A de la Universitatea germană Heidelberg a constatat că frunzele de praz conțin o substanță monozaharidică denumită „All- Ozem“ ce acționează direct asupra insulinei, crescând sau scăzând efectul hipoglicemiant al acesteia. În primăvara anului 2001, cercetătorii germani arătau că un consum crescut de dulciuri, asociat unui consum de frunze de praz crește cu 40-60% efectul insulinei, iar un consum foarte sărac cu zaharuri reduce efectul acestui hormon cu 5-10%. Se estimează că riscul la diabet zaharat insulino- dependent este de circa 3 ori mai scăzut la consumatorii permanenți de ceapă și praz.

All-Ozem- ul din frunza de praz este un puternic afrodisiac, netoxic, care se alătură celorlalte substanțe stimulente ale apetitului sexual, prezente în praz. Pe piața germană a afrodisiacelor naturiste, deja există 6 produse bazate pe extract de frunze de praz, lansate în ianuarie 2002 în Dortmund, cu acordul autorităților. Așa după cum arată sexologii germani frunza de praz, prin conținutul în All-ozem nu este numai un afrodisiac ci un adevărat medicament util în prevenirea și terapia impotenței și frigidității.

În alimentație:

Porțiunile comestibile sunt: partea albă de la bază și partea verde deschis din zona mediană. Porțiunile terminale de culoare verde închis sunt în general eliminate în procesul de pregătire, deoarece nu au o savoare puternică. Pe măsură ce planta se maturizează această parte capătă un aspect lemnos și casant.

Prazul are un gust asemănător cepei comune, dar mai fin și ușor mai aspru, astringent față de ceapa eșalot.

De cele mai multe ori prazul este:

- fiert- caz în care se înmoaie și își pierde din savoare.

- prăjit- caz în care devine ușor crocant dar își păstrează savoarea.

- folosit ca ingredient pentru prepararea unor diverse feluri de mâncare sau a salatelor.

Combinații surpriză:

Praz și usturoi - ambele legume sunt sărace în sare și bogate în potasiu ceea ce le conferă o puternică acțiune antihipertensivă.

Praz și țelină - fibrele celulozice din praz se combină cu cele din țelină, având un rol stimulant asupra intestinului.

Rația zilnică - 200 g de praz acoperă necesarul de potasiu. Consumat de mai multe ori pe săptămână, satisface nevoile de vitamina A, C, E, fără risc de exces caloric. Pentru a elimina toxinele, faceți o cură de supă de praz 2-3 zile. Compoziția chimică: apă 86 g/100 g, glucide 6 g/100 g, fibre 3,5 g/100 g, proteine 2 g/100 g, lipide 0,3 g/100 g, potasiu 300 mg/100 g, calciu 63 g/100 g, vitamina C 300 mg/100 g, caroten 2 mg/100 g, fier 1 mg/100 g.

Știați că: Franța este cea mai mare producătoare de praz din Europa.

Locuitorii Romei antice aveau un adevărat cult pentru praz, grație împăratului Nero supranumit prazofogul, care aprecia foarte mult această legumă.

Dacă sunteți răgușit, beți o fiertură de praz. Grație compușilor sulfurați, prazul favorizează expectorația și calmează durerile de gât, provocate de tuse și răgușeală. Datorită conținutului în vitamina E și caroten, prazul este bun pentru îngrijirea tenului, căruia îi conferă mai multă strălucire.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, adenite, afecțiuni cardiace, afecțiuni digestive, afecțiuni respiratorii, afecțiuni intestinale, afecțiuni urinare, astenii, ascită, atonie digestivă, azotemie, bătăături, bilă leneșă, boli neurologice, calozități, cancer, cistită, cloruremie, colesterol crescut, colibaciloze, constipație, dezechilibre glandulare, diabet, dureri cronice, erupțiile pielii, enterocolite, faringită, fermentații intestinale, furuncule, gripă, gută, hidroptizie, impotență, infecții genito-urinare, înroșirea tenului, insomnii, insuficiență renală, laringită, limfatism, litiaze, obezitate, oboseală psihică asociată cu astenia de primăvară, oli-

gurie, păr, parazitoze digestive, plăgi, prevenirea senescenței, prostatism, răgușeli, rahitism, reumatism, retenție de urină, supurații cronice, tulburări digestive, tuse, varice.

Preparare și administrare:

Intern

Crud - Se poate consuma la orice masă crud, fiind foarte util, cât de mult.

-Sucul se obține din planta proaspătă care se spală apoi se trece prin storcătorul de fructe. Se poate consuma împreună cu alte sucuri de legume și fructe, cam 1/5 din cantitatea totală de suc poate să fie praz. Se va consuma în funcție de toleranța individuală, chiar perioade lungi de timp.

Decoct - Un decoct concentrat, din mai multe frunze de praz fierte în foarte puțină apă, până se moaie. Se strecoară și se consumă câte o ceașcă de trei ori pe zi în afecțiunile interne.

Cataplasme de frunze fierte amestecate cu untură de porc pe afecțiunile pielii. Se lasă în funcție de toleranță până la 24 ore.

- Cataplasme cu praz fiert în lapte dulce și aplicat pe supurațiile cronice, până la vindecare.

- Suc de praz obținut cu storcătorul de fructe în cantitate egală cu miere se aplică extern pentru cicatrizarea și dezinfectia rănilor sub pansament și intern pentru intestine și stomac.

Terapia cu frunze de praz - se recomandă macerarea (strivirea ca și în cazul mujdeiului de usturoi) a frunzelor de praz în ulei de măsline sau de floarea soarelui, până la obținerea unei paste consistente. Este de preferat ca pasta obținută să fie păstrată ermetic închisă într-un borcan, la frigider, în cazul în care nu este consumată imediat. Eterii volatili, atât de neplăcut mirositori pentru unii au rolul de a conserva substanțele active amintite.

Micul dejun: pasta de frunze de praz trebuie consumată, asociată obligatoriu cu un produs lactat (unt, brânză, iaurt). Se poate unge o felie de pâine cu unt, amestecată foarte omogen cu pasta de frunze. Peste aceasta este recomandat să se rădă brânză mai sărată și să se adauge puțin bulion îndulcit cu zahăr, ori ketch-up cât mai dulce. Trei patru felii de pâine, preparate astfel, alături de un pahar de lapte acrit, sau iaurt, ca desert reprezintă o metodă ideală pentru începutul terapiei cu frun-

ze de praz. Singura condiție este ca micul dejun să fie servit înainte de ora 8, 30- 8,40. Total exclus este de a se consuma cafea, cacao sau alte băuturi cofeinizate înainte de micul dejun. De asemenea, nu este recomandată igiena bucală înainte de micul dejun ori consumul de fructe, sucuri cu un parfum foarte puternic.

Dejunul: frunzele verzi de praz, ca și pasta să fie prezente în salate verzi, acrite cu lămâie, nu cu sare de lămâie, oțet de mere sau de alte fructe. Mestecarea lentă a frunzelor de salată cu pasta de praz trebuie făcută relaxat, pentru ca eterii din praz să anunțe creierul puțin obosit la orele prânzului, care va ordona intestinului să secrete substanțele necesare absorbției rapide. Se recomandă consum de lichide dulci și mineralizate, înaintea degustării salatei. Un spritz slab cu vermut roșu cu apă minerală în proporție de 1/3 este cel mai recomandat.

Înainte de dejunul nu trebuie consumate fructe cu miros specific vitaminei B, precum pere, pepene galben sau banane și nici dulciuri ori sucuri cu astfel de arome.

Cina: în terapia cu frunze de praz, cina trebuie servită în două etape. Prima de preferat la orele 18,20-19 trebuie să fie preponderent vegetariană, bazate pe ciorbe de legume, fără adaos de ouă crude sau prăjite. Consumul de frunze de praz trebuie asociat acestei degustări lichide, în cantități cât mai sporite, însă nu exagerat. Este de preferat asocierea de sare iodată sau sare fără sodiu, pentru gust.

Cea de a doua etapă trebuie să conțină minimum 100 g de carne, de preferat de pasăre și cât mai puțin uleiuri și grăsimi. Este recomandată ungerea cărnurilor din meniu cu pastă de praz. Un mic păhărel de maxim 20-30 ml de palincă de prună, servită ca aperitiv este un secret al acestei terapii. După cină este absolut interzis consumul băuturilor spirtoase fiind admis numai 1-2 pahare de bere, după 20-30 minute de la cină.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - Cataplasme cu praz fiert aplicat cu pâine, mai ales în cazul abceselor, furunculelor, plăgilor diverse se aplică cu mare succes.

- Suc cu miez de pâine dau o pastă care grăbește colectarea în abcese și furuncule.

Adenite - se fierbe un praz tăiat mărunț în 200

ml lapte timp de 10 minute, la foc mic. Se strecoară și se umezește apoi un pansament cu acest lichid. Se aplică caldută pe zona afectată și se umezește tot la 20 minute în soluția caldă. Se aplică pentru 2-3 ore în fiecare zi până la vindecare.

Afecțiuni cardiace - datorită faptului că are proprietăți diuretice, că este unul dintre preparatele fără efecte adverse și care ajută la curățirea arterelor de depuneri se poate folosi sub orice formă în afecțiunile inimii ajutând în toate cazurile.

Afecțiuni digestive - una din cele mai importante proprietăți ale prazului este aceea de laxativ natural. Calmează stările iritative ale întregului aparat digestiv, de aceea se recomandă în cazul constipației cronice. Se prepară un decoct foarte concentrat din plantă tocată mărunt și apă în cantități egale. Se fierbe amestecul o jumătate de oră. Se acoperă vasul apoi se lasă să se răcească, se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Acest tratament este util și în cazul colicilor gastrice, paraziți intestinali, afecțiuni hepatice și cardiace, la fel este util în obezitate.

Afecțiuni respiratorii - prazul posedă excelente proprietăți expectorante, de aceea este util în combaterea tusei, bronșitei și altor afecțiuni respiratorii. Preparați un sirop din decoct de praz foarte concentrat, amestecat cu o cantitate egală de miere. Amestecați foarte bine pentru omogenizare. Țineți vasul acoperit câteva zile, într-un loc rece și întunecos. Luați 4-5 linguri pe zi. Continuați încă o săptămână după dispariția simptomelor.

Afecțiuni intestinale - consumul prazului sub orice formă este foarte util în special crud datorită faptului că este un laxativ blând, care ajută totodată la cicatrizare.

Afecțiuni urinare - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult. Are efect diuretic, antiinflamator și dezinfectant, stimulând eliminarea urinei.

Astenii - se pune suc obținut de la un praz cu ajutorul storcătorului electric într-o cană de ceai de sunătoare și se consumă seara înainte de culcare cu 2 ore.

Ascită - această boală foarte gravă poate fi ajutată efectiv prin consumul prazului care este unul dintre cele mai puternice diuretice. La această afec-

țiune este foarte utilă prepararea unui ceai din coajă de rădăcină de soc. 2 linguri, puse la fiert în 500 ml apă, se lasă la fiert până scade la o cană apă respectivă și lichidul primește o culoare neagră. Se amestecă cu 100 ml suc de praz și se consumă în cursul zilei cu lingurița.

Atonie digestivă - una din cele mai importante proprietăți ale prazului este aceea de laxativ natural. Calmează stările iritative ale întregului aparat digestiv, de aceea se recomandă în cazul constipației cronice. Se prepară un decoct foarte concentrat din plantă tocată mărunt și apă în cantități egale. Se fierbe amestecul o jumătate de oră. Se acoperă vasul apoi se lasă să se răcească, se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Acest tratament este util și în cazul colicilor gastrice, paraziți intestinali, afecțiuni hepatice și cardiace, la fel este util în obezitate.

Azotemie - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult.

Bătăături - Macerat în oțet contra bătăturilor. Se pune un fir de praz tăiat mărunt, în oțet alimentar de 9 grade. Se ține pentru 24 ore. Se va aplica până la deplina vindecare, sub pansament.

Bilă leneșă - consumul prazului sub orice formă ajută la stimularea secreției biliare.

Boli neurologice - se consumă 2-3 căni de lapte în care se pune la 200 ml lapte 50 ml de suc proaspăt de praz, ajutând la bolile neurologice și psihice, de asemenea ajută și la calmare nervoasă și somn liniștit.

Calozități - Macerat în oțet contra bătăturilor. Se pune un fir de praz tăiat mărunt, în oțet alimentar de 9 grade. Se ține pentru 24 ore. Se va aplica până la deplina vindecare, sub pansament.

Cancer - folosit încă din cele mai vechi timpuri pentru efectul de curățare și refacere a organismului prazul a fost folosit cu succes în foarte multe afecțiuni canceroase cu diferite localizări, aducând reale servicii întregului organism. Se folosește mai ales în cazul cancerului cu localizare digestivă sau abdominală în special sub formă crudă sau suc cu miere (dacă nu există interdicții la consumul mierei).

Cistită - se spală și se taie în bucăți 5-6 bucăți de praz. Se pun într-o cratiță și se toarnă peste

ele ulei de măsline sau palmier, cât să le acoperă. Se fierbe amestecul la foc mic, până ce prazul se înmoaie. Când a devenit cald, se aplică sub formă de cataplasma pe abdomenul inferior, fixat cu un bandaj și se menține peste noapte. Se face zilnic până la trecerea afecțiunii. Intern se consumă crud zilnic un fir de praz.

Colesterol crescut - prazul are proprietăți dezinfectante și digestive și scade nivelul colesterolului rău din sânge. Această legumă este indicată în special persoanelor care suferă de anemie, de reumatism sau de arterită și este utilă atât sistemului osos cât și articulațiilor, deoarece menține și elasticitatea acestora, dar contribuie și la curățirea arterelor sanguine.

Cloruremie - datorită faptului că este unul dintre puternicele diuretice este indicat să se folosească și în această afecțiune, crud sau decoct.

Colibaciloze - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult.

Constipație - una din cele mai importante proprietăți ale prazului este aceea de laxativ natural. Calmează stările iritative ale întregului aparat digestiv, de aceea se recomandă în cazul constipației cronice. Se prepară un decoct foarte concentrat din plantă tocată mărunt și apă în cantități egale. Se fierbe amestecul o jumătate de oră. Se acoperă vasul apoi se lasă să se răcească, se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi. Acest tratament este util și în cazul colicilor gastrice, paraziți intestinali, afecțiuni hepatice și cardiace, la fel este util în obezitate.

Dezechilibre glandulare - consumul prazului crud este indicat datorită faptului că are o serie de substanțe care ajută organismului să regleze metabolismul. Se consumă în funcție de toleranță.

Diabet - prazul crud, decoct sau în diferite preparate culinare este foarte util nu numai pentru faptul că este un bun diuretic și laxativ ci și pentru faptul că el contribuie la scăderea cantității de zahăr din sânge. Se remarcă faptul că în locurile unde se consumă cantități mari de praz (Oltenia la noi și Franța) suferinzii de diabet sunt mult mai puțini și boala este mai puțin gravă ca în zonele unde nu se consumă. Cât și cum se ia depinde de preferință și de toleranța individuală.

Dureri cronice - suc de praz obținut cu sto-

rcătorul de fructe se poate aplica pe locul dureros pentru calmarea durerii fiind unul din preparatele des folosite în acest scop în special în Oltenia. Se aplică extern unde se poate iar pentru durerile interne indiferent de localizare se consumă crud sau decoct.

Erupțiile pielii - Suc cu lapte sau zer se aplică pe ten contra înroșirii și a erupțiilor feței. Se aplică cu un tampon de vată. Se lasă pentru 30 minute, apoi se poate clăti cu apă caldă.

Enterocolite - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult. Este cunoscut sub denumirea de mătură a intestinelor, întrucât curăță și vindecă majoritatea afecțiunilor intestinale, unele chiar foarte grave și în timp relativ scurt.

Faringită - se fierbe o tulpină de praz de 500 g în 500 ml apă, până se transformă într-o pastă. Se stoarce cu grijă și se aruncă apa în care a fiert. Se îndulcește cu miere și se iau zilnic 3 lingurițe din acest preparat. Se face până la dispariția afecțiunii.

Fermentații intestinale - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult, atât ca laxativ blând cât și pentru că distruge o serie de germeni patogeni. Ajută la reglarea digestiei și la vindecarea afecțiunii prin eliminarea germenilor patogeni.

Furuncule - Cataplasme cu praz fiert aplicat cu pâine, mai ales în cazul abceselor, furunculelor, plăgilor diverse se aplică cu mare succes. - Suc cu miez de pâine dau o pastă care grăbește colectarea în abcese și furuncule. Cataplasme cu partea albă a prazului, zdrobită în foarte puțină apă îndulcită, pentru obținerea unei paste.

Gripă - prazul posedă excelente proprietăți expectorante, de aceea este util în combaterea tusei, bronșitei și altor afecțiuni respiratorii. Preparați un sirop din decoct de praz foarte concentrat, amestecat cu o cantitate egală de miere. Amestecați foarte bine pentru omogenizare. Țineți vasul acoperit câteva zile, într-un loc rece și întunecos. Luați 4-5 linguri pe zi. Continuați încă o săptămână după dispariția simptomelor.

Gută - consumul prazului ajută la eliminarea acidului uric din organism fiind util de aceasta în gută, ajutând atât la prevenire cât și la ameliorarea

afecțiunii. Se poate folosi intern pentru eliminarea acidului uric sub orice formă (crud, decoct, în alimentație, etc) și extern suc în părți egale cu miere aplicat pe locurile dureroase sub pansament.

Hidroptizie - această boală foarte gravă poate fi ajutată efectiv prin consumul prazului care este unul dintre cele mai puternice diuretice. La această afecțiune este foarte utilă prepararea unui ceai din coajă de rădăcină de soc. 2 linguri, puse la fiert în 500 ml apă, se lasă la fiert până scade la o cană apă respectivă și lichidul primește o culoare neagră. Se amestecă cu 100 ml suc de praz și se consumă în cursul zilei cu lingurița.

Impotență - prin eliminarea toxinelor din organism și refacerea circulației sângelui, prazul ajută implicit și la această afecțiune. În trecut mai ales în sudul țării se folosea mult ca afrodisiac.

Infecții genito-urinare - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult, datorită faptului că este un bun diuretic.

Înroșirea tenului - Suc cu lapte sau zer se aplică pe ten contra înroșirii și a erupțiilor feței. Se aplică cu un tampon de vată. Se lasă pentru 30 minute, apoi se poate clăti cu apă caldă.

Insomnii - se consumă 2-3 căni de lapte în care se pune la 200 ml lapte 50 ml de suc proaspăt de praz, ajutând la bolile neurologice și psihice, de asemenea ajută și la calmare nervoasă și somn liniștit.

Insuficiență renală - Se fierb la foc domol 6 fire de praz acoperite cu ulei de măsline. Se aplică pe partea de jos a abdomenului caldă, nu fierbinți.

Laringită - se fierbe o tulpină de praz de 500 g în 500 ml apă, până se transformă într-o pastă. Se stoarce cu grijă și se aruncă apa în care a fiert. Se îndulcește cu miere și se iau zilnic 3 lingurițe din acest preparat. Se face până la dispariția afecțiunii.

Limfatism - consumul intern de praz sub orice formă contribuie la eliminarea toxinelor din organism. Extern se pot aplica frunze strivite și se țin în funcție de toleranță. Un alt aspect este acela că ajută la creșterea imunității organismului și eliminarea toxinelor.

Litiază - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult. Ace-

ta contribuie la curățirea renală deoarece este un foarte bun diuretic. Nu dizolvă pietrele dar elimină nisipul și chiar pietrele mai mici.

Obezitate - una din cele mai importante proprietăți ale prazului este aceea de laxativ natural. Calmează stările iritative ale întregului aparat digestiv, de aceea se recomandă în cazul constipației cronice. Se prepară un decoct foarte concentrat din plantă tocată mărunț și apă în cantități egale. Se fierbe amestecul o jumătate de oră. Se acoperă vasul apoi se lasă să se răcească, se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Acest tratament este util și în cazul colicilor gastrice, paraziți intestinali, afecțiuni hepatice și cardiace, la fel este util în obezitate.

Prazul conține suficient de mult potasiu pentru a fi un diuretic eficient. O porție de praz fiert însumează aportul cotidian complet necesar unui adult. Botezată „leguma zero“ datorită faptului că prezența calorilor, a grăsimilor și a sării e neglijabilă, prazul este un aliment ideal în dietele de slăbit (regimul hipocaloric și hiposodic). Rudă bună cu ceapa și usturoiul, dezavantajul este că poate provoca flatulență, datorită compușilor de sulf pe care-i conține. Se mănâncă doar partea albă a tulpinei, care a crescut sub pământ. Partea verde poate fi folosită ca arome pentru supe și sosuri.

Oboseală psihică asociată cu astenia de primăvară - prazul este un bun tonic al sistemului nervos și de fapt al întregului organism. Datorită faptului că are un conținut bogat în apă și sărac în grăsimi, este recomandat în multe diete pentru că în plus favorizează și tranzitul intestinal.

Oligurie - consumul prazului crud, decoct sau în diferite preparate culinare ajută foarte mult. Este unul din preparatele cu efect rapid.

Păr - dacă vreți să aveți un păr frumos clătiți-vă pe cap după baie cu un decoct din frunze și tulpini de praz. Se pune un fir de praz la 2 litri de apă și se fierbe pentru 15 minute, apoi se strecoară. Ajută la refacerea firului de păr, părul de asemenea devine sănătos și mult mai strălucitor. De asemenea poate combate și mătreața dacă aceasta există.

Parazitoze digestive - consumul prazului sub orice formă contribuie la eliminarea paraziților intestinali. Se poate consuma orice cantitate în funcție de toleranța individuală. Poate fi consumat atât

de adulți cât și de copii, fără efecte adverse.

Plăgi - frunza de praz constituie un pansament antiseptic și cicatrizant.

Prevenirea senescentei - prazul contribuie la curățirea arterelor de depuneri și din această cauză este indicat consumul intern zilnic în funcție de toleranța individuală.

Prostatism - fiind un excelent diuretic este indicat și în bolile prostatei când se împiedică evacuarea urinei din organism datorită prostatei. În plus are efect net antiinflamator și calmant al durerilor în întreg aparatul urinar, stimulând totodată diureza.

Răgușeli - fiertură de praz. Grație compușilor sulfurați prazul favorizează expectorația și calmează durerea de gât, provocată de tusea și răgușeală.

Rahitism - consumul prazului crud este indicat datorită faptului că are o serie de substanțe care ajută organismului să regleze metabolismul. Se consumă în funcție de toleranță.

Reumatism - datorită faptului că ajută organismul să se elibereze de deșeuri este foarte indicat în cazul reumatismului să se consume zilnic cu orice aliment. De asemenea pentru calmarea durerilor se poate aplica suc de praz pe pansament.

Retenție de urină - Contra retenției de urină și a cistitelor: se fierb la foc domol 6 fire de praz acoperite cu ulei de măsline. Se aplică pe partea de jos a abdomenului, calde. De asemenea intern se poate consuma crud, decoct sau în diferite produse culinare, datorită faptului că este un bun diuretic.

Supurații cronice - suc de praz cu miere în părți egale se aplică direct pe locurile afectate, în fiecare zi dimineața apoi se pansează. Seara se spală bine cu apă caldă. Se lasă să se usuce singur, dezlegat și la aer pentru 1-2 ore înainte de culcare apoi se unge din nou cu miere și suc de praz și se pansează peste noapte. Se continuă tratamentul până la vindecare. Prazul în amestec cu miere are și efect dezinfectant puternic și cicatrizant. Se va reface pielea cu foarte mici cicatrici.

Ten - datorită conținutului în vitamina E și caroten, prazul este bun pentru îngrijirea tenului căruia îi conferă strălucire. Se poate face amestec de suc proaspăt cu miere în părți egale care se aplică cu un tampon pe față și se ține pentru 20 minute, apoi

se spală cu apă caldă.

De asemenea suc proaspăt în amestec cu smântână, folosit ca și cel cu miere.

Tulburări digestive - una din cele mai importante proprietăți ale prazului este aceea de laxativ natural. Calmează stările iritative ale întregului aparat digestiv, de aceea se recomandă în cazul constipației cronice. Se prepară un decoct foarte concentrat din plantă tocată mărunt și apă în cantități egale. Se fierbe amestecul o jumătate de oră. Se acoperă vasul apoi se lasă să se răcească, se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Acest tratament este util și în cazul colicilor gastrice, paraziți intestinali, afecțiuni hepatice și cardiace, la fel este util în obezitate.

Tuse - prazul posedă excelente proprietăți expectorante, de aceea este util în combaterea tusei, bronșitei și altor afecțiuni respiratorii. Preparați un sirop din decoct de praz foarte concentrat, amestecat cu o cantitate egală de miere. Amestecați foarte bine pentru omogenizare. Țineți vasul acoperit câteva zile, într-un loc rece și întunecos. Luați 4-5 linguri pe zi. Continuați încă o săptămână după dispariția simptomelor. Se mai poate consuma de asemenea suc proaspăt stors în amestec egal cu miere.

Varice - se consumă intern câte 100 g zilnic, pentru a subția sângele și extern faceți din suc de praz în amestec cu lapte în părți egale un preparat care se întinde pe locul varicelor, apoi se leagă cu fașă elastică. Se șine legat de dimineața de când vă treziți până la culcare. Se face zilnic până la trecerea afecțiunii.

PRIBOI



Geranium macrorrhizum
Fam. Geraniaceae.

Denumiri populare: banat, butură, cumătră, floarea raiului, floarea vinului, floarea viorii, laba găștei, mascat, mântănac, mușcată, mușcata jinului, pălăria cucului, pliscul cucoarei, poala Sfintei Mării, talpa găștei.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită prin locuri pietroase, umede, umbroase din regiunea montană și subalpină. Rizom gros orizontal lung până la 10 cm, acoperit cu scvame brune. Tulpină ramificată dicotomic în partea superioară, păroasă, înaltă până la 25 cm. Frunze palmat-partite sau fidate, cu lobii obovați, lung pețiolate, cele superioare scurt pețiolate. Flori roșii-închis, grupate într-o inflorescență ramificată dicotomic, uneori corimbiformă. Caliciu cu sepale roșii păroase, cu 3 nervuri. Corolă din 5 petale rotund obovate. Androece din 10 stamine. Ginecece din 5 carpele. Înflorire în lunile V-VII. Fruct glabru. Se recoltează partea aeriană în mai-iulie.

În tradiția populară: planta se pune în scăldătoare copiilor bolnavi de epilepsie. Frunzele verzi se puneau pe bube și pe varice, iar planta se

punea în băile pentru paralizie. Cu decoctul plantei se făceau comprese pentru albeață, iar frunzele la pansarea rănilor. Se mai bea pentru dureri interne. De asemenea se folosea la băi în diferite dureri, inclusiv cele vechi reumatice.

Compoziție chimică: frunzele și rădăcinile conțin ulei volatil cu cca 50% germacrol, substanțe minerale și organice, etc.

Acțiune farmacologică: se folosește la extracția de uleiuri în parfumerie și în medicina populară pentru dureri de șale, bube în gât, albeață. În unele părți este considerat afrodisiac. Este astringent, diuretic, hipotensiv, dezinfectant. Planta nu a fost studiată.

Industrie - planta este plăcut mirositoare. Utilizată în industrie pentru extragerea uleiului eteric necesar în parfumerie.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, albeața, angine herpetice, cataractă, congestie cerebrală, constipație, dureri de stomac, epilepsie, frigiditate, herpes, hipertensiune arterială, impotență, paralizie facială, răni, stimularea funcției renale, stimularea funcției sexuale, stomatite, varice.

Preparare și administrare: - o linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi în hipertensiune sau alte afecțiuni interne.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se vor face gargară sau se folosesc la alte afecțiuni externe.

- **Tinctură** din 50 g plantă uscată și mărunțită se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des, după care se strecoară. Se poate folosi câte 50 ml cu puțină apă în impotență sau alte afecțiuni de 3 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - 1,5 linguriță de plantă mărunțită sau frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

Albeața - spălarea globului ocular cu decoct din 2 lingurițe plantă proaspătă mărunțită fiartă 5 minute în 250 ml apă și apoi bine filtrată.

Congestie cerebrală - Băi fierbinți cu frunze sau plantă mărunțită. Se pune 50 g plantă la 2 litri de apă și se fierbe 5 minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se stă la temperatura de 37 grade timp de 30 minute zilnic cu efecte deosebite.

Dureri de stomac - 1,5 linguriță de plantă mărunțită sau frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

- Tinctură din plantă mărunțită cu care se umple o sticlă de 1 litru și peste care se toarnă țuică tare agitându-se zilnic timp de 10 zile. Se consumă câte 3 păhăruțe de 50 ml de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale.

Epilepsie - Băi fierbinți cu frunze sau plantă mărunțită. Se pune 50 g plantă la 2 litri de apă și se fierbe 5 minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se stă la temperatura de 37 grade timp de 30 minute zilnic cu efecte deosebite.

Herpes - tamponări locale de mai multe ori pe zi cu suc din plantă proaspătă.

Hipertensiune arterială - 1,5 linguriță de plantă mărunțită sau frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

Impotență - 1,5 linguriță de plantă mărunțită sau frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

Paralizii faciale - Băi fierbinți cu frunze sau plantă mărunțită. Se pune 50 g plantă la 2 litri de apă și se fierbe 5 minute apoi se strecoară și se introduce în cada de baie unde se stă la temperatura de 37 grade timp de 30 minute zilnic cu efecte deosebite.

Răni - cataplasme cu frunze proaspete strivite aplicate sub pansament și ținute timp de 24 ore după care se spală local și se pune altă cataplasma.

Stimularea funcției renale - tinctură din plantă mărunțită cu care se umple o sticlă de 1 litru și peste care se toarnă țuică tare agitându-se zilnic timp de 10 zile. Se consumă câte 3 păhăruțe de 50 ml de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale.

Stimularea funcției sexuale - tinctură din

plantă mărunțită cu care se umple o sticlă de 1 litru și peste care se toarnă țuică tare agitându-se zilnic timp de 10 zile. Se consumă câte 3 păhăruțe de 50 ml de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale.

Stomatită - tamponări locale de mai multe ori pe zi cu suc din plantă proaspătă.

Varice - cataplasme cu frunze proaspete strivite aplicate sub pansament și ținute timp de 24 ore după care se spală local și se pune altă cataplasma.

PRUN



Prunus domestica Fam. Rosaceae.

Denumiri populare:

În tradiția populară: coaja de prun s-a folosit, în multe părți la vopsitul în roșu și maro, de multe ori în amestec cu alte plante.

Prunul și mai ales produsele fructelor sale, îndeosebi țuica, au avut o largă întrebuințare în medicina populară. O mulțime de plante se plămădeau în țuică, ca leacuri pentru afecțiunile interne și externe. Primul rând de țuică, mai ales când se distila a doua oară, se păstra de leac, pentru frecții, pansamente, etc, fiind mai tare. Plămădelile se făceau în țuică obișnuită și puține erau bolile în care nu se foloseau.

Prunele uscate se fierbeau cu apă și undelemn; zeama se bea dimineața, pe nemâncate, iar pentru inflamația splinei prunele se mâncău seara. Zeama de la prunele uscate, fierte, se dădea copiilor mici, contra limbricilor.

Coaja de prun și de stejar, cu puțină sămânță de cânepă, se fierbea și decoctul se ținea în gură contra durerilor de dinți.

În convalescență în multe părți se dădea zeamă de prune uscate.

Variate întrebuințări a avut oțetul obișnuit ca și cel preparat din borhotul rămas de la distilare. Se trăgeau cu el bolnavii de răceală, dureri de cap, junghiuri.

Compoziția chimică: apă 87%, fructul are un conținut ridicat de zaharuri, hidrați de carbon, acizi organici liberi, în special malic, acid benzoic, pectină, săruri minerale: calciu, magneziu, cupru, fier, fosfor, crom, iod, flor, bor, biotină, mangan, potasiu, sodiu, zinc, sulf, vitaminele A, B1, B2, B6, B12, C, E, PP, beta-caroten, albumine, celuloză, glucoză, fructoză, mucilagii, etc. Sâmburele da prun conține acid cianhidric și mai mult de 7 sâmburi consumați odată de către un copil poate fi mortal. Fructele uscate conțin mari cantități de acizi neoclorogenic și clorogenic, de antioxidanți, importanți aliați în lupta cu orice formă de cancer.

Acțiune farmacologică: are proprietăți laxative certe precum și diuretice, stimulente ale sistemului nervos, combate stările de oboseală, decongestionante ale ficatului scăzându-i chiar volumul în cazurile în care este mărit, dezintoxicante, scad febra, relaxează țesuturile și starea inflamatorie, scad aciditatea gastrică, curăță intestinul, crește nivelul hemoglobinei, indicate în anemii, fortifiante naturale. Regenerează sistemul nervos și stimulează activitatea sa, laxative, dezintoxicantă hepatică și a întregului organism, vermifugă. Vermifug și emolient. Consumate în cantitate mare sunt un excelent tonic nervos.

Fructul este un bun energetic, stimulent nervos, regenerador al nervilor.

Aportul de vitamine A, B1, B2, C, ce intră în componența lor precum și alte elemente esențiale, calciu, fier, potasiu fac din aceste fructe o importantă sursă de energie și vitalitate.

Prunele consumate în mod regulat ajută la fortifierea sistemului nervos, înlătură oboseala și stimulează digestia. Pot fi folosite ca decongestiv, detoxifiant și remediu împotriva intoxicațiilor alimentare.

Potasiul din compoziția fructelor favorizează buna funcționare a sistemului nervos, înlăturând stările de agitație și nervozitatea. Reglează tranzitul intestinal. Normalizează pofta de mâncare. Îmbunătățește funcționarea ficatului și a pancreasului. Ameliorează durerile reumatice. Elimină toxinele din organism. Ajută la tratarea anemiei. Cresc imunitatea nespecifică a organismului. Combate afecțiunile renale și biliare. Ameliorează stările febrile. Previne formarea hemoroizilor. Diminuea-

ză inflamațiile. Au proprietăți energizante datorită conținutului de zaharuri, reușind să stimuleze sistemul muscular și pe cel nervos.

Frunzele și florile sunt și ele cu multe întrebuințări printre care amintim pe acela de laxative (frunzele), cicatrizante florile și coaja este excelentă în cazul diareei. De asemenea rășina dacă se suge poate contribui la vindecarea faringitei. Sunt foarte utile sistemului nervos și aduc organismului la fel de multă energie ca o porție de cereale. Sunt utile în cazul stresului pentru că conțin zinc și cupru. Ajută la înlăturarea depresiilor. Frunzele prunului sunt diuretice, laxative, febrifuge, vermifuge.

Se indică în următoarele afecțiuni: afecțiuni gâtului, afecțiuni hepatice, afecțiunile inimii, afecțiuni nervoase, afectarea pancreasului, anemie, astenie, ateroscleroză, boli renale, cancer (preventiv), celulită, colecistite, constipații cronice, copii nervoși, cosmetică, detoxificarea organismului, dischinezii biliare, dureri, dureri reumatismale, faringită, febră, ficat congestionat, frumusețe, gută, hemoroizi, hepatite, hiperaciditate gastrică, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, imunitate scăzută, intoxicații alimentare severe, gastrite, gută, inflamația splinei, inflamații diverse, intoxicații alimentare, leșin, menopauză, obezitate, paraziți intestinali, poftă de mâncare exagerată, reglarea tranzitului intestinal, reumatism, surmenaj, tranzit intestinal încetinit, tromboflebite, ulcer stomacal și duodenal, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Diabeticii nu au voie să consume aceste fructe mai ales în cazul celor prea coapte, sau uscate.

Preparare și administrare:

- Prunele se pot consuma proaspete sau uscate în toate afecțiunile de mai sus. Este cel mai bine să fie consumat dimineața pe stomacul gol. Extern se va pune pruna strivită sau se va lăsa la muiat pentru 8 ore și apoi se aplică.

- Prunele uscate se vor pune la muiat pentru 8 ore la temperatura camerei în apă obișnuită, iar dimineața se vor consuma fructele și se bea apa în care au stat. Se poate face în acest fel o cură de câteva săptămâni. Este bine să nu se înceapă cu multe odată ci doar cu 3-4, pentru că după ce or-

ganismul se va obișnui și se mărească și cantitatea la 8-10 bucăți, care sunt suficiente dacă se vor consuma dimineața la trezire, asigurând și o defecație ușoară.

- 2 linguri de frunze mărunțite se vor fierbe timp de 15 minute în 250 ml apă. Se consumă 2-3 căni pe zi la constipații, paraziți intestinali, etc.

- **Sucul** se folosește adesea în prevenirea hipertensiunii arteriale prin consumarea a câte un pahar înainte de masă, timp de o săptămână. Stimulent nervos, energetic, diuretic, laxativ și dezintoxicant, se recomandă în caz de: reumatism, arterioscleroză, hipertensiune și stări febrile, astenii. Sunt indicate soiurile dulci, bine coapte. Pentru efectul laxativ, 8-20 de bucăți sunt suficiente dimineața. Se poate de asemenea folosi singur sau în diferite combinații cu alte legume și fructe.

- Se mai pot consuma compoturi, dulcețuri, gemuri, etc.

PUFULIȚĂ



Epilobium hirsutum Fam. Onagraceae.

Denumiri populare: limbricaș, răscoage, sburătoare.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită în toată țara prin locurile umede. Rizom gros cu stoloni repenți, lungi, cărnoși. Tulpina erectă, ramificată, ușor muchiată în partea inferioară, cilindrică în partea superioară, acoperită cu peri lungi, patenți și printre ei cu peri scurți, glanduloși, înaltă de 50-150 cm. Frunze ovate lanceolate, amplexicaule, glandulos-lanate sau păslos păroase, lungi de 4-12 cm, cu marginea acut serate sau dințate. Muguri floralți păsloși, erecți. Flori roșii purpurii. Caliciu din 4 sepale lanceolate, scurt acuminate. Corolă din 4 petale obcordate, la bază cu un inel de peri. Androceul din 8 stamine. Gineceul cu stil drept sau ușor încovoiat, stigmat globulos, prevăzut cu 4 lobi. Înflorire în lunile VI-VIII. Fructe capsule. Semințe invers ovate.

În terapeutică se folosesc părțile aeriene ale plantei *Epilobi parviflorum herba*.

Compoziție chimică: nu a fost studiată, dar probabil că are polifenoli, acizi terpenici, antociani, aminoacizi, săruri minerale, vitamine, etc.

Acțiune farmacologică: depurativă, coleretice, hemostatice, astringente, diuretice, dezinfectante, antiinflamatoare, decongestionante, regeneratoare a țesuturilor. Activează procesele de eliminare a toxinelor pe cale gastrointestinală, renală sau prin glandele sudoripare. Stimulează funcția de secreție a celulelor hepatice, favorizează eliminarea bilei din vezicula biliară prin stimularea contracțiilor acesteia. Taninurile pe care le conține precipită proteinele fiind deci și o acțiune hemostatică. Compușii sterolici au acțiune hipocolesterolemiantă. Ajută de asemenea și la dispariția inflamațiilor, favorizând eliminarea congestiei.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni ale prostatei, afecțiuni renale, cancer de prostată, ciroză hepatică, congestie hepatică, enterite, hepatită, hipertensiune, ulcer gastro-duodenal.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, în afecțiunile de mai sus, inclusiv la cancer. Sunt interzise, preparate prăjite și alcoolul.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în afecțiuni renale, de ficat sau prostată, inclusiv cancer.

- Suc din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi câte 2 lingurițe obținut cu ajutorul storcătorului de fructe. Se consumă diluat cu 100 ml apă, cu 15 minute, înaintea meselor principale.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Adenom de prostată, afecțiuni ale prostatei - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară.

Afecțiuni renale - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi și cu alte plante medicinale.

Cancer de prostată - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite

cu puțină apă.

Ciroze hepatice - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Congestie hepatică - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Enterite - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Hepatită - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu puțină apă.

Hipertensiune arterială - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Ulcer gastric și duodenal - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

PUFULIȚĂ CU FLORI MICI



Epilobium parviflorum Fam. Onagraceae.

Denumiri populare: limbricaș, răsgoage, sburătoare, zburătoare de zăvoi.

Descriere: plantă erbacee, perenă întâlnită pe malul apelor, prin zăvoaie, prin văi. Tulpină înaltă până la 1 m, cilindrică, cu peri patenți, uneori amestecați cu peri glanduloși, scurți. Baza tulpinii are lăstari scurți. Frunze îngust lanceolate, mărunț și ascuțit dințate, cele inferioare și mijlocii opuse, rareori alterne sau verticilate câte 3. Flori mici cu receptacul infunduliform. Caliciul cu 4 sepale. Corola din 4 petale cordiforme. Androceul din 8 stamine, cele episepale mai lungi. Gineceul cu stigmat 4 lobat. Înflorire VI-IX. Fruct capsulă, cu peri simpli. Semințe ovale.

În tradiția populară: se folosește în ceaiuri alimentare conținând multă vitamina C.

Compoziție chimică: taninuri, acid cafeic, acid ursolic, elagic, polifenoli, saponine triterpenice, saponine steroidice, antociani, zaharuri, aminoacizi esențiali, ulei volatil, vitamina C, săruri minerale, clorofilă, aminoacizi, etc.

Acțiune farmacologică: coleretic, colagoge, decongestionantă, astringentă, antiinflamatorie, dezinfectantă, stimulează eliminarea bilei, hipocolesterolemiant, cicatrizant, reconstituent al celulelor hepatice, prostatei, etc.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni hepatice-biliare-splenice, boli renale și urinare, cancer de prostată, cancer renal, urinal și genital, ciroze hepatice, cistite, diabet, dischinezie biliară, enterite, hepatite, hepatite cronice chiar evolutive, hipertensiune arterială, hipocolesterolemie, intoxicații gastro-intestinale, litiaze urinare, nefrite, pancreatite, pielonefrite, prostatite, ulcer gastric și duodenal, uretrită negonococică.

Preparare și administrare:

- Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

- O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

- Cantitate dublă de plantă se folosește la afecțiunile externe. Este foarte eficientă în toate afecțiunile de mai sus cu condiția să se persevereze.

Precauții: persoanele care fac acest tratament este bine ca la fiecare 60 de zile de tratament să facă pauză de o lună, altfel se poate să crească tensiunea arterială.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Adenom de prostată - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară.

Afecțiuni hepatice-biliare-splenice - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Boli renale și urinare - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clo-

tită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi și cu alte plante medicinale.

Cancer de prostată - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Cancer renal, urinal și genital - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Ciroze hepatice - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Cistite - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Diabet - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Dischinezie biliară - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Enterite - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Hepatite, hepatite cronice chiar evolutive - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute

după care se înghite cu puțină apă.

Hipertensiune arterială - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Hipocolesterolemie - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Intoxicații gastro-intestinale - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Litiază urinare - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Nefrite - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Pancreatite - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Pielonefrite - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Prostatite - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Ulcer gastric și duodenal - Praf de plantă us-

cată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Uretrită negonococică - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Tinctura de pufuliță cu flori mici.

Epilobium montana. Produsă de Dacia Plant Sebeș.

Acțiune farmacologică:

Intern: antiinflamator, antitumoral (acționează în special asupra aparatului reno-urinar și a prostatei), astringent, colagog, coleretic, depurativ, dezinfectant, diuretic, emolient, hemostatic, hipercolesterolemiant, imunostimulator (în special în segmentul reno-urinar, hepatic și cel genital), regenerator al țesuturilor, stimulent puternic al funcției hepatice, stimulent și reglator al producției de secreții gastro-intestinale.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Intern: prostată, adenom de prostată, adjuvant în tratarea cancerului de prostată, hepatită cronică evolutivă, adjuvant în ciroză hepatică, enterită (adjuvant), boli renale și urinare, nefrită, pielonefrită, cistită, uretrită negonococică, ulcer gastrointestinal (adjuvant), adjuvant în tratamentul cancerului cu localizare renală, urinară și genitală.

Precauții: administrarea se va realiza în cure de 2-3 luni cu o pauză de 1 lună, mai ales în cazul persoanelor care se confruntă cu hipertensiune arterială.

Contraindicații: nu se cunosc.

PUFULIȚA DE COLINĂ



Epilobium collinum Fam. Onagraceae.

Denumiri populare: pufulița cu flori mici, pufulița cu flori mici roz, zburătoare cu flori mici, zburătoare de colină.

Descriere: plantă erbacee, perenă din regiunea dealurilor și montană. Rizom scurt și viguros din care pornesc stoloni subterani de toamnă, lungi până la 4 cm, care ies la suprafață și formează rozete de frunze. Tulpină înaltă de 10-40 cm, adesea ramificată, cu vârfurile florifere nutante, cu peri simpli, des foliată, în axilele frunzelor cu ramuri scurte. Frunze mici, opuse până la inflorescență, pe partea inferioară fin pufos păroase, pe margine neregulat mărunț dințate, frunzele din partea superioară a inflorescenței lanceolate. Muguri floral globulos ovoidali nutanți. Flori mici, roz sau roșii. Caliciul din 4 sepal. Corola din 4 petale mai lungi decât sepal. Gineceul cu stigmat lobat. Înflorire VI-IX. Fruct capsulă alipit păroasă. Semințe obovoidale, cu vârf rotunjit.

Compoziție chimică: puțin studiată. Probabil conține: flavone, steroli, taninuri, polifenoli, aminoacizi, zaharuri, elemente minerale, etc.

Acțiune farmacologică: este depurativă, diuretică, colagogă, coleretic, antiinflamator, dezinfectant, astringent, hemostatic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni ale căilor biliare, afecțiuni ale prostatei, afecțiuni pancreatice, ciroză, colită, hepatită, ulcer gastro-duodenal.

Preparare și administrare:

- Suc din planta proaspătă extras cu ajutorul storcătorului de fructe. Se va lua câte 2 lingurițe de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor principale, diluat cu 100 ml apă, în afecțiunile de mai sus.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în afecțiunile de mai sus.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni ale căilor biliare - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Afecțiuni ale prostatei - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Afecțiuni pancreatice - O linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi la toate afecțiunile interne câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cure de lungă durată.

Ciroză - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Colită - Suc din planta proaspătă extras cu ajutorul storcătorului de fructe. Se vor lua câte 2 lingurițe de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, diluate cu 100 ml apă, în afecțiunile de mai sus.

Hepatită - Praf de plantă uscată și măcinată cu

râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Ulcer gastro-duodenal - Praf de plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea (o jumătate de linguriță o dată) se va lua de trei ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Se va ține în gură, preferabil sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

PUFULIȚA DE MUNTE



Epilobium montanum Fam. Onagraceae.

Denumiri populare: față în față, pufuliță.

Descriere: plantă erbacee, perenă, comună în toate regiunile țării, întâlnită în locurile umede, în păduri de fag, stejar, conifere, adesea prin tăieturile de pădure. Rizom scurt viguros, încovoiat. Tulpină înaltă de 10-80 cm, simplă sau ramificată, cu 2 șiruri longitudinale de peri erecti. Frunze opuse, în partea superioară alterne, cele mijlocii ovate, cele de la bază rotunjite până la ușor cordate. Flori erecte sau nutante. Corolă cu petale cordiforme, cu 5-6 nervuri longitudinale mai închise. Stigmat 4 lobat. Înflorire în lunile VI-IX. Fruct capsulă pufos păroasă.

Compoziție chimică: puțin studiată. Se presupune că are aceleași substanțe ca Pufulița (*Epilobium hirstum*) și are deci aceleași utilizări.

RABARBURA



Rheum rhabarbarum Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: revent, rubarbă.

Descriere: plantă ierboasă originară din Asia Mică (China și Tibet), cultivată ca plantă alimentară, medicinală și ornamentală. Rizomii și rădăcinile (*Rhizoma Rhei*) sunt recoltați pentru efectele medicinale. Această plantă cu aspect straniu, cu frunze uriașe și tulpină roz.

În tradiția populară: în multe părți era cultivată făcându-se din pețiole compoturi, la prepararea supelor sau în diferite preparate culinare. Compotul se da copiilor mici ca să se întărească. Se mai dădea și ca stimulent pentru digestie, sau pentru a ușura mult digestia. În doză mare se dădea ca purgativ. Consumarea în cantități mai mari era contraindicată.

A fost folosită în China și Tibet înainte de apariția creștinismului. Varietățile medicinale de rubarbă au fost crescute mai mult pentru rădăcini decât pentru tulpină. Erau utilizate și de grecii din Antichitate la tratarea constipației cronice.

Compoziție chimică: rizomii conțin glucozizi antranolici și antrachinonici, alături de oxalat de calciu, emetină, tanin, rezine, etc. Conține mici cantități de vitamina A și C, o cantitate suficientă potasiu și magneziu, dar foarte mult calciu. Important este că nu conține deloc sodiu. Tulpina sa are

însă acid oxalic, care îngreunează absorbția calciului.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: constipație.

Precauții și contraindicații:

Frunzele de rubarbă conțin atât de mult acid oxalic încât devin toxice și nu este indicat să fie consumate în special de persoanele care sunt predispuse la pietre în organism sau au gută sau alte dereglări ale asimilării calciului.

Preparare și administrare:

- Este indicată să se consume coaptă ușor.

RAPIȚĂ



Brassica napus ssp. oleifera
Fam. Cruciferae sau Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: broajbe, brojbe de vite, colză, curechi de câmp, muștar negru, nap rotund, napi curechești, napi de miriște.

Descriere: plantă erbacee, anuală, cultivată. Rădăcină pivotantă, nelignificată, slab ramificată, adâncă până la 60-80 cm. Tulpina erectă, înaltă de 120-160 cm bine ramificată. La formele de toamnă alungirea tulpinii începe primăvara. Frunze glabre, brumate, verzi albastrii. Cele bazale pețiolate, lirate, penat sectate. Cele mijlocii sesile, oblong lanceolate, cu baza cordat amplexicaulă, înconjurând tulpina numai pe jumătate. Flori galbene, grupate în racem alungit, cele nedeschise sunt așezate mai sus decât cele deschise. Înflorire în lunile VI-VIII. Fruct silicvă cu poziție apropiată de orizontală.

În tradiția populară: uleiul s-a folosit și pentru iluminat deși scotea mai mult fum ca ceara. Florile se foloseau la vopsit în galben.

Compoziție chimică: semințele- proteine, hidrați de carbon, substanțe minerale: calciu, fier,

fosfor, potasiu, sodiu, etc. Celuloză, glucide, grăsimi, rezine, mucilagii, vitaminele: A, B1,B2, niacin, C, beta-caroten, în rădăcină peste 80% apă.

Acțiune farmacologică: depurativ, diuretic, dezinfectant, emolient, expectorant, vitaminizant, nutritiv, cicatrizant.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, adenopatii, afecțiuni pectorale, angine, ascită, boli renale, boli ale ficatului, bronșite, degerături, enterite, furuncule, gută, paraziți intestinali, răni chiar infectate, scrofula, tuse, ulcer varicos.

Preparare și administrare:

- Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

- Din 4 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa pentru 10 minute acoperit după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături, comprese sau chiar cataplasme, care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore. Spălăturile se pot face de 2 sau chiar mai multe ori pe zi în funcție de afecțiune.

- Ulei de rapiță 1 linguriță se dă în cazul constipației chiar cronice. Se mai poate folosi la ascită, sau afecțiuni ale ficatului ajutând la drenarea ficatului.

- 3 lingurițe de ulei de rapiță (există la magazinele de profil) se dau în cursul unei zile în cazul paraziților intestinali.

- Dacă se folosește plantă uscată se folosește aceeași cantitate.

- Extern pe ulcerul varicos se pot pune felii de nap sau frunze proaspete.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese -Extern se pot pune felii de nap sau frunze proaspete. În prima fază calde pentru a ajuta la colectarea puroiului, apoi se pot pune și reci.

Adenopatii - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Afecțiuni pectorale - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Angine - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Ascită - Din 4 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa pentru 10 minute acoperit după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături, comprese sau chiar cataplasme, care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore. Spălăturile se pot face de 2 sau chiar mai multe ori pe zi în funcție de afecțiune.

- Ulei de rapiță 1 linguriță se dă în cazul constipației chiar cronice. Se mai poate folosi la ascită, sau afecțiuni ale ficatului ajutând la drenarea ficatului.

Boli renale - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Boli ale ficatului - Ulei de rapiță 1 linguriță se dă în cazul constipației chiar cronice. Se mai poate folosi la ascită, sau afecțiuni ale ficatului ajutând la drenarea ficatului.

Bronșite - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Degerături - Din 4 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa pentru 10 minute acoperit după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături, comprese sau chiar cataplasme, care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore. Spălăturile se pot fa-

ce de 2 sau chiar mai multe ori pe zi în funcție de afecțiune.

Enterite - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Furuncule - Din 4 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa pentru 10 minute acoperit după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături, comprese sau chiar cataplasme, care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore. Spălăturile se pot face de 2 sau chiar mai multe ori pe zi în funcție de afecțiune.

Gută - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

- Ulei de rapiță 1 linguriță se dă în cazul constipației chiar cronice. Se mai poate folosi la ascită, sau afecțiuni ale ficatului ajutând la drenarea ficatului.

Paraziți intestinali - Ulei de rapiță 1 linguriță se dă în cazul constipației chiar cronice. Se mai poate folosi la ascită, sau afecțiuni ale ficatului ajutând la drenarea ficatului. -3 lingurițe de ulei de rapiță (există la magazinele de profil) se dau în cursul unei zile în cazul paraziților intestinali.

Răni chiar infectate - Din 4 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa pentru 10 minute acoperit după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături, comprese sau chiar cataplasme, care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore. Spălăturile se pot face de 2 sau chiar mai multe ori pe zi în funcție de afecțiune.

Scrofule - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Tuse - Se va face din 1-2 linguri de napi mărunțiți sau frunze proaspete mărunțite un ceai. Acestea se pun la 250 ml apă clocotită pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește pentru afecțiunile interne. Se pot consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi, o perioadă de 3 luni.

Ulcer varicos - Din 4 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa pentru 10 minute acoperit după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături, comprese sau chiar cataplasme, care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore. Spălăturile se pot face de 2 sau chiar mai multe ori pe zi în funcție de afecțiune.

- Extern pe ulcerul varicos se pot pune felii de nap sau frunze proaspete.

RAPIȚA SĂLBATECĂ



Brassica rapa subspecia Campestris
Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: brojdă, curechi de câmp, muștar negru, nap rotund, napi de miriște, ripac.

În tradiția populară: florile sunt folosite pentru colorarea fibrelor naturale în galben.

Descriere: plantă erbacee, anuală sau bianuală, cultivată ca plantă oleiferă, sălbătică prin locuri ierboase, uneori întâlnită ca buruiună în culturile de cereale. Tulpina înaltă de 30-40 cm, ramificată, suriu glaucă. Frunze inferioare pețiolate, penat sectate cu lobul terminal mai mare, cele tulpinate mijlocii și superioare sunt sesile, întregi cu baza cordat sagitată. Flori viu galbene, grupate în racem umbeliform. Înflorire în lunile IV-VII. Fruct silică comprimată, lungă de 4-6 cm. Semințe sferice, brun închise până la negru, reticulate. O plantă produce cca 1000-20.000 semințe.

Industrie

- Din semințe se extrage un valoros ulei industrial. Este folosit și la iluminat. Produce prin ardere mai mult fum decât ceara.

- În combinație cu alte plante furnizează un excelent nutreț pentru animale.

Acțiune farmacologică: se poate folosi ca unguent la anumite preparate dermatologice ajutând la cicatrizarea mai rapidă a rănilor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: arsuri, dureri, răni.

Preparare și administrare:

Ulei din semințe

Semințele se macină cu râșnița de cafea și se pun într-o sticlă umplându-se până la 2/3 din capacitatea sticlei cu această pulbere, apoi se umple sticla cu ulei și se lasă 3 săptămâni agitând zilnic. După trecerea perioadei se filtrează și se pune în sticle de capacitate mai mică le rece. Rânzește la 6 luni, sau când rânzește uleiul din care este făcut. Din această cauză nu se fac cantități mari.

- Se poate folosi la ungerea anumitor arsuri mai ușoare. Are efect emolient.

- Se poate aplica local pentru calmarea durerilor diferite.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Arsuri - se poate unge local cu un unguent 10% eventual chiar preparat și la farmacie, sau cu ulei care se poate prepara în casă și care ajută la o cicatrizare estetică.

Dureri - se unge cu ulei și apoi se pune o sticlă cu apă fierbinte învelită pe locul durerii ca să elimine durerea mai rapid.

Răni - se aplică ulei pe rănilor uscate în special, sau psoriazis, ihtioză, etc. Se poate face de mai multe ori pe zi contribuind la ungerea locală și la refacerea pielii.

RATANIA



Radix Ratanhiae Fam. Krameriaceae.

Descrierea plantelor. Arbust înalt până la 50 cm, cu tulpina ramificată, frunzele alterne, lungi, până la 1 cm, lanceolate, pubescente și fără pețiol. Florile sunt mari roșii, dispuse în raceme terminale. Fructul este o capsulă globuloasă și spinoasă. Din rădăcina noduroasă se dezvoltă rădăcini lungi de până la 1 m.

Originară din Peru și Bolivia pe pantele aride și nisipoase ale Cordilierilor, la altitudinea de 1000-2500 m.

Pentru tratamente se recoltează rădăcina.

Extract uscat de Rathanhiae siccum.

Conține 10% tanin de natură catehică, glucide, amidon. Prin calcinare nu trebuie să lase mai mult de 5% cenușă, iar cenușă insolubilă în acid clorhidric diluat mai mult de 1%.

Tinctură 50 g plantă se pune la 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține pentru 15 zile la temperatura camerei agitând de 3-4 ori. Se strecoară și se pune în recipiente de mică capacitate la rece.

Acțiune farmacologică: astringent, hemostatic, antidiareic.

Acționează asupra mucoasei diminuând secreția. Se poate folosi de asemenea și la oprirea hemoragiilor. Se poate folosi pulbere, tinctură, extract și sirop.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: diareea cronică și hemoroizi.

La noi se folosește foarte puțin.

Mod de administrare: doze de 0,10-1 g pe zi adulți de 3-4 ori pe zi copii 0,15 g pe an de vârstă. Nu se administrează copiilor sub un an.

RAUWOLFIA



Radix rauwolfiae Fam. Apocynaceae.

Rădăcinile plantei Rauwolfia serpentina și a unor specii înrudite R. Vomitoria.

Descriere: Arbust mic cu tulpina înaltă până la 1 m cu scoarța cenușie. Frunzele întregi dispuse câte 3-5 în verticile sunt ovate lanceolate întregi, florile sunt mici, albe sau rozee, iar fructul este o drupă purpurie negricioasă. R. Vomitoria este un arbore înalt până la 10 metri.

Răspândire: R. Serpentina este originar din regiunile tropicale ale Asiei și crește spontan în India, Vietnam, Cambogia, Tailanda, Birmania, Ceylon și Pakistan. Rauwolfia Vomitoria este o specie africană răspândită prin Congo, de unde în 1954 s-au recoltat și exportat 7000 de tone pentru extragerea industrială a alcaloizilor. De asemenea se mai recoltează rădăcinile de R. Canescens și R. Heterophylla. Speciile de Rauwolfia sunt plante răspândite la 15 grade la nord și la sud de ecuator.

Recoltare: De la R. Serpentina se recoltează rizomii și rădăcinile de la planta în vârstă de 3-4 ani, se spală și se usucă. Rizomii de la R. Vomitoria se despică înainte de uscare.

Caractere macroscopice: Bucăți cilindrice sau conice sau conice, îndoită sau răsucite, lungi de 8-15 cm cu un diametru de 0,5-2 cm. Suprafața externă prevăzută cu numeroase striuri longitudinale, este de culoare galbenă-cenușie sau brună-cenușie. Scoarța este puțin aderentă și se desprinde

ușor de pe partea lemnoasă, lemnul este de culoare galbenă-deschisă. Produsul este aproape inodor cu gust foarte amar.

Compoziția chimică: Conține 0,8-1,3% alcaloizi, fitosterine, amidon, acid fumaric și glucide.

Din speciile de Rauwolfia s-au izolat până acum peste 30 de alcaloizi indolici care după structura lor chimică se grupează astfel:

- Baze cuaternare de anthydriniu, cu caracter puternic bazic și culoare galbenă. Cuprinde: serpentina, serpentinina și alstonina.
- Baze terțiare indolice cu caracter slab bazic și incolore: rezerpina, rescianamina, deserpinina, ajmalicina, sarpaginina, iohimbina și izomerii lor.
- Baze terțiare indolice cu alcalinitate moderată cum sunt: ajmalina, izoajmalina, neoajmalina, rauwolfina, precum și semperflorina.

Întrebuițări: Rădăcina este un simpaticolitic, hipotensiv și sedativ al sistemului nervos central, datorită grupului de alcaloizi rezerpinici. Se administrează sub formă de comprimate de 25-50 mg extract uscat și tinctură în tratamentul bolii hipertensive, în tulburări nervoase (climacteriu și preclimacteriu) în psihoze și psihonevroze și hipertiroidism.

Reserpina rescianamina și alcaloizii totali au întrebuințări asemănătoare.

RĂCHITA



Salix fragilis (viminalis) Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: lozie, mlaje, răchiteață, răchițică albă, salce, salcie roșie, străvăț.

Descriere: arbust foios, înalt până la 6 m, sporadic în luncile râurilor din regiunea de câmpie până la dealuri. Lujeri lungi erecți, flexibili, verzi sau bruni gălbui. Mugurii albicioși-păroși, inegali ca mărime, comprimați pe lujeri. Frunze liniar lanceolate, pe dos alb cenușii păroase, cu nervură mediană proeminentă galbenă. Ameții de 1,5-4 cm, apar înaintea frunzelor, androceul din 2 stamine. Gineceul cu ovar ovoconic, stil subțire, stigmat liniar. Înflorire în lunile III-IV. Cultivată în răchitării datorită cea mai bună producție de mlădițe de foarte bună calitate.

Industrie - mlădițele sunt utilizate la împletirea de coșuri, împletituri fine și la legat.

În tradiția populară: din lemnul moale se făceau diferite obiecte casnice. Ramurile se foloseau la garduri. Din coaja de răchită primăvara se făceau fluieri, tilinci, etc. Răchita ca și salcia s-a folosit pentru vopsitul în galben și verde. Pentru diferite nuanțe de galben se întrebuintau mugurii, vârfurile ramurilor și coaja, uneori în amestec cu alte plante, ca dropița, măr, etc.

Era un leac obișnuit contra frigurilor. Se fierbeau frunzele, în lipsa lor coaja, până lăsau tot mustul. Înainte de a-l lua frigurile, bolnavul bea decoctul câte un păhărel, pe inima goală.

Compoziție chimică: salicina, care se dedublează în glucoză și saligenină sau alcool salicilic. Tannin de natură catehenică, rezine, și alți componenți de natură flavonică sau heterozide. Amenții conțin substanțe estrogenice. Derivații salicilați naturali au servit ca model pentru sinteza aspirinei.

Acțiune farmacologică: în medicina empirică coaja a fost utilizată încă din antichitate ca tonic, febrifug și antireumatismal. Ulterior s-a demonstrat pe cale experimentală că saligenina se dedublează în organism în acid salicilic care îi imprimă acțiunea antipiretică și analgezică și deci utilizarea ca febrifug și calmant al durerilor reumatice are o bază științifică. Din scoarța au efecte sedative, în insomnii și calmante ale durerilor uterine.

Se utilizează în următoarele afecțiuni: dureri diverse, hemoragii, hiperhidroză, infecții urinare, insomnii, lactație- pentru oprirea secreției de lapte la înțărcat, răni purulente, ulceratii.

Preparare și administrare: se utilizează scoarța sau frunzele și ameteții.

- 3-4 linguri de coajă sau frunze uscate se face praf după uscarea și se ia în gură cu puțină apă, înlocuind foarte bine aspirina. Se poate lua de 3 ori pe zi.

- O linguriță de praf de plantă, obținut cu râșnița de cafea, se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate folosi perioade lungi de 3-4 luni sau chiar în diverse combinații cu alte plante.

- O cantitate de 2 lingurițe de coajă se va fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se va folosi extern. Se pot face spălături sau spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Spălăturile se pot face zilnic.

- Ameții se folosesc câte o linguriță pusă în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară, după care se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi în cazurile în care se dorește suplimentarea cu estrogeni. (Mai eficientă este tinctura care se face din 20 g de ameteți la 100 ml alcool de 70°. Se ține 15 zile apoi se strecoară. Se poate folosi în funcție de afecțiune între 10- 50 picături de 3 ori pe zi diluate cu apă). Se poate face un tratament de 3 luni.

- 1-2 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi atât intern câte 2-3 căni pe zi sau extern la comprese sau spălături.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Dureri diverse - 3-4 linguri de coajă sau frunze uscate se face praf după uscare și se ia în gură cu puțină apă, înlocuind foarte bine aspirina. Se poate lua de 3 ori pe zi.

Hemoragii - Ameții se folosesc câte o linguriță pusă în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară, după care se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi în cazurile în care se dorește suplimentarea cu estrogeni. (Mai eficientă este tinctura care se face din 20 g de ametei la 100 ml alcool de 70°. Se ține 15 zile apoi se strecoară. Se poate folosi în funcție de afecțiune între 10- 50 picături de 3 ori pe zi diluate cu apă). Se poate face un tratament de 3 luni.

Hiperhidroză - O linguriță de praf de plantă, obținut cu râșnița de cafea, se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate folosi perioade lungi de 3-4 luni sau chiar în diverse combinații cu alte plante.

Infecții urinare - 3-4 linguri de coajă sau frunze uscate se face praf după uscare și se ia în gură cu puțină apă, înlocuind foarte bine aspirina. Se poate lua de 3 ori pe zi.

Insomnii - O linguriță de praf de plantă, obținut cu râșnița de cafea, se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate folosi perioade lungi de 3-4 luni sau chiar în diverse combinații cu alte plante.

Lactație pentru oprirea secreției de lapte la înțărcat - 3-4 linguri de coajă sau frunze uscate se face praf după uscare și se ia în gură cu puțină apă, înlocuind foarte bine aspirina. Se poate lua de 3 ori pe zi. Se poate și unge sânul cu acest ceai și copilul nu mai suge cu plăcere că are gust amar.

- Ameții se folosesc câte o linguriță pusă în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară, după care se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi în cazurile în care se dorește suplimentarea cu estrogeni. (Mai eficientă este tinctura care

se face din 20 g de ametei la 100 ml alcool de 70°. Se ține 15 zile apoi se strecoară. Se poate folosi în funcție de afecțiune între 10- 50 picături de 3 ori pe zi diluate cu apă). Se poate face un tratament de 3 luni.

Răni purulente - 1-2 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi atât intern câte 2-3 căni pe zi sau extern la comprese sau spălături.

Ulcerații - 1-2 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi atât intern câte 2-3 căni pe zi sau extern la comprese sau spălături.

RĂCHITA ROȘIE



Salix purpurea Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: loză, mlajă, răchită, răchită roșie, salcă roșie, salcie neagră.

În tradiția populară: zmicile de răchită roșie, cu ardei iute se fierbeau în moare de castraveți și din decoct se dădea oilor, contra gălbezei, câte 2-3 linguri pe zi.

Coaja ramurilor a fost întrebuințată pentru vopsit în galben, ca și celelalte specii înrudite.

Descriere: arbust indigen foios, întâlnit pe prundișurile din jurul râurilor, de la regiunea de câmpie până la etajul montan superior. Cultivată în răchitării. Lujeri subțiri, elastici roșii purpurii sau galbeni. Muguri alungiți, roșii bruni, frecvent opuși. Frunze obovat lanceolate până la liniar lanceolate, acute, baza îngustă, mărunț serate numai în jumătatea superioară, opuse sau imperfect opuse. După uscare se înnegresc. Flori grupate în ameteți negricioși lungi de 4 cm. Înflorire în lunile III-IV, înainte de înfrunzire. Fructe capsule.

Industrie: nuielele sunt folosite la împletituri fine și la legat.

Preparare și administrare:

Restul ca la salcie și răchită.

RĂCHITAN



Lythrum salicaria Fam. Lythraceae.

Denumiri populare: brăileancă, călbășoară, cârligătea, floarea zânei, gălbejoară, iarbă de oblojeală, iarba zânei, lemnie, lemnuscă, sburătoare bărbătească.

În tradiția populară: se pune în scăldătoarea copiilor ca să se îngrășe. Din tulpinile florifere se făcea un ceai care se da copiilor săraci în sânge și contra insomniilor. Tulpinile florifere se fierbeau, cu decoctul acesta se făceau spălături, iar cu plantele rămase după strecurare se pansa (cataplasme) la umflături la gât (adenoame). Inflorescența în fructificație se plămădea în Țuică și se lua contra leucoreei. Răchitanul era folosit de soldații romani și greci pentru vindecarea rănilor sângerânde, pe care le vindeca spectaculos. Pusă în scăldătoarea copiilor, se credea că îi apără de deochi și îi ajută să crească voinici. Petalele sale ținute la brâu, stimulează fertilitatea tinerelor femei, iar pe bărbați îi apără de ispitele ielelor.

În medicina populară românească, răchitanul este un leac de prim ordin pentru tratarea diferitelor forme de paralizie „poceală“, pentru oprirea hemoragiilor menstruale prelungite, pentru combaterea inflamației colonului sau pentru cicatrizarea rănilor.

Descriere: o plantă mare cu tulpina dreaptă, foarte înaltă pentru o plantă ierbacee, ajungând

frecvent la un metru, în cazuri rare ajunge până la 2 metri, frunzele la vârf ascuțite, la coadă în formă de inimă. Florile de culoare roșietică-violacee intensă, inconfundabilă, câte 6-12 formând toate un spic mare și înțesat la vârful tulpinei. Fructul un fel de măciulie cu 2 cămăruțe. Crește prin locurile umede, fânețe, bălți, este mare iubitoare de apă și crește în preajma izvoarelor și pe lângă lacuri în colonii dense. Se recoltează în luna august când este cea mai activă. O plantă originară din Europa, dar care a ajuns aproape pe toate continentele lumii fiind deosebit de vivace și adaptabilă.

În greaca veche „Lythron“ înseamnă pătate de sânge- un nume legat de faptul că răchitanul era folosit de soldații greci și romani pentru tratarea rănilor sângerânde, pe care le vindeca spectaculos. De altfel aceasta a fost și principala utilizare a răchitanului în Antichitate, aceea de cicatrizant universal.

Recoltare: De la răchitan se culege „iarba“ adică primii 25 centimetri de tulpină, cu tot cu frunze și flori, prin tăiere, fără a smulge rădăcina, din care vor ieși ulterior alte tulpini.

După recoltare, se întind tulpinile la uscat, în strat subțire, într-un loc bine aerisit și lipsit de umiditate.

Când sunt uscate, tulpinile se rup cu un pocnet sec, semn că planta poate fi pusă la păstrat în pungi de hârtie sau în săculeți de pânză.

Termenul de valabilitate este de doi ani.

Compoziție chimică: salicarina, hidroxid feric, substanțe de natură flavonoidică în flori, frunze și tulpină aparținând heterozidelor greu hidrolizabile ca vitexina și orientina, iar în flori pigmenți antocianici-diglicozide ale malvidolului și galactozide ale cianidolului, colină, glucoză, amidon, colină, un fitoncid cu activitate antibiotică fașă de *S. aureus* și baccilii dizenterici, substanțe antibiotice, pectine, carotenoizi 4-5% substanțe minerale, urme de ulei volatil, etc; oficinale sunt părțile aeriene (*Herba Salicariae*) galo-taninuri în cantități remarcabile(5-10%).

Acțiune farmacologică: datorită tanoizilor, uleiului volatil, a celorlalți compuși și substanțe antibiotice, pe lângă acțiunea de precipitare a proteinelor, extractele obținute au acțiune astringentă,

antidiareică și inhibantă asupra dezvoltării florei microbiene patogene intestinale. Împiedică fermentația intestinală. Se utilizează intern sub formă de decoct, pulbere sau extract fluid în diareia bacilară. Se recomandă și la sugari. Extern ca astringent și cicatrizant în special în ulcerile varicoase. Intră în compoziția ceaiului antidiareic. Oprește hemoptiziile și hemoragiile. Ajută la vindecarea afecțiunilor atone. Spălături vaginale sunt utile pentru a face să se vindece leucoree.

Cercetările din ultimii ani au arătat că această plantă este de fapt un medicament de prim ordin în combaterea unor maladii foarte periculoase, începând cu bolile canceroase și până la infecțiile virale netratabile de medicina modernă.

Se folosește la următoarele afecțiuni: alergii, cancer, cancerul pielii, candidoză bucală, candidoză vaginală, ciclul menstrual cu hemoragii prelungite și puternice, colite de fermentație, colon iritabil, dermatoze diverse, diabet zaharat tip II, diaree, dizenterie, eczeme infecțioase, eczeme zemuinde, enterite, epistaxis sever, flux menstrual dereglat, hemoptizie, hemoragii gastro-intestinale, herpes bucal și genital, imunitate scăzută, infecții cu stafilococ auriu, infecții urinare, intertrigo, leucoree, metroragii, parodontoză, prurit vulvar și vaginal, răni, retraction gingiilor, sângerări ale gingiilor, sângerări intermenstruale, SIDA, sindromul colonului iritabil, ten înroșit, ten cu porii dilatați, ulcer gastric, ulcer varicos, urticarie, vaginite.

Precauții și contraindicații:

Atenție! În cazul constipației frecvente sau cronice, planta se administrează cu prudență, eventual luându-se în paralel cu remedii laxative (aloe ferox, tărațe de grâu, miere de mană, ulei de ricin, cassia, crușin, etc).

Preparare și administrare:

Infuzie - o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

Infuzie extern - Cantitatea de plantă se dublează și se va folosi sub formă de comprese, irigații vaginale sau băi.

Decoct extern - 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 500 ml apă și se fierb 5 minute, apoi

se strecoară. Se folosește la spălături vaginale în leucoree și mâncărimi vulvare sau anale.

Sirop - 150 g vârfuri înflorite se pun la 1 litru de apă și se fierb 5 minute apoi se strecoară. Se face un sirop și se va obține 1 litru de sirop. Se ține la foc până se îngroașă. Se dă în cazul diareei câte 4-5 linguri pe zi.

Tinctură - se pun 50 g plantă mărunțită proaspătă sau uscată la 500 ml alcool de 70 de grade într-un borcan cu capac care se închide ermetic. Se ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des pentru omogenizare. Se strecoară apoi se pune în sticlute de capacitate mai mică care se închid ermetic. Dacă este bine preparat și ținut la rece se poate folosi timp de 2 ani fără să-și piardă proprietățile. Se pare că este cea mai eficientă modalitate de administrare a acestei plante. Studii făcute la Universitatea de Medicină și Farmacie București în colaborare cu universitatea omoloagă din Bagdad (Irak) sub conducerea prof. Dr. Viorica Istudor, au arătat că în alcoolul cu concentrație de 70% taninurile și flavonoidele din această plantă sunt bine extrase. De altfel, acest preparat are cele mai bune efecte pentru tratarea infecțiilor și a altor boli produse de deficiențe imunitare, două substanțe cu efecte imunostimulatoare și antitumorale conținute în răchitan (acidul elagic și cel galic) fiind cel mai bine extrase în alcool.

Administrare. Se ia de 4 ori pe zi câte 1 linguriță cu 15 minute înaintea meselor pus într-un pahar cu 100 ml apă.

Pulberea - întrucât această plantă trăiește în apropierea lacurilor și a bălților are posibilitatea să se contamineze cu o serie de germeni patogeni, deci nu este indicată folosirea plantei decât după ce a fost fiartă sau făcută tinctură pentru a se distruge germenii patogeni. Ori cât se spală există posibilitatea să fie foarte mulți germeni patogeni, deci este indicat să nu se folosească sub formă de pulbere, chiar dacă sub formă de pulbere este mai eficientă nu se poate exclude riscul contaminării plantei cu foarte mulți germeni patogeni.

Baia terapeutică - se recomandă în cazul infecțiilor vaginale sau hemoragiilor anale, produse de hemoroizi. Medicina populară recomandă în aceste cazuri băile de șezut, cu extract de răchitan obți-

nut astfel: două mâini de plantă se pun la macerat în 2 litri de apă, la temperatura camerei, timp de 8-10 ore (de dimineața până după amiaza). Apoi lichidul se strecoară și se pune deoparte. Planta macerată se pune în alți doi litri de apă clocotită și se lasă să stea acoperit până se răcește, după care se filtrează. În final, se combină cele două preparate (maceratul și infuzia răcită), care se vor pune în cada de baie, ridicată la o temperatură de 39-40 grade. Baia durează 10-30 minute, după care se usucă corpul prin tamponare cu prosopul și rămâne apoi să se odihnească la loc foarte călduros, timp de 30 minute. Cardiacii trebuie la aceste băi să fie foarte prudenți sau chiar să nu facă aceste proceduri.

Cataplasma - o mână de frunze mărunțite se lasă timp de 1-2 ore să se înmoaie la 40-50 grade, după care se aplică direct pe locul afectat, acoperindu-se cu un tifon. Se lasă să acționeze timp de 1 oră.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Alergie - se va folosi câte 4-6 lingurițe de tinctură diluată timp de minimum 15 zile. Se pare că are efect nu numai antibiotic demonstrat ci și antiinflamator și de asemenea de reglare a sistemului imunitar.

Cancer - se vor consuma zilnic câte 3 căni de ceai, în care se va pune și 20 de picături de tinctură, putând fi îndulcit cu miere polifloră după gust. În acest fel se cumulează efectele răchitanului cu cele ale mierii, fiind foarte eficient în special în fazele de început ale afecțiunii. Se face un tratament susținut în aceste cazuri de 6 săptămâni cu 2 săptămâni de pauză după care se poate relua. Este util mai ales în bolile tumorale în special în fazele de început, ajutând la inhibarea dezvoltării maligne a țesuturilor, practic se oprește evoluția bolii și în plus se împiedică dezvoltarea bolii. Studii făcute în Canada au arătat că acidul elagic din această plantă împiedică vascularizarea tumorilor și chiar degradează rețeaua de vase care hrănește și permite dezvoltarea tumorii.

Cancerul pielii - se poate aplica local plantă proaspătă strivită sau chiar transformată în pastă cu ajutorul mașinii de tocat carne și apoi amestecată cu argilă de diferite culori. Aceasta se aplică

pe un pansament și apoi se pune pe locul afecțiunii. În funcție de toleranța individuală se poate păstra această cataplasma 2 ore. Se poate face de 2-3 ori pe zi. Are un foarte puternic efect cicatrizant și ajută extrem de bine la vindecarea afecțiunii. În lipsă se poate folosi praf din plantă uscată în amestec cu argilă. De asemenea tinctură cu argilă și la fel se ține pentru 2 ore, aplicată de mai multe ori pe zi. Se poate de asemenea face cataplasma cu planta uscată infuzată.

Candidoză bucală - se face clătirea gurii de mai multe ori pe zi cu infuzie, decoct sau chiar tinctură diluată. De asemenea se va consuma și intern 3 căni de infuzie sau tinctură. Această plantă poate distruge foarte eficient toate tulpinile de Candidoze care pot fi prezente în corp. Se va face tratament încă 3-4 zile, după ce au trecut toate simptomele afecțiunii, pentru a nu mai apare recidive.

Candidoză vaginală - se vor face spălături vaginale cu irigatorul. După introducerea preparatului în vagin lichidul se va ține în interior timp de 10 minute, pentru a-și face efectul, bazinul trebuie ridicat mai sus ca și corpul pentru a se putea păstra lichidul în interior. Intern se poate să se consume de asemenea 3 căni de infuzie care se poate îndulci cu miere dacă nu sunt contraindicații. Răchitanul are un puternic efect anticandidozic. Lucrul acesta a fost demonstrat de o echipă de cercetători finlandezi, care au făcut cercetări câțiva ani de zile cu diferite tipuri de candidoze, obținând rezultate nesperat de bune.

Ciclu menstrual cu hemoragii prelungite și puternice - în aceste cazuri se poate folosi tinctura câte 4 lingurițe pe zi, sau infuzia, câte 3 căni pe zi. Se poate asocia însă și cu spălături vaginale cu irigatorul. Are în toate cazurile un efect astringent foarte puternic, mult mai eficient decât multe alte tratamente. Se va folosi însă numai în perioada strict necesară, ca să nu se producă și constipația, caz în care se va lua un laxativ, preferabil ulei de in sau semințe.

Se poate administra pulbere de Răchitan, câte 4 lingurițe pe zi. Dacă hemoragia menstruală este foarte puternică se ia o doză șoc de 1-2 linguri, după care se trece la doza normală. Cu răchitan se poate trata nu doar ciclul foarte abundent și prelungit, ci

și sângerările intermitente.

Colite de fermentație - 3-4 căni de infuzie sau tinctură de 3-4 ori pe zi câte 1 linguriță până la vindecarea afecțiunii.

Colon iritabil - se obțin rezultate foarte bune cu ajutorul acestei plante. În acest caz se va consuma câte o cană de infuzie de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Se face un tratament de 10-15 zile după care se face o pauză de 7 zile putând fi reluată ulterior. În cazurile cu asociație și a constipației se va lua pe timpul tratamentului și un ceai laxativ sau eventual se iau zilnic 1-2 lingurițe de ulei de ricin sau de in pe toată durata tratamentului cu această plantă. Având un puternic efect astringent, această plantă este foarte indicată.

Dermatoze diverse - în cazurile în care zemuiește se poate aplica praf de plantă obținut din planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Acesta se aplică direct pe rană și apoi se pansează lejer, având rol astringent și totodată ajutând la absorbția lichidului care există. Se poate de asemenea face spălătură locală cu un ceai mai concentrat sau chiar cu tinctură diluată. De asemenea se poate aplica cataplasma sau chiar suc proaspăt de plantă. În acest caz suc proaspăt este cel mai indicat.

Diabet zaharat tip II - în acest caz se vor bea 2 căni de infuzie pe zi în cure de 30 de zile. Se poate asocia în acest caz și cu schinduf. Se va avea grijă să se verifice glicemia pentru că această plantă are un puternic efect stimulând pancreasul să secrete mai multă insulină, deci se va verifica în permanență glicemia. Este bine ca cei care sunt insulino dependenți să înceapă tratamentul o săptămână cu o cană, apoi în a doua săptămână se va introduce încă o cană și începând cu a treia săptămână se va putea introduce și schinduful făcând în acest fel 2 săptămâni tratament cu 2 căni de răchitan și 2 de schinduf sau făcând ceaiul combinat din ambele plante o dată. Studii efectuate în Spania au arătat că această plantă dublează cantitatea de insulină din sânge.

Diaree - se vor bea 3-4 căni de infuzie pe zi, până la dispariția afecțiunii. Acest ceai nu se va îndulci, pentru ca să aibă un efect mai rapid. Se ia pe toată durata afecțiunii. Acest ceai poate fi folosit chiar și în cazul copiilor. Sub un an li se

dau câte 1-3 lingurițe de ceai de 3-4 ori pe zi, apoi se va mări cantitatea de ceai în funcție de vârsta copilului. Se face tratament cu acest ceai până la dispariția afecțiunii. Are o foarte lungă perioadă în care a fost testat acest ceai de către soldații afectați de afecțiunea aceasta în timpul primului și al doilea război mondial. A fost în aceste cazuri planta care a salvat foarte multe vieți.

Dizenterie - în acest caz este indicat să se folosească tinctura câte 4 lingurițe pe zi, până la vindecarea afecțiunii. Are posibilitatea de a distruge germenii patogeni mai bine ca orice medicament sintetic. Acțiunea acestei plante a fost testată timp de sute de ani cu efecte deosebite în toate cazurile. Are și un puternic efect antibiotic și chiar antiviral.

Eczeme zemuinde - în cazurile în care zemuiește se poate aplica praf de plantă obținut din planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Acesta se aplică direct pe rană și apoi se pansează lejer, având rol astringent și totodată ajutând la absorbția lichidului care există. Se poate de asemenea face spălătură locală cu un ceai mai concentrat sau chiar cu tinctură diluată. De asemenea se poate aplica cataplasma sau chiar suc proaspăt de plantă. În acest caz suc proaspăt este cel mai indicat.

Eczeme infecțioasă - se aplică zilnic pe locul afectat praf din plantă obținut din planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. De asemenea peste acesta se poate pune cataplasma sau se poate simplu pune doar cataplasma pentru 1-2 ore de 2-3 ori pe zi, în funcție de gravitatea afecțiunii există posibilitatea de a alege tratamentul adecvat.

Enterite - în aceste cazuri se indică folosirea atât a tincturii (4 lingurițe diluate pe zi), cât și a infuziei (câte 3 căni pe zi). Se va consuma însă după mese. Are un puternic efect astringent și antibiotic, fiind indicată în toate cazurile de enterite. În aceste cazuri se va folosi acest tratament până la vindecare.

Epistaxis sever - în acest caz se va face din planta uscată praf care se va introduce în nări sau în nara unde există hemoragie. Este unul dintre preparatele extrem de eficiente. Are efect vasoconstrictor și totodată cicatrizant și antibiotic, antiinflamator. Se poate folosi și la copii sau femei gravide.

Flux menstrual dereglat - infuzie câte 3-4 căni pe zi și spălături vaginale. Este indicată folosirea a acestei plante atunci când există sângerări mai mari sau dismenoree.

Hemoptizie - cea mai eficientă formă de administrare în această afecțiune este tinctura care ajută la oprirea hemoptiziei foarte rapid. Se poate însă folosi și infuzia câte 3-4 căni pe zi, dar consumate cu lingurița, de câte ori apare tusea sau hemoragia. Suplimentar se vor face tratamente pentru oprirea tusei și se va trata afecțiunea ca atare în funcție de diagnosticul stabilit de medic.

Hemoragii gastro-intestinale - se folosește infuzia câte 4 căni pe zi timp de 15 zile. Se poate asocia cu un laxativ dacă în urma tratamentului apare constipația.

Herpes - se vor lua câte 4 lingurițe de tinctură de răchitan diluate cu 100 ml apă zilnic cu minimum 15 minute înaintea meselor. Tratamentul se face numai 7 zile, apoi 2 zile pauză, după care se reia. Efectul imunostimulator și antiviral se datorează acidului elagic din componența sa.

Imunitate scăzută - se vor consuma 2-3 căni de infuzie timp de 10-15 zile urmate de o pauză de 7 zile. Aceste ceaiuri se pot îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. Ajută foarte mult la întărirea imunității organismului.

Infecții cu stafilococ auriu - infuzie câte 3-4 căni pe zi, până la vindecarea acestei afecțiuni. De asemenea dacă nu există contraindicație se poate îndulci cu miere după gust. Se poate folosi și tinctura câte 4 lingurițe pe zi, fiind mult mai eficientă decât infuzia. Studiile făcute în Germania au arătat că această plantă conține substanțe antibiotice foarte puternice (în special tinctura) care pot distruge *Staphylococcus aureus*, *Proteus mirabilis* și *Micrococcus luteus*.

Infecții urinare - se poate folosi 3-4 căni de infuzie cu tinctură de ienupăr 1 linguriță la o cană. În acest fel este extrem de eficient. De asemenea se poate lua tinctură de răchitan în amestec cu tinctură de ienupăr, dar numai diluat cu apă. Ajută în toate aceste afecțiuni fiind un tratament extrem de eficient.

Intertrigo - plantă proaspătă strivită aplicată local, sau cataplasma cu plantă uscată descrisă mai

sus. În unele cazuri se poate aplica tinctură diluată. Este un foarte bun antibiotic și cicatrizant.

Leucoree - în aceste cazuri se poate folosi tinctura câte 4 lingurițe pe zi, sau infuzia, câte 3 căni pe zi. Se poate asocia însă și cu spălături vaginale cu irigatorul. Are în toate cazurile un efect astringent foarte puternic, mult mai eficient decât multe alte tratamente. Se va folosi însă numai în perioada strict necesară, ca să nu se producă și constipația, caz în care se va lua un laxativ, preferabil ulei de in sau semințe.

Metroragii - se vor lua intern 3 căni de ceai pe zi, până la trecerea afecțiunii fiind una dintre plantele cu acțiune foarte puternică. De asemenea se poate folosi și tinctura.

Parodontoză - se va face gargară cu decoct sau cu o infuzie mai concentrată după fiecare masă, având efect antiinflamator, antibiotic și puternic astringent. Se poate de asemenea folosi tinctura diluată pentru acest lucru, însă mult mai eficientă este planta proaspătă care se va folosi strivind între dinți și fiind ținută mai mult timp în gură. Se face de mai multe ori pe zi. Suplimentar se va mesteca propolis brut de 3-4 ori pe zi, pentru 10 minute în gură după care se poate înghiți. Acest lucru va întârzi foarte bine gingiile slabe. Este un foarte bun tratament ajutând chiar și în parodontoză.

Prurit vulvar și vaginal - în infuzia combinată de răchitan se pune la prepararea sa o linguriță de praf de mentă și un vârf de cuțit de cuișoare. Se fac irigații vaginale cu acest preparat de câte ori se simte mâncărimea. Are în acest fel puternice efecte antiinflamatorii și anestezină din cuișoare, care produc anestezierea terminațiilor nervoase, ceea ce face ca acest preparat să fie foarte util. De asemenea nu trebuie omis nici efectul antibiotic și antiviral, ceea ce face ca acest preparat să fie de preferat în foarte multe alte afecțiuni, în această zonă.

Răni - în funcție de tipul răni se poate alege unul din următoarele variante de tratament. Se aplică suc din plantă proaspătă obținut cu ajutorul storcătorului de fructe. Se poate aplica de mai multe ori pe zi. De asemenea spălături cu ceaiuri mai concentrate, sau cataplasme, praf de plantă, etc. Are un puternic efect cicatrizant, hemostatic, antibiotic

și antiinflamator.

Retracția gingiilor - se va face gargară cu decoct sau cu o infuzie mai concentrată după fiecare masă, având efect antiinflamator, antibiotic și puternic astringent. Se poate de asemenea folosi tinctura diluată pentru acest lucru, însă mult mai eficientă este planta proaspătă care se va folosi strivind între dinți și fiind ținută mai mult timp în gură. Se face de mai multe ori pe zi. Suplimentar se va mesteca propolis brut de 3-4 ori pe zi, pentru 10 minute în gură după care se poate înghiți. Acest lucru va întări foarte bine gingiile slabe. Este un foarte bun tratament ajutând chiar și în parodontoză.

Sângerări ale gingiilor - se va face gargară cu decoct sau cu o infuzie mai concentrată după fiecare masă, având efect antiinflamator, antibiotic și puternic astringent. Se poate de asemenea folosi tinctura diluată pentru acest lucru, însă mult mai eficientă este planta proaspătă care se va folosi strivind între dinți și fiind ținută mai mult timp în gură. Se face de mai multe ori pe zi.

Sângerări intermenstruale - în aceste cazuri se poate folosi tinctura câte 4 lingurițe pe zi, sau infuzia, câte 3 căni pe zi. Se poate asocia însă și cu spălături vaginale cu irigatorul. Are în toate cazurile un efect astringent foarte puternic, mult mai eficient decât multe alte tratamente. Se va folosi însă numai în perioada strict necesară, ca să nu se producă și constipația, caz în care se va lua un laxativ, preferabil ulei de in sau semințe.

SIDA - se va lua tinctură de răchitan diluată cu 100 ml apă, câte 4 lingurițe pe zi. Se ia înaintea meselor cu minimum 15 minute înainte. Tratamentul se face numai 7 zile, apoi 2 zile pauză, după care se reia. Efectul imunostimulator și antiviral se datorează acidului elagic din componența sa.

Sindromul colonului iritabil - se obțin rezultate excepționale, cu ajutorul infuziei, care este un puternic astringent și antiinflamator pentru tubul digestiv. Se bea zilnic un litru de infuzie de răchitan, în cure de 10 zile. Pentru persoanele cu predispoziție spre constipație, se administrează în paralel ulei de ricin 1-2 linguri pe zi.

Ten înroșit - se face o mască dintr-o linguriță de suc proaspăt de plantă sau o infuzie foarte con-

centrată de plantă uscată, amestecat cu 2 linguri de smântână și un gălbenuș de ou. Se amestecă foarte bine aceste ingrediente și se întinde pe față pentru 20 de minute, apoi se spală cu apă caldă.

Ten cu porii dilatați - seara se aplică pe față o compresă cu un ceai foarte concentrat. Se ține apoi pentru 20 de minute pe față având un efect extrem de eficient chiar și în cazul ridurilor fiind astringentă. Redă de asemenea tinerețea pielii.

Ulcer gastric - se administrează pulberea de răchitan câte o jumătate de linguriță de 3-4 ori pe zi în cure de 30 de zile urmate de alte 15 zile de pauză. Pulberea de răchitan are puternice efecte cicatrizante, ajutând la vindecarea leziunilor de pe mucoasa și de pe pereții gastrici. Un studiu polonez făcut în anul 2002, sub conducerea dr. C. Pawlaczyk, confirmă efectele puternic cicatrizante și antihemoragice ale răchitanului, testele arătând că sub acțiunea acestei plante viteza de cicatrizare crește simțitor, sângerările fiind oprite și rănila închizându-se.

Ulcer varicos - în cazurile în care zemuiește se poate aplica praf de plantă obținut din planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Acesta se aplică direct pe rană și apoi se pansează lejer, având rol astringent și totodată ajutând la absorbția lichidului care există. Se poate de asemenea face spălare locală cu un ceai mai concentrat sau chiar cu tinctură diluată. De asemenea se poate aplica cataplasma sau chiar suc proaspăt de plantă. În acest caz sucul proaspăt este cel mai indicat.

Urticarie - se face un preparat din răchitan mai concentrat și se aplică prin tamponare pe locurile afectate de mai multe ori pe zi.

Vaginite - în infuzia combinată de răchitan se pune la prepararea sa o linguriță de praf de mentă și un vârf de cuțit de cuișoare. Se fac irigații vaginale cu acest preparat de câte ori se simte mâncărimea. Are în acest fel puternice efecte antiinflamatorii și anestezină din cuișoare, care produc anestezia terminațiilor nervoase, ceea ce face ca acest preparat să fie foarte util. De asemenea nu trebuie omis nici efectul antibiotic și antiviral, ceea ce face ca acest preparat să fie de preferat în foarte multe alte afecțiuni, în această zonă.

RĂCULEȚ sau RĂCUȘOR



Polygonum bistorta Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: buruiana rândunicii, cârligată, ghințură, iarba balaurului, iarbă roșie, iarba șarpelui, lemn dulce, moțul curcanului, nodurar, rădăcina șarpelui, troscot, țâța fiului.

În tradiția populară: rizomul pisat și plămădit în rachiu se lua contra diareei și a durerilor de stomac. Uscat și pisat, se presăra pe rănilor cu viermi, ori se fierbea și se spăla cu decoct. Se întrebuința sub formă de praf pentru combaterea dizenteriei la cai.

Descriere: este o plantă cu tulpina dreaptă, aproape fără frunze, floarea roșie cu un spic strâns și drept, rădăcina răsucită, târâtoare, de 1 cm neagră pe dinafară și roșie înăuntru.

Compoziție chimică: rizomul conține tanin în cantitate mare alături de alte substanțe active.

Acțiune farmacologică: este un astringent puternic folosit intern în diaree iar extern la inflamațiile cavității bucale (afte, stomatite), hemostatic, în hemoroizi, fisuri anale, etc.

Se folosește la următoarele afecțiuni: adenopatii, afte, boala Hodgkin, diaree, dizenterie, dureri de stomac, enterite, fisuri anale, fisuri ale sânuului, hemoragii uterine sau de altă natură, hemoro-

izi, incontinență urinară, inflamații, leucoree, răni pe piele, stomatite, tuberculoză.

Preparare și administrare:

- O linguriță de rizom se va pune mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni din acestea pe zi în perioade de până la 3 luni.

- 2 linguri de plantă sau rădăcină se vor pune la 500 ml apă și se fierb pentru 5 minute după care se strecoară. Se vor folosi extern. Are rol cicatrizant, astringent și chiar ajută eficient la distrugerea a o serie de germeni patogeni care pot fi prezenți. Se poate face tratament până la vindecare.

- Un litru de vin de struguri de bună calitate (preferabil roșu) se pune cu 20 g de rizom mărunțit pentru 8 zile, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară și se vor lua câte 50 ml de trei ori pe zi.

- 50 g de rizom se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se vor lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi, până la vindecare.

- Cu rizom uscat și mărunțit și cu unt de cacao se va face un supozitor util în tratarea hemoroizilor.

- 250 g de rădăcini mărunțite și strivite (preferabil proaspete fiind mai eficiente) se pun cu 125 g alcool de 70 grade pentru 24 ore, apoi se adaugă 1 litru de vin de bună calitate. Se lasă apoi 5 zile și se strecoară. Se vor lua câte 4-5 linguri mari din acest lichid de cei cu tuberculoză sau alte afecțiuni și totodată pentru întărirea organismului.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Adenopatii - O linguriță de rizom se va pune mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni din acestea pe zi în perioade de până la 3 luni. -Un litru de vin de struguri de bună calitate (preferabil roșu) se pune cu 20 g de rizom mărunțit pentru 8 zile, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară și se vor lua câte 50 ml de trei ori pe zi. Se poate asocia și cu comprese locale externe.

Afte - Un litru de vin de struguri de bună calitate (preferabil roșu) se pune cu 20 g de rizom mărunțit pentru 8 zile, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară și se vor lua câte 50 ml

de trei ori pe zi. Se clătește gura cu acesta înainte de a se înghiții.

Boala Hodkin - 250 g de rădăcini mărunțite și strivite (preferabil proaspete fiind mai eficiente) se pun cu 125 g alcool de 70 grade pentru 24 ore, apoi se adaugă 1 litru de vin de bună calitate. Se lasă apoi 5 zile și se strecoară. Se vor lua câte 4-5 linguri mari din acest lichid de cei cu tuberculoză sau alte afecțiuni și totodată pentru întărirea organismului.

Diaree, dizenterie - o linguriță de rizom se va pune mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni din acestea pe zi în perioade de până la 3 luni. Datorită taninului este foarte eficientă.

Dureri de stomac - Un litru de vin de struguri de bună calitate (preferabil roșu) se pune cu 20 g de rizom mărunțit pentru 8 zile, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară și se vor lua câte 50 ml de trei ori pe zi.

Enterite - O linguriță de rizom se va pune mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni din acestea pe zi în perioade de până la 3 luni.

Fisuri anale - Cu rizom uscat și mărunțit și cu unt de cacao se va face un supozitor util în tratarea hemoroizilor, fisuri anale sau alte răni locale. După spălarea locală se introduce un supozitor, eventual în cazurile mai grave chiar două pe zi.

Fisuri ale sânului - 2 linguri de plantă sau rădăcină se vor pune la 500 ml apă și se fierb pentru 5 minute după care se strecoară. Se vor folosi extern. Are rol cicatrizant, astringent și chiar ajută eficient la distrugerea a o serie de germeni patogeni care pot fi prezenți. Se poate face tratament până la vindecare.

Hemoragii uterine sau de altă natură - O linguriță de rizom se va pune mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni din acestea pe zi în perioade de până la 3 luni.

Hemoroizi - Cu rizom uscat și mărunțit și cu unt de cacao se va face un supozitor util în tratarea hemoroizilor, fisuri anale sau alte răni locale. După spălarea locală se introduce un supozitor, eventual

în cazurile mai grave chiar două pe zi.

Incontinență urinară - o linguriță de rizom se va pune mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni din acestea pe zi în perioade de până la 3 luni.

Inflecții - 250 g de rădăcini mărunțite și strivite (preferabil proaspete fiind mai eficiente) se pun cu 125 g alcool de 70 grade pentru 24 ore, apoi se adaugă 1 litru de vin de bună calitate. Se lasă apoi 5 zile și se strecoară. Se vor lua câte 4-5 linguri mari din acest lichid de cei cu tuberculoză sau alte afecțiuni și totodată pentru întărirea organismului.

Leucoree - o linguriță de rizom se va pune mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 căni din acestea pe zi în perioade de până la 3 luni.

Răni pe piele

Stomatite

Tuberculoză - 250 g de rădăcini mărunțite și strivite (preferabil proaspete fiind mai eficiente) se pun cu 125 g alcool de 70 grade pentru 24 ore, apoi se adaugă 1 litru de vin de bună calitate. Se lasă apoi 5 zile și se strecoară. Se vor lua câte 4-5 linguri mari din acest lichid de cei cu tuberculoză sau alte afecțiuni și totodată pentru întărirea organismului.

RĂDĂCINA DE TRANDAFIR



Rhodiola rosea Fam. Crassulaceae.

Rhodiola rosea este o plantă răspândită în zona Cercului Polar sau la altitudini de peste 3000 m numită și „rădăcină de trandafir“ datorită mirosului degajat după tăiere. Ea se folosește ca psihostimulent, la creșterea forței mentale, combaterea stresului și îmbunătățirea funcțiilor de învățare și memorare.

RĂSCOAGE



Chamaenerion angustifolium sau Epilobium
Fam. Onagraceae.
Vezi și Pufulița cu flori mici.

Există mai multe specii: *Epilobium montanum* - răskoacea de munte, *E. parviflorum* - este roz, Răskoacea verde închis - *E. obscurum*, răskoacea cu frunză lanceolată - *E. lanceolatum*, răskoacea de mlaștină - *E. palustre*, răskoacea de pietrișuri - *E. fleischeri*, răskoacea de colină - *E. collinum*, răskoacea alpină - *E. anagallidifolium*.

Denumiri populare: biscău, bârsacău, ceaiul lui Ioan, iarba Sfântului Ioan, prisăcan, pufuliță, răchițică, răskoace, sburătoare de pădure.

Descriere: crește pe coline, pe lângă ape curgătoare, la munte, în grădini, etc. Cele care au proprietăți medicinale pot fi recunoscute după florile lor mici. Culoarea este roșcată, roz, pal, până aproape de alb. Florile sunt așezate în vârful pericarpului de tip păstaie. Păstäile se desfac lăsând să iasă afară numeroși perișori alb-mătăsoși, în care sunt înfășurate semințele mici. Se folosesc plantele și florile.

Atenție! Nu se folosește răskoacea mare, păroasă cu flori de 5 ori mai mari ca Răskoacea roz care

crește în crânguri și care atinge 1,5 m. Tulpinile sunt roșietice și se termină cu spice lungi frumos colorate în roz purpuriu.

În tradiția populară: se culegea cu alte plante, la Sânzâiene și se folosea contra frigurilor. Ceaiul îndulcit cu miere se folosea contra diareilor grave. Se făceau boli bolnavilor de tulburări psihice, epilepsie și friguri. Se mai făceau din tulpini florifere un ceai pentru dureri de inimă.

Compoziție chimică: frunze, flori, rădăcină este planta cea mai indicată fiind ușor de obținut, conține: tanin, acizi triterpenici, saponine, mucilagii, zahăr, polifenoli, ulei volatil, antocianini, vitamina C, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: astringentă folosită mai ales în afte și afecțiunile gurii. Depurativă, hemostatică, diuretică, coleretică, colagogă, diminuează inflamațiile, curăță ficatul și-l reface, ajută la afecțiunile prostatei, elimină toxinele din corp, reface rinichii.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afte, boli renale sau urinare, cancer, ciroze, diaree, hepatite, enterite, gastrite, hemoragii, leucoree, incontinență urinară, prostatite, răni, retenție urinară.

Preparare și administrare:

-2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

-Suc proaspăt obținut cu storcătorul de fructe din plante proaspete- se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor principale, diluat cu 100 ml apă, sau eventual cu alte sucuri din legume (morcovi, cartofi, varză, etc) consumate însă imediat ce s-au făcut.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Adenom de prostată - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese. Se va asocia obligatoriu și cu semințe de dovleac și se va

avea grijă să nu fie omul constipat. Se poate face un tratament de 2 luni.

Afte - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese. Se clătește cavitatea bucală de fiecare dată după masă și chiar de mai multe ori pe zi.

Boli renale sau urinare - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese. Se poate asocia și cu alte plante diuretice: ienupăr, frunze de Mesteacăn, Merișor, etc.

Cancer - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

- Suc proaspăt obținut cu storcătorul de fructe din plante proaspete- se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor principale, diluat cu 100 ml apă, sau eventual cu alte sucuri din legume (morcovi, cartofi, varză, etc) consumate însă imediat ce s-au făcut. Sucurile acestea se pot consuma chiar și perioade de 6 luni fără pauză.

Ciroze - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese. -Suc proaspăt obținut cu storcătorul de fructe din plante proaspete- se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor principale, diluat cu 100 ml apă, sau eventual cu alte sucuri din legume (morcovi, cartofi, varză, etc) consumate însă imediat ce s-au făcut. Se poate asocia și cu Armurariu și Anghinare.

Diaree - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma

2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

Hepatite - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

- Suc proaspăt obținut cu storcătorul de fructe din plante proaspete- se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute, înaintea meselor principale, diluat cu 100 ml apă, sau eventual cu alte sucuri din legume (morcovi, cartofi, varză, etc) consumate însă imediat ce s-au făcut. Se poate asocia și cu Armurariu și Anghinare.

Enterite - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

Gastrite - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

Hemoragii - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

Leucoree - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

Incontinență urinară - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

Prostatite - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese. Se va asocia cu semințe de dovleac în funcție de toleranța individuală.

Răni - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

Retenție urinară - 2 lingurițe de plantă se vor pune mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi perioade lungi, eventual cu pedicuță. Extern se folosește cantitatea dublă de plantă, la spălături sau comprese.

RĂSFUG



Chondrilla juncea Fam. Compositae.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin locuri necultivate, pe coline aride, pe câmpuri.

În tradiția populară: era folosită contra bolilor cu același nume la animale.

RECHIE



Reseda lutea-luteola Fam. Resedaceae.

Denumiri populare: brombiță, drobiță, pres-curea, rozetă, rozetă sălbatecă.

În tradiția populară: tulpinile florifere se foloseau ca vomitiv, purgativ și antiscorbutic. În trecut era întrebuințată în medicină ca diuretică, vermifug, sudorifică și vulnerară.

Se mai folosea la coloratul fibrelor naturale într-un galben frumos și durabil.

Descriere: plantă erbacee, anuală, bianuală sau perenă de vară, întâlnită pe câmpuri, coaste aride mai frecventă în sudul, vestul și estul țării, inclusiv în Dobrogea, la câmpie și dealurile joase. Rădăcină pivotantă, ramificată, adâncă în sol până la 80 cm. Tulpina înaltă de 30-60 cm, ramificată de la bază, uneori simplă. Frunze alternante, simplu sau dublu penat fidate sau sectate, cu segmente întregi, lanceolate până la liniare. Flori verzui-galbene, grupate într-un racem terminal. Înflorire în lunile VI-IX. Fruct capsulă trunchiată la vârf. Semințe obovat-reniforme, brun negricioase, netede. 1000 de semințe cântăresc 0,7-0,8 g. În terapie se folosește planta, culeasă cu flori- Reseda lutea herba.

Compoziție chimică: conține luteolină care dă culoarea galbenă.

Acțiune farmacologică: planta are principii active cu proprietăți diuretice, sudorifice, vulnerare. Medicina populară folosește planta ca vomitiv, purgativ și antiscorbutic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: constipație, intoxicații.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă se pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu înghițituri mici. În cazurile de constipație este foarte eficientă, chiar și în constipațiile cronice.

- 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute. Se strecoară și se consumă pentru a provoca voma și prin aceasta eliminarea din stomac a substanțelor toxice ingerate. Se ia după aceea cărbune medicinal câte 1 linguriță de praf.

RESEDĂ MIROSITOARE



Reseda odorata Fam. **Resedaceae**.

Denumiri populare: resedă, rezedă.

Descriere: plantă ierboasă originară din regiunea mediteraneană, cultivată pentru florile sale, galbene verzui, plăcut mirositoare, bogate în nectar.

În tradiția populară: tulpinile florifere se puneau în băile copiilor mici.

Compoziție chimică: luteolină ca și speciile înrudite.

REVENT 1



Rheum palmatum, Rheum officinalis
Fam. Polygonaceae.

În tradiția populară: se cultiva prin grădini și parcuri ca plantă ornamentală și culinară, împreună cu reventul chinezesc a cărui rizomi se folosesc în farmacie. Se întrebuințau pentru combaterea indigestiilor, constipației și diareei.

Istoric și întrebuințări: reventul este una dintre cele mai vechi plante medicinale cunoscute de omenire. În China el este amintit cu 3000 de ani î.e.n., alături de Dioscoride, Galen și Pliniu, ca și medicii arabi din Evul Mediu îl cunoșteau și-l prețuiau pentru proprietățile sale purgative, stomahice și tonice.

Numele de revent este atribuit în general speciilor de Rheum, dar pentru scopuri medicinale sunt recomandate numai speciile din secția *Rheum palmatum* și *Rheum officinalis*. Ambele specii sunt originare din nordul Chinei și Podișul Tibet unde cresc spontan la altitudinea de 2500-3000 m altitudine.

În trecut reventul venea în Europa din China prin trei căi comerciale: prin Turkestan-Marea

Caspică-Rusia și era cunoscut sub numele de revent rusesc. Prin Persia-Siria reventul Sirian și prin India-Marea Roșie- Alexandria- reventul egiptean sau turcesc. Din anul 1653 Rusia obține monopolul comerțului cu revent pe care-l deține până în 1918. După aceea China începe să exporte direct pe piața mondială acest produs sub denumirea de Shenzi, Canton, Șanghai, etc.

Pentru a ușura aprovizionarea cu rădăcină derevent s-a căutat a se obține semințe și a se aclimatiza în Europa. Acest fapt s-a realizat numai după 1871, când Prejevalski, aflat în misiune în Tibet, reușește să aducă semințe de *R. Palmatum* din regiunea Tangut. Acest material este cultivat de Maximovici în grădina botanică din Petersburg și de atunci este cunoscut, fiind răspândit sub denumirea de *Rh. Palmatum* var. *tanguticum* Maxim. Aproximativ în același timp consulul Franței în China trimite în țară semințe recoltate de la cealaltă specie oficială, denumită *Rh. Officinale* Baillon. Ambele specii au început să fie aclimatizate în cadrul diferitelor grădini botanice din Europa și apoi s-a încercat introducerea lor în cultură.

În medicină cel mai frecvent sunt folosite rădăcinile obținute de la specia *Rh. palmatum*. În URSS era considerată mai valoroasă specia *Rh. Palmatum* var. *Tanguticum* Maxim. În Europa se cultivă această specie.

Rizomul și rădăcinile de revent servesc ca materie primă din care se prepară diferite specialități farmaceutice cu proprietăți laxative și purgative. Acestea se prezintă ca pudră, extract apos, tinctură, sirop.

Descriere: este o plantă perenă, erbacee. Sistemul radicular este format dintr-un rizom multi capitat și din numeroase rădăcini carnoase, lungi, maronii la exterior și galbene-portocalii în interior, cu un diametru care variază între 2-5 cm.

În primul an plantele formează numai rozeta de frunze bazilare, cu suprafața aspră și cu nervuri proeminente. Acestea sunt mari (20-80) cu un petiol subcilindric, glabru și un limb cordiform.

Tulpina floriferă apare începând cu al II-lea an, este înaltă 170-250 cm, goală în interior, cilindrică. La fiecare nod se observă o ohree ca un manșon membranos bine dezvoltat. Frunzele lungi până la

1 m sunt formate dintr-un pețiol glabru și dintr-un limb tri, penta lobat, mai lung decât lat, cu lobi dințați și cu suprafața aspră.

Tulpina poartă în vârful ei un panicul florifer.

Floarea este mică, formată dintr-un perigon 6-laciniat, de culoare purpuriu închis, cu laciniile externe mai mici. Are 9 stamine iar ovarul este superior. Florile sunt grupate într-un panicul compus, mare, terminal.

Fructul este o nukulă, de culoare brună sau brună roșcată, lungă de circa 1 cm și lată de 6-8 mm. Ea prezintă 3 muchii continuate cu aripi și este însoțită de perigonul persistent.

Înflorește în perioada mai-iunie.

Plante originare din Asia. Spontane în regiunile nordice ale Chinei la altitudinea de 2500- 3000 m, formează colonii dense în regiunea cursului superior al fluviilor Hoang-Ho și Yang-tse-Kiang și mai ales în jurul lacului Kuku-Nor. Începând din anul 1750 au fost introduse în Europa. La noi se cultivă.

În China reventul se recoltează înainte de înflorire, când plantele au ajuns la vârsta de 8-10 ani, sau toamna târziu, deoarece în perioada de înflorire organele subterane conțin prea multă umiditate și sunt mai sărace în principii active.

După recoltare, rizomii se decortică prin îndepărtarea suberului și a unei părți din scoarță. Rizomii mai groși se taie longitudinal lăsând întregi porțiunile de la vârf. Se usucă apoi înșirate pe sfoară sub streășina caselor sau deasupra focului. Acest produs este cunoscut în comerț sub numele de Rhizoma Rhei chinensis.

Prin acest mod de recoltare sunt îndepărtate rădăcinile care reprezintă jumătate din greutatea totală a organelor subterane și al căror conținut în principii active este egal cu cel al rizomilor. Datorită acestor constatări, farmacopeele moderne admit utilizarea rădăcinilor alături de rizomi. Totodată rizomul și rădăcinile speciilor de revent asiatic, cultivate în Europa, conținând cantități suficiente de antracenozide, Farmacopeea română ed VIII-a să nu mai menționeze ca produsul să provină numai de la speciile asiatice. Din culturile europene, rizomii și rădăcinile se recoltează de la plante de 4-5 ani, se decortică, fragmentele de rizomi uneori se taie longitudinal și se usucă.

Compoziție chimică: se folosesc rădăcinile de revent Rhizoma et radix Rhei mundate.

Substanțele minerale sunt prezente în cantitate mare 8-12% în special oxalat de calciu.

Principiile active din materia primă sunt derivați antracenici care îi conferă acțiune purgativă. Acești derivați se găsesc în plante sub formă oxidată: antrachinone libere și glicolizate, precum și sub formă redusă: antranolii și antronele (monomeri și dimeri=diantrone).

Compușii antrachinonici liberi se găsesc în cantitate mică în rădăcini (1,10-0,40%) și sunt reprezentați de crisofal, reumemodina, fisciona (reocrizidina), aloe emodina și leina. Antrachinonele se află mai ales sub formă glicozidată. Glicozidele antro-nice și antranolice se găsesc în proporție de 40-60% din totalul de derivați antracenici și în special sub formă dimeră ca diantrone în planta proaspătă.

În procesul de uscare, în prezența unor enzime, o parte din acești compuși se oxidează, dând homo și heterodiantronele.

Țesuturile superficiale ale rădăcinii sunt sărace în derivați antracenici, de aceea prin decojirea organului, conținutul în derivați crește.

O a doua grupă de principii active sunt tanoidele, care conferă materiei vegetale acțiunea astringentă. Ele aparțin taninurilor condensate.

Din materia primă s-au izolat câțiva derivați sa esterul beta-d-glucozei cu acidul galic, numit glucogalina, catechina, epicatechina, galatul de epicatechină și acidul galic.

Pe lângă acestea în revent se mai găsesc: amidon, pectine, mucilagii, glucide, lipide, urme de ulei volatil, rășini, substanțe azotate, enzime, fitoncide.

Acțiune farmacologică: Reventul are acțiune astringentă, laxativă și purgativă, funcție de dozele administrate. Astfel în doze mici are acțiune tonic aperitivă, datorită derivaților tanoidici, în doze medii acțiunea este laxativă, iar în doze mari acțiunea este purgativă. Ambele acțiuni se datorează antracenozidelor.

În doze mici de la 0,10 până la 0,50 g datorită conținutului în taninuri, produsul are acțiune anti-diareică, iar în doze de 1-3 g are acțiune laxativă, care se produce după 6-10 ore datorită antraglicozidelor.

În urma administrării pulberii de Revent urina se colorează în galben-cafeniu, care prin adăugare de alcali, devine roșie.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni inflamatorii ale micului bazin, afecțiuni hepatice, alcoolism, anemie, anorexie, astenie, atonie gastrică, colite, dizenterie, diaree, dispepsii, dischinezie biliară, gastralgii, helmintiaze, parazitoze intestinale, varice.

Contraindicații: procese inflamatorii cu constipație cronică. De asemenea este contraindică în cazul hemoroizilor sau în cazul în care există cistita.

Preparare și administrare:

Pulbere - praf- 0,01-0,05 g ca stomahic, tonic amar. Laxativ: 0,05-0,10 g. Ca purgativ 0,25-1 g. Este preferabil ca praful să se pună în cașete fiind mai ușor de verificat doza la orice farmacie.

Tinctura 50 g plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile apoi se strecoară. Se pun apoi în sticle de capacitate mai mică la rece.

Acțiune farmacologică: laxativ în doze mici și purgativ în doze mari.

Administrat ca laxativ: doză de 0,25-0,50 g pe zi (mai ales pentru a corecta acțiunea constipantă a diferitelor medicamente).

Administrat ca purgativ: doză de 1-3 g pe zi.

Administrat ca tonic: doză de 0,05-0,10 g pe zi.

Administrat în amestec cu alte plante: doză de 1-5 g pe zi.

Infuzie - O linguriță praf de rădăcină se va pune ca stomahic, 1,5 ca laxativ și 2 lingurițe ca purgativ. Se vor pune la 250 ml apă clocotită (plantă bine mărunțită). Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în funcție de afecțiune între 1-3 căni pe zi.

Compot - Din pețiolul frunzelor se pot face compoturi. Se pot face cu zahăr sau cu miere în funcție de preferință și se pot consuma în funcție de toleranța individuală.

Plantă crudă - Frunzele tinere și tulpinile se pot consuma crude sau chiar fierte timp de 15 minute. Crude se folosesc sub formă de salate cu diferite alte plante (salată verde, roșii, castraveți, etc).

Cataplasma de plantă se pune la 250 ml apă

clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește o compresă cu soluție și se aplică local cât timp este caldă. Este bine să se aplice cât mai caldă și se ține doar cât este caldă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni inflamatorii ale micului bazin - Această plantă luată sub orice formă poate să ajute la dispariția acestor inflamații. Se folosește ca pulbere 0,25 mg de 2-3 ori de zi, tinctură câte 25 picături diluate la 100 ml apă de 3 ori pe zi. Extern se poate folosi sub formă de cataplasma caldă care se va ține cât timp este caldă.

Afecțiuni hepatice - Se poate lua sub formă de pulbere câte 0,250 mg de 3 ori pe zi înainte de mese consumate cu puțină apă. Suplimentar la dureri se poate aplica local cataplasma caldă pentru diminuarea durerilor. Se folosește atât timp cât este nevoie să diminueze durerile locale.

Alcoolism - această plantă este una dintre puținele care se poate administra pentru a determina omul să nu mai consume alcool. În alcoolul care-l bea omul cu plăcere se introduce la 250 ml de alcool o cantitate de 50 ml de tinctură din această plantă și se lasă ca omul să consume acest lichid. Se va produce o dezobisnuință treptată datorită faptului că consumarea acestui lichid va produce senzația de vomă.

Anemie - consumarea acestei plante poate să contribuie la o mai bună asimilare a fierului și a multor altor elemente și minerale care sunt necesare organismului pentru a se redresa și a scăpa de anemie. Se poate folosi orice formă de administrare dar cel mai util este sub formă de compot.

Anorexie - pentru revenirea poftei de mâncare se va consuma plantă în cantități mici eventual sub formă de infuzie câte o cană în tot cursul zilei.

Astenie - Se poate folosi tinctură câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. Se poate combina cu ceaiul sau tinctura de Roiniță care este unul dintre puternicele sedative naturale.

Atonie gastrică - Această afecțiune se poate rezolva foarte ușor prin administrarea pulberi de plantă câte un vârf de cuțit de 3 ori pe zi. Suplimentar este bine să se facă și gimnastică abdominală.

Colite - În toate formele de colite tinctura es-

te infailibilă rezolvând în timp rapid afecțiunea. Pentru aceasta se va lua câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă. Se poate face de 3 ori pe zi până când afecțiunea se vindecă.

Dizenterie și diaree - Poate părea exagerată această notare însă a dat rezultate în foarte multe cazuri. Consumând pulbere câte 0,01-0,05 mg. poate foarte eficient să oprească diareea. În cazul dizenteriei se va face tratament până la vindecare pentru că această plantă are și un efect destul de puternic antibiotic.

Dispepsii - Pentru stimularea digestiei este suficient să se administreze câte 0, 3- 0,5 mg de pulbere care poate produce destul de rapid o îmbunătățire a metabolismului și rezolvarea dispepsiilor.

Dischinezie biliară - Consumul tincturii câte 50 picături până la o linguriță diluată cu 100 ml apă poate să rezolve situația. Se ia până la vindecare.

Gastralgii - La durerile stomahice sau de abdomen este suficient să se administreze câte 1 linguriță de tinctură diluată care va contribui la eliminarea toxinelor din organism și calmarea durerii.

Helmintiaze și parazitoze intestinale - Planta aceasta are o puternică acțiune contra tuturor viermilor intestinali dacă se administrează sub formă de tinctură. Se va lua câte 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Varice - Pe lângă administrarea internă sub formă de pulbere care va contribui la eliminarea toxinelor din organism se pot aplica extern cataplasme care contribuie și la refacerea venelor. Se poate face un tratament de 2 luni de zile urmat de o pauză de 10 zile după care se poate relua.

Revent și acid salicilic. Se face un ceai din 2 linguri de plantă (rădăcină) fiartă pentru 10 minute, apoi strecurat. Se amestecă apoi 5 g de acid salicilic de la farmacie. Se fac spălături ale gurii de mai multe ori pe zi. Este foarte util mai ales în cazul aftelor sau după detartraj. Se poate de asemenea unge cu o pensulă muiată în această soluție. Este interzisă folosirea de către persoanele alergice la acidul salicilic și de către copiii sub 15 ani.

REVENT 2



Rheum rhaponticum Fam. Polygonaceae.

Descriere: plantă viguroasă, originară din Siberia meridională, introdusă în Europa pe la mijlocul sec XVIII. Se cultivă prin grădini și parcuri, atât ca plantă ornamentală, cât și ca plantă culinară.

În tradiția populară: se întrebuințează pentru combaterea indigestiilor, constipației și diareei.

Compoziție chimică: glucozizi antranolici și antrachinonici, oxalat de calciu, emodină, tanin, rezine, etc.

Partea folosită - rădăcina.

Recomandări - rădăcina de revent are acțiune purgativă excelentă pentru tratarea constipației și efect astringent care activează curățirea intestinului. Are abilitatea de a curăța toxinele depozitate în intestin și proprietăți antiseptice.

Precauții și contraindicații:

Derivații antrachinonici din revent pot trece în lapte și produc diaree la sugari, deci nu se va folosi de mamele care alăptează.

Reventul nu se va administra bolnavilor cu constipație rebelă, deoarece purgația este de cele mai multe ori urmată de constipație.

Mod de administrare:

Infuzie - 1 linguriță de rădăcini mărunțite se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se bea o cană dimineața.

Pulbere - se macină rădăcina uscată și se iau 0,50 g pe zi în cazurile severe de constipație se poate administra o doză de 1-4 g pe zi. Pulberea amestecată cu miere se recomandă și ca purgativ și ca vermifug- 2 g pulbere de rădăcină cu o lingură de miere.

Alte recomandări - datorită principiilor active: vitaminele B, C, săruri minerale- potasiu, calciu, fier, fosfor, magneziu, zinc, molibden, acizi organici, taninuri, tulpinile de revent se recomandă copiilor mici pentru întărire, sub formă de compot.

RICIN



Ricinus communis Fam. Euphorbiaceae.

Denumirea populară: boabe de turbă, căpușe, cârlig, cicer, floare boierească, recin, rițin.

Descriere: plantă erbacee anuală, în sudul Europei, arbust sau arbore de 1-3 m în Africa, originară din Etiopia și sud-vestul Indiei, cultivată pentru semințele foarte bogate în ulei tehnic. Prima extracție a uleiului de ricin a avut loc acum nu mai puțin de 6 mii de ani, tot de atunci fiind folosit și în medicină. Cultivată în Antichitate de Chinezi, indieni, egipteni, greci și arabi. Herodot citează planta sub numele de „chichi”. Romanii îi dau numele de “ricinus”, ceea ce înseamnă căpușe, după asemănarea semințelor cu această insectă. Rădăcină pivotantă, cu rădăcini secundare. Tulpina erectă fistuloasă cu 5-8 internoduri, înaltă de 1-2 m. Verzuie-albastră sau roșiatică, ramificată, acoperită cu un strat de ceară. Frunze alterne, palmat lobate glabre, lucioase, lung pețiolate. Flori femele și masculine grupate distinct pe același racem. Înflorire în lunile VIII-X. Fruct capsulă tri sau tetraloculară, indehiscentă sau dehiscentă, cu suprafața netedă, rugoasă sau acoperită cu țepi. Semințe mari ovate alungite, cu endosperm cu o excrescență la vârf numită carunculă, lucioase, cenușii albastrui sau roz verzui, mozaicat prin desene punctiforme sau liniare.

În tradiția populară: ca purgativ se luau 3-6 semințe în lapte ori pisate și puse în lapte acru. Semințele se puneau într-o sticlă, care se învelea cu o cocă din mălai și apoi se puneau în cuptor. După ce se cocea mălaiul, se scotea sticla și cu conținutul din ea se ungeau bolnavii de podagră.

Compoziție chimică: semințele de ricin conțin peste 50% grăsimi, 20% proteine, cantități mici de glucide, săruri minerale și apă. Uleiul de ricin este un amestec de gliceride ale acizilor grași între care în cantitate predominantă este acidul ricinoleic. În uleiul de ricin se mai află acizii oleici, stearici, linoleici, etc. În semințe s-a identificat un alcaloid ricinina puțin toxic și lipază, o taxoalbumină, ricina 0,2%, enzime și vitamina E.

Toxicologie - substanțele toxice se găsesc acumulate și în tulpini, frunze, inflorescențe, fructe, provocând stări de intoxicație grave la muncitorii din câmp, în timpul culturii și al treieratului. Semințele conțin ricină cu o toxicitate mai mare ca a stricninei, cianurilor, acidului cianhidric, asemănător cu al veninului de șarpe. Toxicitatea se manifestă prin leziuni hepatice, nefritice, coagularea fibrinei, aglutinarea hematiilor, lezarea vaselor de sânge, dereglarea circulației sângelui, iritarea mucoasei gastrice și intestinale, etc. Pentru om consumul a 15-20 semințe constituie doza mortală. Se instalează nefrita, apoi necroza, urmată de paralizie vasomotorie. Ingerarea a 10 semințe provoacă dureri de mâini și picioare, scaun coleric, tahicardie, anurie, etc. Se impune tratament medical de specialitate. Toxicitatea acestei plante este mai mare ca a stricninei, cianurilor sau acidului cianhidric și fiind asemănătoare cu cea veninului de șarpe. Consumarea a 10 semințe de Ricin determină dureri de mâini și picioare, scaun coleric, tahicardie, incapacitatea de a urina și moartea unui adult în 3-4 zile. Au existat cazuri când 3-4 semințe au produs intoxicații mortale.

Substanțele toxice ale ricinului se găsesc în tulpini, frunze, inflorescențe și fructe provocând stări de intoxicație grave la muncitori în timpul culturii și al treieratului, manifestate prin leziuni hepatice și renale, coagularea fibrinei, lezarea vaselor de sânge, dereglarea circulației sângelui și iritarea mucoasei gastrice și intestinale.

Acțiune farmacologică: datorită acidului ricinoleic, uleiul de ricin are proprietăți purgative. Ricina este o toxalbumină care produce aglutinarea globulelor roșii. Datorită ricinei consumul a 10 semințe de ricin, determină moartea unui adult în 3-4 zile. Se citează cazuri când 3-4 semințe au produs intoxicații mortale. Acidul ricinoleic stimulează chemoreceptorii din mucoasa intestinului subțire, rezultând creșterea peristaltismului. Se administrează ca purgativ în doze de 20-50 ml odată. Se poate folosi și de către copii 5-10 g o dată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie, alunițe, bățături, bronșite, cheratoze senile, circulația sângelui deficitară, conjunctivite, constipație, erupții, escoriații, hemoroizi, negi, papiloame, pete de ficat, răceli, seboree, tăieturi, ulceratii, veruci seboreice, zgârieturi.

Preparare și administrare: se va folosi doar uleiul de ricin de la farmacie. Ca doză se va folosi câte o linguriță o dată sau la copii în funcție de vârstă- 2 g pe an de vârstă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

alopecie, bățături, bronșite, cheratoze senile, conjunctivite, constipație, erupții, escoriații, gene lungi, hemoroizi, negi, papiloame, pete de ficat, răceli, seboree, tăieturi, ulceratii, veruci seboreice, zgârieturi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Alopecie - seara înainte de culcare, masați rădăcina părului cu ulei de ricin și lăsați uleiul să acționeze peste noapte. A doua zi dimineața spălați bine părul și pielea capului. Tratamentul de face de 3 ori pe săptămână până se obține rezultatul dorit. Apoi, pentru întreținere, se poate aplica tratamentul de 2 ori pe lună. De asemenea uleiul de ricin are un efect de stimulare a creșterii genelor și sprâncenelor, fiind o metodă folosită de multe dintre vedetele din lumea mondenă. -Se pune pe pielea capului. Se acoperă pentru 2 ore cu nylon, după care se spală cu șampon sau cu gălbenuș de ou pentru creșterea părului și alopecii. - 1-2 gălbenușuri de ou, se amestecă cu o linguriță de ulei de ricin și cu puțin rom. Se pune pe cap, se freacă, după 30 de minute (timp în care a stat acoperit), cu multă apă, fără nici un șampon sau săpun. Este cel mai eficient pentru creșterea părului. La clătire

se poate folosi și puțin suc de lămâie în apa cu care se clătește părul.

Alunițe - se freacă insistent de 2-3 ori pe zi cu ulei de ricin. Se observă modificări după 30 de zile de tratament.

Bățături - pentru a evita durerile este indicat să se folosească o pană care se înmoaie în ulei și cu ea se ung locurile afectate. Pentru a înmuia bățaturile și pielea îngroșată este bine să se ungă picioarele de 3 ori pe săptămână cu ulei de ricin, după ce au fost spălate cu apă caldă și săpun. După ungere se îmbracă șosete de bumbac, lăsându-le peste noapte.

Bronșite - se fac frecții pe piept cu un amestec de 2 linguri ulei de ricin și 1 lingură de terebentină. După ce se masează bine pieptul bolnavului, se înfășoară bine cu un șal de lână, apoi se îmbracă un tricou gros (de preferat din bumbac flaușat). În cazul răcelilor frecția se face seara, înainte de culcare, iar în faze mai severe de 2 ori pe zi.

Cheratoze senile - se ung cu ulei de ricin de mai multe ori pe zi. În cazurile mai grave se poate aplica sub pansament umezit cu ulei.

Circulația sângelui deficitară - Ulei de ricin 80 ml cu 5 g de esență de Bergamote (de la farmacie) se fac frecții pe piele, pentru intensificarea circulației, în special înainte de venirea iernii la mâini, picioare, nas, urechi.

Conjunctivite - mucoasa ochilor iritată și înroșită- picurați 1-2 picături de ulei de ricin în fiecare ochi deoarece are efect calmant și terapeutic datorită conținutului mare de vitamina A.

Constipație - se ia o linguriță de ulei de ricin și se rezolvă problem. În cazurile mai grave se poate folosi până la 30 ml odată. - Pentru constipație se indică 3-4 semințe în lapte. Se lasă să stea 3-4 ore, după care se strecoară și se consumă laptele.

Erupții - pentru a evita durerile este indicat să se folosească o pană care se înmoaie în ulei și cu ea se ung locurile afectate.

Excoriații - pentru a evita durerile este indicat să se folosească o pană care se înmoaie în ulei și cu ea se ung locurile afectate.

Gene lungi - Se pensulează genele pentru creșterea lor frumoasă.

Hemoroizi - se unge anusul, și intern se va lua câte 1 linguriță, pentru a avea un scaun mai moale.

Ungând anusul cu ulei se obține retragerea hemo-
roizilor.

Negi - Pentru tratarea negilor se vor unge seara
și dimineața cu ulei timp de 10-15 minute, până
la dispariție. La fel se procedează și la celelalte
afecțiuni.

Papiloame - Pentru tratarea negilor se vor unge
seara și dimineața cu ulei timp de 10-15 minute, pâ-
nă la dispariție. La fel se procedează și la celelalte
afecțiuni.

Pete de ficat - se vor unge seara și dimineața
cu ulei timp de 10-15 minute, până la dispariție.

Răceli - se fac frecții pe piept cu un amestec de
2 linguri ulei de ricin și 1 lingură de terebentină.
După ce se masează bine pieptul bolnavului, se în-
fășoară bine cu un șal de lână, apoi se îmbracă un
tricou gros (de preferat din bumbac flaușat). În ca-
zul răcelilor frecția se face seara, înainte de culcare,
iar în faze mai severe de 2 ori pe zi.

Seboree - se vor unge seara și dimineața cu ulei
timp de 10-15 minute, până la dispariție. Pentru
seboree, se va lua ulei de ricin în combinație 1:1 cu
apă de colonie și se unge local.

Tăieturi - pentru a evita durerile este indicat să
se folosească o pană care se înmoaie în ulei și cu ea
se ung locurile afectate.

Ulceratii - pentru a evita durerile este indicat
să se folosească o pană care se înmoaie în ulei și cu
ea se ung locurile afectate.

Veruci seboreice - se vor unge seara și diminea-
ța cu ulei timp de 10-15 minute, până la dispariție.

Zgârieturi - pentru a evita durerile este indicat
să se folosească o pană care se înmoaie în ulei și cu
ea se ung locurile afectate.

Ulei de ricin.

Uleiul de ricin este un ulei gras obținut prin pre-
sare la rece a semințelor plantelor *Ricinus commu-
nis* Fam. Euphorbiaceae. Este un lichid limpede,
uleios, vâscos, incolor. O eventuală colorație nu tre-
buie să fie mai intensă decât colorația unei soluții
etalon preparate din 0,10 ml dicromat E.c. și apă
la 10 ml. Prezintă miros slab și gust caracteristic
neplăcut.

Acțiune farmacologică: În doze mici de 0-5 g es-
te laxativ. În doze mari de 15-40 g este purgativ.
Acționează după 2-6 ore.

Indicații: constipații spastice.

Mod de administrare: în amestecuri cu co-
rective variate: suc de lămâie, suc de portocale,
sau sub formă de emulsii cu supă, cafea, bere, etc.
Rectal în aceleași doze- sub formă de emulsii cu
gălbenuș de ou și 150 ml apă.

RIDICHE NEAGRĂ



Raphanus sativus niger Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: arape, aripane, rădiche, rădiche de grădină, răghiți, redichi, rădiche tomnatică, rădiche de vară, rădiche de iarnă.

În tradiția populară: se folosea pentru erizipel. Cu inimă de ridiche neagră amestecată cu săpun, se freca partea bolnavă. Se rădea se presăra cu sare mărunță, se înăbușea, se lăsa să stea 24 ore, apoi se storcea din zeamă în urechi celor ce nu auzeau bine.

Unii o scobeau, miezul scos îl presărau cu sare, îl puneau apoi înapoi în scobitură, și o puneau în pământ timp de 3 zile, după care o scoteau și storceau zeama din ea în urechile celor care nu auzeau bine în 3 zile la rând, o dată pe zi.

Ridichea neagră era un leac obișnuit în bolile de plămâni. Se scobeau, se umplea cu miere și hrean, ori zahăr candel, se cocea și zeama din ea se dădea contra tusei și durerilor de piept. Se rădea se amesteca cu morcovi rași, se puneau în apă și se lăsa să plămădească o zi, două, apoi apa de pe ele se lua, mai multe zile de aprindere și tuberculoză.

Pentru umflături la burtă, se mânca o ridiche rasă, pe inima goală, o săptămână. Cu ridiche neagră și catran se tratau diareea și dizenteria.

Compoziție chimică: rafanol (esență sulfurată), tocoferol, ulei volatil, celuloză, pectine, fibre, vitaminele A, B1, B2, niacin, C, acid folic, săruri minerale cu potasiu, magneziu, calciu, fosfor, fier, clor, zinc, siliciu, sulf, seleniu, hidrați de carbon, etc.

Acțiune farmacologică: antiseptic, depurativ, ajută la diminuarea calculilor, tonifică stomacul, mărește cantitatea de bilă secretată, purifică sângele, curăță mucoasele, antialergice, stimulentă a celulei hepatice și renale, tonic respirator, sedativă, bactericidă puternică, stimulează pofta de mâncare, curăță articulațiile de depuneri, purifică de asemenea organismul prin eliminarea reziduurilor, întârește părul, vindecă afecțiunile căilor respiratorii.

Are și toate proprietățile anticancerigene ale grupului de plante crucifere.

Se folosește la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni hepatice, afecțiuni pulmonare, afecțiuni urinare, alergii, anorexie, artrită, ateroscleroză, atonie digestivă, astm bronhic, boli tiroidiene, boli de inimă, bronșite cronice sau acute, cancer, (din evul mediu se cunoștea faptul că „elimină tumorile maligne din viscere“), cancerul intestinului gros, calculi biliari și renali, colecistite, constipație, constipație atonă, demineralizare, diabet, dischinezii biliare, dispepsii, dureri diverse, dureri de spate, eczeme, fermentații intestinale, ficat colonial, gastrită hipoacidă, gingivite, gută, halenă, hepatite, icter, îmbătrânire prematură, inapetență, indigestie, infecții cu E-Coli, litiaze urinare și biliare, migrene, nevralgii, nevroze, pneumonie, răceală, rahitism, reumatism degenerativ, răgușeală, rinite, sciatică, sinuzite, traheobronșite, tulburări digestive, tuse, tuse convulsivă, ulcer gastric, urticarie, viermi intestinali, viroză gripală.

Precauții și contraindicații:

Fiind la limita dintre aliment și medicament, administrarea ridichii negre se va face cu unele precauții pentru pacienții cu probleme digestive, biliare sau hepatice.

Persoanele cu litiază biliară, cu colon iritabil sau colită de fermentație sau cu gastrită hiperacidă vor

consuma cu prudență ridichea neagră, în primele zile în cantități foarte mici, măbind doza doar dacă nu apar agravări ale afecțiunii de care suferă.

Consumul de ridiche neagră poate da efecte adverse cum ar fi balonarea sau halena, care pot fi combătute prin consumul de plante aromatice sub formă de pulbere (câte 2 g de 3 ori pe zi) cum ar fi cimbrul, chimenul, feniculul, anasonul, busuiocul, ghimbirul.

Preparare și administrare: se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele.

- Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale. Sucul se obține cu ajutorul storcătorului centrifugal electric, din ridichi necojite, spălate bine în prealabil cu o perie. Se consumă imediat după preparare. Este foarte iritant pentru tubul digestiv și de aceea se consumă o parte de suc din acesta cu 4 sau 6 părți de suc de morcov.

- Suc de ridiche câte 20 ml pus în 200 ml suc de morcovi și altele (pătrunjel, țelină sau chiar fructe), consumat de trei ori pe zi.

- Un pahar de suc de ridiche amestecat cu tot atâtă miere. Se va lua câte o linguriță de mai multe ori pe zi în afecțiunile respiratorii sau celelalte.

- Suc de ridichi cu care se face gargară în afecțiunile stomatologice sau ale gurii.

Salata - ridichea se curăță de coaja neagră și apoi se dă prin răzătoare, combinându-se în porții egale cu morcov, cu pătrunjel, țelină, date și ele pe răzătoare. Se adaugă ulei de măsline sau de floarea soarelui, pătrunjel verde, cimbru (pentru a preveni balonarea) și sare după gust. Se servesc 1-2 astfel de salate zilnic, pentru prevenirea colicilor biliare, pentru îmbunătățirea digestiei, pentru tratarea litiazei renale și a celei biliare. Este o salată indicată a fi consumată înainte și în timpul sărbătorilor deoarece protejează colecistul (vezica biliară), care este greu încercată de felurile de mâncare mai grele consumate de Crăciun și de Anul Nou. Este de asemenea un foarte bun remediu pentru slăbit și pentru combaterea constipației.

Extern:

Cataplasme - Aplicații de ridichi rase pe locul dureros simple sau în amestec cu alcool. Se țin până la trecerea durerii.

Se dă pe răzătoare ridichea neagră cu tot cu coajă, apoi se întinde pe o bucată de pânză, unsă în prealabil cu ulei de floarea soarelui. Se aplică pe locul afectat, se acoperă cu celofan, apoi se pune deasupra un material de lână și o sticlă cu apă fierbinte. Se lasă să acționeze vreme de 1-4 ore. Se folosește mai ales drept calmant și antiinflamator, pentru dureri articulare și de spate.

- Suc în amestec cu apă se aplică extern sau se consumă intern câte 400 ml pe zi.

- Cataplasme cu ridiche rasă aplicată la afecțiunile interne respiratorii sau ale gâtului.

Sirop - se găsește la toate magazinele naturiste și este preparat de Plantextract Cluj. Se folosește pentru tratarea tusei și răgușelilor, ajutând la fluidizarea și la eliminarea secrețiilor din gât și din arborele bronșic. Se poate lua câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, înainte de mese cu 15 minute.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - tamponamente locale cu suc de ridiche și intern suc câte 100 ml de 3 ori pe zi timp de 7 zile.

Afecțiuni hepatice - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Afecțiuni pulmonare - ridiche rasă cu miere dacă nu aveți contraindicații și de asemenea se consumă salată din ridichi crude rase cu puțin oțet și ulei.

Afecțiuni urinare - luați în fiecare dimineață în cure de 4-5 zile câte 125 ml suc de ridiche neagră amestecat cu o lingură de miere.

Alergii - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Anorexie - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Se poate lua și înainte de masă stimulând pofta de mâncare.

Artrită - mâncați în fiecare zi, la prânz și seara, salată de ridichi negre crude. În scurtă vreme, durerile vor dispărea fără urmă. Câteva picături de ulei de măsline și 2-3 linguri de oțet de mere curat, sporesc eficiența.

Ateroscleroză - un studiu sud coreean făcut în anul 2005, sub conducerea dr Seok-Jong Suh, arată că această legumă are efect antioxidant, împiedicând depunerea colesterolului și a trigliceridelor sub

forma de plăci de aterom pe artere. De asemenea, ridichea neagră are efect diuretic și normalizează tensiunea arterială, în condițiile în care hipertensiunea arterială este unul dintre factorii favorizanți ai apariției aterosclerozei. Se țin cure în care se administrează de minimum 5 ori pe săptămână ridiche neagră. O cură durează cel puțin o lună și este recomandată în mod special pe timpul iernii, când hrana hipercalorică și bogată în grăsimi saturate favorizează formarea plăcilor de aterom pe artere.

Atonie digestivă - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Astm bronhic - ridiche rasă cu miere în crize.

Boli tiroidiene - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Extern cataplasme cu ridiche rasă amestecată în părți egale cu miere.

Boli de inimă - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale. Contribuie la curățirea organismului de toxine. Se poate lua perioade lungi de timp.

Bronșite cronice sau acute - în celebra ei carte de remedii naturale Sfânta Hildegard van Bingen dă rețeta unui sirop de ridiche neagră, menit, spune ea să „desfunde“ plămânii. Recoltați 250 g de bulbi proaspeți de ridiche neagră, uscați-l fără să îi curățați de coajă, tăiați-l rondele și pudrați-l cu zahăr tos. Adunați siropul pe măsură ce se formează, puneți-l într-un recipient și păstrați-l la rece, închis ermetic. Se iau 5 linguri de sirop pe zi în momentele de criză.

Se iau 3-6 linguri de sirop de ridiche neagră pe zi. Acest tratament are efecte antivirale și antibacteriene directe, ajută la fluidificarea secrețiilor bronhice în exces și la eliminarea lor fiind de un real ajutor în caz de tuse persistentă sau tuse seacă.

Cancer - (din evul mediu se cunoștea faptul că „elimină tumorile maligne din viscere“), extern se aplică la locul tumorii ridiche rasă în amestec cu miere și intern se consumă salată din ridichi proaspete și 100 ml suc de 3 ori pe zi.

Cancerul intestinului gros - un studiu de medicină experimentală făcut în Ungaria arată că administrarea de ridiche neagră împiedică mutațiile celulelor epiteliale din colon, în sensul transformării

lor în celule maligne. Pentru prevenirea cancerului de colon, li se recomandă mai ales persoanelor constipate ori care consumă multă carne sau multe grăsimi, salată de ridiche neagră. Este bogată în fibre alimentar care „curăță“ intestinul și stimulează tranzitul, conține substanțe care au proprietăți antitumorale directe.

Calculi biliari - ridichile negre curățite de coajă, se rad mărunț, apoi se strecoară sucul. Se ia înainte de fiecare masă câte o lingură de suc de ridichi. Au un efect miraculos asupra pietrelor de la vezica biliară ajutând la eliminarea lor sau împiedică formarea lor. Ajută în bolile de rinichi la eliminarea nisipului. În afecțiunile mai grave se poate lua câte 100 ml suc cu 15 minute înaintea meselor principale pentru 15 zile apoi se face o pauză de 7 zile și se poate relua. Contribuie la dizolvarea și eliminarea calculilor.

Colecistite - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele.

Constipație, constipație atonă - se face aceiași cură de salată de ridiche neagră, recomandată în litiaza biliară. Fibrele alimentare din această legumă împing precum un piston materiile reziduale din intestin, în timp ce compușii pe bază de sulf conținuți în ea stimulează contracțiile ritmice ale musculaturii netede ale colonului. Nu în ultimul rând, ridichea neagră aduce un aport semnificativ de apă, care face ca materiile fecale să fie eliminate mai ușor.

Demineralizare - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Diabet adjuvant - salata de ridiche neagră (săracă în hidrați de carbon și bogată în alimente nedigerabile) face să scadă, cu până la 10% nivelul glicemiei, reduce nivelul colesterolului (foarte periculos pentru diabetici) stimulează activitatea pancreasului. Se consumă câte o porție de salată de ridiche neagră pe zi, minimum 5 zile pe săptămână, în cure de lungă durată.

Dischinezii biliare - un pahar de suc de ridiche neagră se amestecă cu un sfert de pahar de miere. Se iau 6 linguri pe zi, între mese. Altă rețetă: suc de ridiche diluat în părți egale cu apă. Se pornește de la 100 ml în prima zi, apoi cantitatea se mărește

treptat până se ajunge la 400 ml suc pe zi, după 2 luni.

Se poate face o cură cu sirop de ridiche neagră amestecată cu miere, din care se iau câte 1-2 lingurițe cu câteva minute înainte de fiecare masă. Favorizează eliminarea bilei din colecist, previne stările de congestie și de inflamare la nivelul vezicii biliare, previne crampele și migrenele biliare. Efectele coleretice (de stimulare a evacuării bilei din colecist) ale ridichii negre au fost puse în evidență de un studiu italian, făcut în 2006, la Universitatea din Bolonia, sub conducerea dr. Jessica Barillari, care a demonstrat că sub acțiunea acestei plante fluxul de bilă evacuat din colecist crește de până la 2,5 ori.

Dispepsii - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Studiile clinice au arătat că substanțele active conținute de ridichea neagră stimulează producția de bilă și grăbesc evacuarea acesteia în duoden, favorizând astfel mai ales digestia alimentelor bogate în proteine și în grăsimi. Se recomandă, ca atare consumul saladelor cu ridiche neagră în paralel cu alimentele grele (carne, grăsimi) evitându-se indigestia, senzația de vomă, durerile abdominale, etc.

Dureri de spate - pentru tratarea spondilozei lombare se pun cataplasme cu ridiche neagră pe zona dureroasă. Se lasă să acționeze vreme de minimum 2 ore. Tratamentul are efect antiinflamator și calmant.

Dureri diverse - Aplicații de ridichi rase pe locul dureros simple sau în amestec cu alcool. Se țin până la trecerea durerii.

Eczeme - suc de ridichi în amestec cu miere aplicat extern.

Fermentații intestinale - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele.

Ficat colonial - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Gastrită hipoacidă - se administrează înainte de masă cu câteva minute, o jumătate de pahar din amestecul de sucuri de morcov și ridiche neagră, combinate în proporție de 6:1. Un studiu făcut la Facultatea de Medicină din Karachi, Pakistan, sub conducerea dr. M. N. Gayur, arată că adminis-

trarea de ridiche neagră crește cantitatea de sucuri gastrice și stimulează peristaltismul stomacului.

Gingivite - pentru a întări gingiile și pentru a vă purifica respirația, puneți la macerat, vreme de 15 zile, 30 g de ridiche neagră și 20 g miere, într-un litru de țuică de 70 grade. Cu lichidul obținut, masați-vă gingiile (cu un tampon de vată) și luați de 3 ori pe zi câte 30 picături de tinctură diluate într-o jumătate de pahar de apă.

Gută - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Halenă - pentru a întări gingiile și pentru a vă purifica respirația, puneți la macerat, vreme de 15 zile, 30 g de ridiche neagră și 20 g miere, într-un litru de țuică de 70 grade. Cu lichidul obținut, masați-vă gingiile (cu un tampon de vată) și luați de 3 ori pe zi câte 30 picături de tinctură diluate într-o jumătate de pahar de apă.

Hepatite - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele.

Icter - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Se poate consuma și câte 250 ml suc de 3 ori pe zi, diluat cu miere.

Hepatită cronică - studii preliminare arată că această legumă, posedă proprietăți antivirale, care ar limita multiplicarea virusilor hepatici, deosebit de agresivi, cum ar fi cei de tip B, C, D, etc. Se recomandă ca adjuvant în tratarea acestei afecțiuni cura cu suc de ridiche neagră, din care se consumă 4 linguri de 2-3 ori pe zi, în combinație cu suc de morcov (pentru a fi mai ușor tolerat de către tubul digestiv). Un tratament durează 30 zile și poate fi repetat după o pauză de minimum două săptămâni.

Îmbătrânire prematură - foarte bogată în vitamina C, în vitamine din complexul B (B1, B2, B6, B9), în vitamina E și în seleniu organic, rădăcina de ridiche neagră este un adevărat elixir de viață lungă. Administrarea sistematică a acestei legume crește speranța de viață, prin prevenirea bolilor tumorale și a celor cardiovasculare, prelungește tinerețea biologică și împiedică apariția proceselor degenerative. În zonele din Japonia, Coreea de Sud sau China în care trăiesc multe persoane care ating centenarul, consumul de ridiche neagră, mai ales

sub formă de salată, este foarte ridicat, ajungând până la 20-30 kg de persoană anual.

Inapetență - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Se poate lua și înainte de masă stimulând pofta de mâncare.

Indigestie - se administrează înainte de masă cu câteva minute, o jumătate de pahar din amestecul de sucuri de morcov și ridiche neagră, combinate în proporție de 6:1. Un studiu făcut la Facultatea de Medicină din Karachi, Pakistan, sub conducerea dr. M. N. Gayur, arată că administrarea de ridiche neagră crește cantitatea de sucuri gastrice și stimulează peristaltismul stomacului.

Infecțiile cu E. Coli - substanțele pe bază de sulf din ridichea neagră au efecte antibiotice demonstrate prin multe studii făcute în Rusia, Pakistan sau România. Ca atare, un adjuvant prețios în tratarea infecțiilor cu *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, *E coli*, este administrarea siropului de ridiche neagră (6 linguri pe zi), dar și consumul acestei legume, sub formă de salată.

Litiază biliară- Adjuvant - se face o cură cu salată de ridiche neagră, din care se consumă câte 1-2 porții pe zi, pe o perioadă de 30 de zile. Tratatamentul împiedică formarea de calculi în colecist sau mărirea celor existenți. În cazuri izolate s-a putut constata chiar eliminarea unor calculi din colecist (datorită efectului coleretic) sau mărunțirea celor de mari dimensiuni.

Litiază urinară și biliare - ridichile negre curățite de coajă, se rad mărunț, apoi se strecoară sucul. Se ia înainte de fiecare masă câte o lingură de suc de ridichi. Au un efect miraculos asupra pietrelor de la vezica biliară ajutând la eliminarea lor sau împiedică formarea lor. Ajută în bolile de rinichi la eliminarea nisipului. În afecțiunile mai grave se poate lua câte 100 ml suc cu 15 minute înaintea meselor principale pentru 15 zile apoi se face o pauză de 7 zile și se poate relua. Contribuie la dizolvarea și eliminarea calculilor.

Litiază urinară - ridichea neagră are efect diuretic puternic, combate infecțiile renale și ajută la mărunțirea calculilor renali. Se administrează sub formă de suc: în trei sferturi de pahar de suc de morcovi se vor adăuga 4-6 linguri de suc de ridiche

neagră, amestecul consumându-se la două ore după ce am mâncat. Se beau două asemenea doze pe zi, în cure de 30 de zile.

Migrene - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale. Extern cataplasme cu ridiche rasă. Se aplică pe o pânză și se ține până la trecerea durerii.

Nevralgii - Aplicații de ridichi rase pe locul dureros simple sau în amestec cu alcool. Se țin până la trecerea durerii.

Nevroze - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Pneumonie - se aplică cataplasme de ridichi negre rasă pe piept.

Răceală - studii foarte bine documentate, făcute de către medicii români E. Prahoveanu și V. Eșanu publicate în 1990 în „Revista română de virusologie” arată că extractul apos de ridiche neagră este deosebit de activ contra virusurilor care produc gripa. De altfel, în medicina populară românească, leacul cel mai răspândit contra „răcelilor de tot felul” era siropul de ridiche neagră, leac ale cărui efecte antivirale- după cum vedem- au și o susținere științifică. Pentru vindecarea gripei se recomandă în toate fazele bolii un tratament de 10-14 zile, timp în care se administrează câte 3-9 linguri de sirop de ridiche neagră zilnic pe stomacul gol.

Rahitism - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele.

Reumatism degenerativ - Aplicații de ridichi rase pe locul dureros simple sau în amestec cu alcool. Se țin până la trecerea durerii.

Răgușeală - suc de ridichi negre amestecat în proporții egale cu miere. Copiii iau 2 lingurițe de 3 ori pe zi. Adulții două linguri de 3 ori pe zi.

Rinite - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Sciatică - Aplicații de ridichi rase pe locul dureros simple sau în amestec cu alcool. Se țin până la trecerea durerii.

Sinuzite - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma totodată și frunzele. Extern se aplică cataplasme cu ridichi rase.

Traheobronșite - găuriți o ridiche neagră și umpleți-o cu zahăr candel sau tos. Lăsați siropul

să se formeze și dați-i bolnavului câte o lingură din oră în oră. Tratamentul este foarte eficient dacă bolnavului i se dă să mănânce și ridichi roșii crude, cu codițe cu tot (sunt foarte gustoase dacă sunt adăugate, tocate mărunț în salate).

Tulburări digestive - Suc câte o lingură de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

Tuse - se rade ridiche și se dă cu miere la nevoie pentru calmarea tusei.

Tuse convulsivă - găuriți o ridiche neagră și umpleți-o cu zahăr candel sau tos. Lăsați siropul să se formeze și dați-i bolnavului câte o lingură din oră în oră. Tratamentul este foarte eficient dacă bolnavului i se dă să mănânce și ridichi roșii crude, cu codițe cu tot (sunt foarte gustoase dacă sunt adăugate, tocate mărunț în salate).

Ulcer gastric - un studiu din 2006, făcut de data aceasta de medici din Arabia Saudită, probează acțiunea antiulceroasă a sucului proaspăt, extras din ridichea neagră. Deși planta crește secreția de sucuri acide și stimulează mișcările musculaturii netede a stomacului se pare că, în egală măsură, ea protejează și epiteliile gastrice. Animalele de experiență tratate cu suc de ridiche neagră au arătat o mult mai bună rezistență la ulcerul gastric indus prin substanțe nocive (etanol, hidroxid de sodiu, clorură de sodiu), dar și la ulcerul produs de stres și la ulcerul indus de administrarea de indometacin. În trei sferturi de pahar de suc de morcov se vor adăuga 4-6 linguri de suc proaspăt de ridiche neagră, amestecul consumându-se la 2 ore după ce am mâncat. Se beau 2 asemenea doze, în cure de 30 de zile. Trebuie spus, însă, că în timp ce pentru unii pacienți cu ulcer ridichea neagră este elixir, la alții datorită unei intoleranțe particulare, această legumă poate avea efecte contrare celor așteptate. De aceea la început, tratamentul va începe în doze reduse la un sfert, care vor fi crescute doar dacă pacientul nu prezintă simptome de intoleranță gastrică tradusă prin arsuri, stări de vomă, crampe (caz în care tratamentul va fi întrerupt imediat).

Urticarie - se consumă copiii câte 1 lingură de suc de 3 ori pe zi, și adulții câte 50 ml de 3 ori pe zi. Extern suc amestecat în părți egale cu miere.

Viermi intestinali - se consumă la orice masă fiind foarte utilă mai ales dacă se vor consuma

totodată și frunzele.

Viroză gripală - studii foarte bine documentate, făcute de către medicii români E. Prahoveanu și V. Eșanu publicate în 1990 în „Revista română de virusologie“ arată că extractul apos de ridiche neagră este deosebit de activ contra virusurilor care produc gripa. De altfel, în medicina populară românească, leacul cel mai răspândit contra „răcelilor de tot felul“ era siropul de ridiche neagră, leac ale cărui efecte antivirale- după cum vedem- au și o susținere științifică. Pentru vindecarea gripei se recomandă în toate fazele bolii un tratament de 10-14 zile, timp în care se administrează câte 3-9 linguri de sirop de ridiche neagră zilnic pe stomacul gol.

Germeni de ridichi. Antibiotic natural, antiinflamator.

Este un puternic antibiotic natural. Este eficient în combaterea inflamațiilor, inclusiv a celor rebele la tratament, acțiune facilitată de conținutul bogat în antibiotice naturale.

Conține: glucozizi de ulei de muștar, vitaminele B1, B16, substanțe minerale: fier, potasiu, fosfor.

Acțiune: antibiotic natural (glicozizi ai uleiului de muștar), antimicotic, antiparazitar, mucolitic al căilor respiratorii, favorizează eliminarea calculilor biliari, a nisipului biliar.

Importator: S.C.Vita Crystal Miercurea Ciuc
Bd Frăției nr 13/B/1 cod poștal 530171 tel
0366101434, 0366101435

RIDICHE ROZĂ DE LUNĂ



Raphanus sativus Fam. Cruciferae.

Frunzele - se numesc ridichi de lună pentru că acestea au durată de viață de doar o lună. Ele se recoltează la maximum 3 săptămâni de la însămânțare, mai târziu devin lemnoase. Frunzele acestora sunt folosite rareori în alimentație pentru că puțini sunt cei care știu că aceste frunze au efecte vindecătoare. Au foarte multe vitamine, fiind deci vitaminizante și remineralizante puternice.

În tradiția populară: era leac obișnuit contra tusei. Se scobea o ridiche, se pune în ea miere și se cocea, apoi se bea seva din ea, dimineața, câte o linguriță. Zeama de ridiche se lua contra durerilor de pânțe și contra regurgitărilor.

Compoziție chimică: frunzele conțin vitamine: A, B1, B2, și C, au efecte antitoxice și depurative puternice, mai ales în cure de lungă durată. În avitaminoză A și B sau în scorbut (boală datorată lipsei vitaminei C) se consumă câte 2-3 porții pe zi de salată de frunze de ridiche de lună, înainte de mesele principale. După o cură de 1-2 săptămâni simptomele specifice avitaminozelor de primăvară dispar (cum ar fi sângerarea gingiilor, astenia, tulburări de ritm cardiac, somnolență, etc). Sunt bogate în acid ascorbic, acid folic și potasiu. Reprezintă o sursă bogată de vitamina B6, riboflavină, magneziu, cupru și calciu. O ceașcă de

ridiche tăiată felii are doar 20 de calorii și asigură necesarul zilnic de carbohidrați ai unei persoane adulte. Calități nutritive (100 g)= 16 kcal, proteine 0,68 g, lipide 0,10 g, glucide 1,86 g, carbohidrați 3,40 g fibre 1,60 g.

Acțiuni terapeutice - Cura de frunze de ridiche de lună este un excepțional detoxifiant pentru întregul organism. Cura trebuie să dureze o lună și este compusă din salate preparate din frunze și rădăcini proaspete de ridichi de lună. Această cură ajută la refacerea florei intestinale, protejează stomacul și ajută la vindecarea bolilor infecțioase care apar atunci când sistemul imunitar este slăbit de administrarea abuzivă de medicamente (mai ales medicamente de sinteză cu efecte antibiotice, antiinflamatoare de tipul corticoidelor sau tranchilizante).

Frunzele de ridiche de lună sunt calmante și anafrodiziace, ajutând deci în cazurile de hiperexcitabilitate nervoasă și sexuală. Pentru aceste efecte se consumă 3-4 porții pe zi de salată din frunze, pe stomacul gol (interesant este faptul că în opoziție cu frunzele, rădăcinile de ridiche au efecte de stimulare a sistemului nervos și efecte afrodiziace). Pentru un efect mai puternic puteți amesteca în salate frunze de ridiche, frunze de salată verde, ulei de dovleac și suc de lămâie.

Pentru tratarea bolilor hepatice și biliare se consumă sucul obținut din frunze de ridiche, câte 1 pahar de 2 ori pe zi, minimum 12 zile. Acest suc are efecte tonice hepatice și stimulează peristaltismul. Pentru a obține sucul puneți o mână de frunze tăiate nu foarte mărunț într-un mixer, adăugați trei sferturi de pahar de apă și mixați timp de 2-3 minute. Lăsați apoi ca sucul să se așeze timp de 15 minute după care strecurați. Se obține aproximativ un pahar de suc de culoare verde intens.

Foarte bune pentru prevenirea cancerului.

Considerată ca remediu antiscorbutic, drenează ficatul, rinichii, diuretică în litiaza biliară (sub formă de suc), stimulent și expectorant (sub formă de sirop). Sângele se curăță de toxine. Stimulent al secreției biliare. Frunzele de ridichi sunt foarte bogate în minerale. Sunt benefice pentru plămâni, stomac și stimulează digestia. Se pot folosi în diferite salate sau se pun la ciorbe.

Nu aruncați frunzele de ridiche - conțin vitamina A, B1, B2 și C au efecte antitoxice și depurative puternice. Consumați salată de frunze înainte de mesele principale ca să corectați avitaminozele. Un tratament de două săptămâni este suficient pentru a înlătura simptome precum sângerările gingiilor, astenia, somnolența.

Dacă ați exagerat cu medicamentele de sinteză și vă cam înțeapă ficatul, nu vă rămâne decât să urmați o cură de o lună cu salată preparată din frunze și rădăcini proaspete de ridichi. Ajută deopotrivă la refacerea florei intestinale, protejează stomacul și elimină inflamațiile tractului digestiv.

În caz de deficiențe hepatice și sau biliare, consumați suc extras din frunze și bulbi, câte un pahar pe zi. Are efecte tonice asupra ficatului, stimulează peristaltismul intestinal, reduce constipația. Durata minimă a unei cure este de 10 zile.

Se folosește ca și cea neagră având aceleași componente are și aceleași efecte și mod de administrare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, afecțiuni intestinale, afecțiuni pulmonare, anorexie, balonări abdominale, boala cancerosă, bronșită cronică, bronșită recidivantă, calculi biliari și renali, colite de putrefacție, congestie pulmonară, diaree, digestie dificilă, dischinezie biliară, dispepsie, dizenterie, dureri de cap, dureri faringo-laringiene, epistaxis, febră, hemoragii nazale, greață, gripă, gută, guturai, inapetență, indigestii, infecții respiratorii, inflamația sânilor, intoxicații digestive, iritații genitale, laringită acută, lipsa secrețiilor lactate, litiază urinară, pneumonie, regurgități, rinită inclusiv alergică, sinuzită, spondilita, sughiț, tuse, vomă cu sânge, etc.

Precauții și contraindicații:

Ridichile nu trebuie consumate de persoanele care suferă de ulcer, de inflamație gastrică sau de boli ale glandei tiroide.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni hepatice - ridichile roșii drenează ficatul, stimulează secreția de bilă și ajută la eliminarea ei. Suferinzii trebuie să consume 1-2 legături de ridichi roșii înainte de mese ca aperitiv.

Afecțiuni intestinale - ridichea roșie este un antiseptic energic și stimulează vezica biliară să-și

mărească secreția (curativ se consumă de 2 ori pe zi, timp de 14 zile, salate de ridichi tăiate mărunț și amestecate cu puțin ulei de măsline și oțet de mere). Ridichile sunt un bun pansament pentru mucoasa intestinală, datorită capacității de hidratare naturală.

Afecțiuni pulmonare - se consumă 10-15 ridichi roșii zilnic, alături de salată verde și ceapă roșie.

Anorexie - (lipsa poftei de mâncare) înainte de fiecare masă beți un pahar de suc de ridichi roșii obținut cu storcătorul de fructe. Se folosesc atât ridichile cât și frunzele.

Balonări abdominale - se consumă ridichi proaspete în funcție de toleranța individuală.

Boala cancerosă - substanțele care dau ridicilor culoarea roșie (antocianii) au efecte antitumorale certe, testele pe celule maligne făcute în laborator arătând că dezvoltarea acestora este oprită și uneori sunt chiar distruse de către aceste substanțe active. Adăugați la această informație efectul detoxifiant puternic al ridicilor, conținutul lor ridicat de vitamina C și de vitamine din complexul B, pentru a înțelege de ce sunt considerate un excelent adjuvant pentru tratarea și prevenirea cancerului localizat la colon, rinichi, intestinul subțire, stomac sau cavitatea bucală.

Bronșita cronică, bronșita recidivantă - într-un recipient de lut se pun straturi alternative de ridiche de lună și zahăr candel sau tos. Până a doua zi se va forma un sirop abundent. Se iau 5 linguri pe zi, între mese. Ridichile au principii active similare cu cele din hrean, cu un puternic efect antibiotic, expectorant (favorizează eliminarea secrețiilor din arborele bronșic) și antitusiv. Consumul zilnic de ridichi (minimum 50 g) este un bun adjuvant pentru majoritatea bolilor respiratorii, accelerând procesele de vindecare și combătând complicațiile ulterioare.

Calculi biliari și renali - calculii sunt dizolvați și apoi eliminați dacă de 3 ori pe zi se bea câte 6 linguri cu suc de ridichi roșii. Ridichile au rol antiinflamator asupra căilor respiratorii și degajă căile respiratorii. În cazul în care sunt pietre mai mari se va bea înainte de fiecare masă, o jumătate de pahar de suc proaspăt de ridichi obținut cu storcătorul de

fructe. Se poate și să-l dați pe răzătoarea mică și apoi se stoarce cu ajutorul unui tifon.

Colite de putrefacție - ridichea roșie este un antiseptic energic și stimulează vezica biliară să-și mărească secreția (curativ se consumă de 2 ori pe zi, timp de 14 zile, salate de ridichi tăiate mărunt și amestecate cu puțin ulei de măsline și oțet de mere). Ridichile sunt un bun pansament pentru mucoasa intestinală, datorită capacității de hidratare naturală.

Congestie pulmonară - se consumă salată de ridichi în care se pun și frunzele.

Diaree - se consumă frunze de ridiche ca și salată cu puțin suc de lămâie.

Digestie dificilă - ridichile au o acțiune favorabilă asupra tubului digestiv, în caz de regurgitări, vomă, stare de inapetență și greață se consumă 3-4 ridichi pe stomacul gol, iar efectul va apare la 20-25 minute.

Diskinezie biliară - ridichile roșii drenează ficatul, stimulează secreția de bilă și ajută la eliminarea ei. Suferinzii trebuie să consume 1-2 legături de ridichi roșii înainte de mese ca aperitiv. Se mai poate folosi și 250 ml suc care se va amesteca cu o jumătate de pahar de miere (dacă nu aveți contraindicații). Din acest preparat se vor lua 5 linguri pe zi. Se ține la rece în borcan ermetic închis.

Dispepsie - ridichile roșii drenează ficatul, stimulează secreția de bilă și ajută la eliminarea ei. Suferinzii trebuie să consume 1-2 legături de ridichi roșii înainte de mese ca aperitiv.

Dizenterie - se consumă 1-2 legături de ridichi pe zi.

Dureri de cap - se consumă ridichi și ceai de măghiran.

Dureri faringo-laringiene - se consumă ridichi crude sau sub formă de suc și ceai de ghimber.

Epistaxis - se consumă suc de ridichi sau ridichi crude câte 2 legături pe zi.

Febră - creșterea temperaturii corpului este, în anumite limite o reacție normală de apărare a organismului în fața infecțiilor, dar și a bolilor tumorale. La temperaturi apropiate de 38 de grade Celsius, celulele imunitare acționează optim, iar majoritatea microorganismelor invadatoare sunt slăbite. Administrarea ridichilor nu inhibă această reacție

de apărare a organismului, cum fac medicamentele de sinteză, prin scăderea bruscă a temperaturii. Ridichile sunt în schimb un excelent tonic pentru inimă și sistemul circulator, ajutând organismul să facă față acceselor de febră, iar anumite substanțe active din componența lor ajută la ținerea sub control a temperaturii corpului, așa încât să nu se atingă cote periculoase.

Hemoragii nazale - se consumă suc de ridichi sau ridichi crude câte 2 legături pe zi.

Greață - ridichile au o acțiune favorabilă asupra tubului digestiv, în caz de regurgitări, vomă, stare de inapetență și greață se consumă 3-4 ridichi pe stomacul gol, iar efectul va apare la 20-25 minute.

Gripă - Suferinzii trebuie să consume 1-2 legături de ridichi roșii înainte de mese ca aperitiv.

Gută - consumul ridichilor și al frunzelor de ridichi sub formă de salată contribuie la dizolvarea cristalelor de acid uric din articulații deci ajutând eficient foarte bine la toate cazurile de gută.

Guturai - Suferinzii trebuie să consume 1-2 legături de ridichi roșii înainte de mese ca aperitiv.

Inapetență - ridichile au o acțiune favorabilă asupra tubului digestiv, în caz de regurgitări, vomă, stare de inapetență și greață se consumă 3-4 ridichi pe stomacul gol, iar efectul va apare la 20-25 minute.

Indigestii - suc de ridichi sau chiar ridichi în timpul mesei. În cazurile mai grave se asociază cu ceai de busuioc.

Infecții respiratorii, suc de ridichi sau chiar ridichi în timpul mesei. Se poate asocia cu ceai de isop, sau brad, câte 2-3 căni pe zi.

Inflamația sânilor - suc de ridiche aplicat local de mai multe ori pe zi.

Intoxicații digestive - se consumă 200 ml suc de 3 ori pe zi, până la remediare.

Iritații genitale - în special feminine, se aplică local suc de ridiche.

Laringită acută - se consumă 100 ml suc de 3 ori pe zi, împreună cu ceai de ghimber.

Lipsa secrețiilor lactate - se consumă ridichi câte 2 legături pe zi.

Litiaza urinară - se spune că 5 ridichi mâncate zilnic feresc de pietrele la rinichi. Aceasta pentru că ridichile de lună conțin substanțe care pe de o

parte reduc inflamația epitelilor renale (inflamație care favorizează formarea calculilor), iar pe de altă parte stimulează diureza și distrug pur și simplu, anumite formații cum ar fi urații, fosfații și în mică măsură oxalații. Pentru persoanele care deja suferă de litiază renală, ridichile din salată sunt un bun adjuvant, dar cele mai bune rezultate se obțin chiar consumând ridichi sau suc de ridichilor obținut cu storcătorul electric. Se consumă 50- 100 ml din acest suc, administrat dimineața și după amiaza, diluat cu suc de mere sau suc de morcov.

Pneumonie - suc de ridichi câte 50 ml de 3-4 ori pe zi, între mese. Se pot de asemenea așeza pe piept cataplasme cu ridiche roșie rasă. Se acoperă cu un fular gros.

Regurgități - ridichile au o acțiune favorabilă asupra tubului digestiv, în caz de regurgități, vomă, stare de inapetență și greață se consumă 3-4 ridichi pe stomacul gol, iar efectul va apare la 20-25 minute.

Rinită inclusiv alergică - se face o cură de ridichi, în care se consumă 100 g pe zi, vreme de 28 de zile. Ridichile proaspete au efecte antiinflamatoare și antiinfecțioase puternice la nivelul căilor respiratorii superioare, fluidizează secrețiile, ajutând la eliminarea acestora. Anumite cercetări în curs de desfășurare arată că este posibil ca anumite substanțe volatile emanate de ridichi (care le dau mirosul acela ușor înțepător) să aibă efecte stimulatoare imunitare locale asupra căilor respiratorii.

Sinuzită - se face o cură de ridichi, în care se consumă 100 g pe zi, vreme de 28 de zile. Ridichile proaspete au efecte antiinflamatoare și antiinfecțioase puternice la nivelul căilor respiratorii superioare, fluidizează secrețiile, ajutând la eliminarea acestora. Anumite cercetări în curs de desfășurare arată că este posibil ca anumite substanțe volatile emanate de ridichi (care le dau mirosul acela ușor înțepător) să aibă efecte stimulatoare imunitare locale asupra căilor respiratorii.

Spondilita - se iau 2 kg de ridichi, o jumătate de kg de țelină (rădăcină), 3-4 fire de busuioc, 2 crenguțe de cimbru și 6 kg de miere. După ce se curăță de coajă, ridichile și țelina se dau pe răzătoare, apoi se pun într-un borcan mai mare împreună cu plantele aromate. Peste aceste ingrediente se toar-

nă mierea, se închide recipientul ermetic și se lasă la macerat timp de 6 săptămâni, avându-se grijă să se agite zilnic preparatul. După acest interval se strecoară soluția, presându-se bine vegetalele ca să se scurgă tot lichidul. Peste rămășițe se pun 2-3 litri de apă, se lasă 12 ore, răstimp în care se agită de mai multe ori, după care se strecoară și se consumă maceratul ca tare, într-o perioadă scurtă de timp, căci se alterează destul de repede. Siropul se pune la păstrare în sticle de culoare închisă, deasupra turnându-se puțin alcool de uz alimentar. Se închide etanș și se ține la loc răcoros, ferit de lumină. Se consumă câteva linguri pe zi, în tratamente de lungă durată. Este un excelent fortifiant, util în calmarea tusei înecăcioase, fiind de ajutor și copiilor care prezintă tulburări de creștere și mai ales contribuie la ameliorarea spondilitei sau altor afecțiuni reumatismale.

Sughit - se consumă ridichi până la trecerea episodului.

Tuse - într-un recipient de lut se pun straturi alternative de ridiche de lună și zahăr candel sau tos. Până a doua zi se va forma un sirop abundent. Se iau 5 linguri pe zi, între mese. Se pot de asemenea așeza pe piept cataplasme cu ridiche roșie rasă. Se acoperă cu un fular gros.

Vomă - ridichile au o acțiune favorabilă asupra tubului digestiv, în caz de regurgități, vomă, stare de inapetență și greață se consumă 3-4 ridichi pe stomacul gol, iar efectul va apare la 20-25 minute. Se consumă ridichi crude sau sub formă de suc și ceai de ghimber.

Germeni de ridichi. Antibiotic natural, antiinflamator.

Este un puternic antibiotic natural. Este eficient în combaterea inflamațiilor, inclusiv a celor rebele la tratament, acțiune facilitată de conținutul bogat în antibiotice naturale.

Conține: glucozizi de ulei de muștar, vitaminele B1, B16, substanțe minerale: fier, potasiu, fosfor.

Acțiune: antibiotic natural (glicoizii ai uleiului de muștar), antimicrobic, antiparazitar, mucolitic al căilor respiratorii, favorizează eliminarea calculilor biliari, a nisipului biliar.

Importator: S.C.Vita Crystal Miercurea Ciuc
Bd Frăției nr 13/B/1 cod poștal 530171 tel

RIDICHE SALBATECĂ



Rhapanus raphanistrum Fam. Cruciferae.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin locuri cultivate și necultivate, miriști, terenuri virane. Frunzele tinere se pot folosi ca legume. Semințele conțin ulei gras bun pentru iluminat.

În tradiția populară: era folosită contra tuberculozei ca și rădăcinile ridichilor cultivate, care au fost între cele mai apreciate leacuri în bolile de piept. Sucul obținut prin strivirea rădăcinilor se lua în bolile de ficat.

ROCAINĂ



Stellaria media Fam. Caryophyllaceae.

Denumiri populare: ghețișoară, păsatul vrăbiilor, răciună.

Descriere: plantă ierboasă cu tulpina întinsă pe pământ și ascendentă care crește prin locuri cultivate și necultivate, pe lângă drumuri și garduri. Crește la fel ca troscotul pe toată întinderea pământului, la sate și orașe, în vii, grădini și livezi, mai ales în locurile umbroase. Planta are tulpini târătoare ramificate și lungi până la 2 metri. Frunzele cresc în grupuri de câte 4 și sunt mici, ovale și ascuțite la vârf. Are flori albe mici ca niște stelute și înfloresc din martie timpuriu, până în noiembrie. După aspectul florii în formă de stea a fost denumită în latinește Stelaria. Dacă floricelele nu se deschid de dimineată precis urmează o ploaie. Deci este o înșușire curioasă a acestei plante care nu se deschide decât atunci când este soare.

În tradiția populară: planta pisată și amestecată cu grăsime se pune pe răni, umflături, zdrobituri, scrântituri. În Munții Apuseni, la Măguri, rădăcina se fierbea cu florile albe (*Parnasia palustris*) și cu decoctul lor se spălau cei ce se opăreau cu apă fierbinte. Cu planta pisată se făceau legături la hernie. Decoctul în vin se lua pentru oprirea hemoragiilor uterine.

Acțiune farmacologică: ca medicament general rocaina are acțiune tonic generală, analgezică,

antiseptică excepțională. Contribuie la normalizarea metabolismului, calmează sistemul nervos, acționează favorabil asupra ficatului și colecistului. Antiinflamator, tonic nutritiv, febrifug, calmant sunt alte câteva indicații.

Folosirea îndelungată a plantei în alimentație și tratamente duce treptat la frânarea proceselor de îmbătrânire, îmbunătățește memoria, diminuează durerile în caz de gonartroză și a bolilor de inimă. Crește secreția de lapte. Se poate folosi cu succes și la reumatism.

Extern are indicații în tratarea afecțiunilor pielii, deoarece are efect antiinflamator, răcoritor, emolient și calmant.

Conținut: conține vitamina C, acid sialic, caroten (provitamina A), tocoferol (vitamina E), flavonoide, ulei eteric, saponine, mucilagii, microelemente (siliciu, etc).

Recoltare: se recomandă să culegeți planta după ploaie, în zilele cu luna în creștere (mai aproape de luna plină). Se taie părțile aeriene, atunci când sunt înflorite și se pot folosi proaspete. Pentru iarnă se usucă în poduri de case cu acoperiș de tablă.

Există și o variantă de conservare. Planta se culege din locurile mai puțin poluate, se spală bine de pământ, se întinde pe un prosop și se ține până se usucă apa. Apoi planta se taie mărunț, se amestecă cu usturoi pisat și ardei iute (după gust), se presează bine într-un borcan, se acoperă ermetic și se lasă în beci o lună- o lună și jumătate. Din amestecul obținut de adaugă câte 1 lingură în ciorbe, în salate și sosuri.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni cronice ale ficatului, afecțiuni cronice ale colecistului, amigdalită, anemie, arsuri, artrită, ateroscleroză, bolile tractului digestiv, bronșită, bube dulci, colecistite, colite, colon iritabil, constipație, dermatita de scutece la bebeluși, diabet, diateză la copii, duodenită, dureri de articulații, dureri de genunchi, dureri de inimă, dureri de picioare, eczeme, edem al picioarelor, erizipel, erupții cutanate, faringită, fracturi, furuncule, gastrită, glaucom, gută, hemoroizi, hepatită, hipertensiune arterială, inflamații, inflamații testiculare, infirmitate senilă, laringită, mâncărimea pielii, mastopatie, menopauză, oboseală cronică, opacita-

te de corne, piele iritată, pleurezie, pneumonie, psoriazis, răceală, răgușeală, reumatism, scorbut, slăbiciune fizică, tăieturi, tiroidoză, tuse, ulcerările pielii, ulcere gastro-intestinale, ulcerul varicos, urticarie, viroze.

Precauții și contraindicații:

Pentru unele persoane planta poate avea efect purgativ. În acest caz, se va consuma numai o dată pe zi sau se va reduce cantitatea consumată.

Preparare și administrare:

Planta proaspătă - se poate adăuga mărunțită la salate, ciorbe, sosuri. Are un gust de mazăre. Se mai poate pune la murat împreună cu leurdă, frunze de pădărie și ștevie.

Salata - dacă planta este consumată zilnic, pe toată perioada verii, se reglează nivelul de zahăr din sânge, se îmbunătățește vederea. Se taie iarba, se spală bine, se lasă apoi să se scurgă apa și se adaugă în salate de ridichi, castraveți, roșii, împreună cu ceapă verde, mărar și ulei nerafinat. Salata se consumă cu 30 minute înainte de micul dejun, apoi încă de 2 ori în timpul zilei.

Suc din plantă - se obține cu ajutorul storcătorului de fructe după spălare. Se poate adăuga și puțină apă. Se aplică sub formă de compresă pe locurile afectate.

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită (din plantă uscată sau proaspătă) se poate pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, perioade lungi de timp. Este utilă însă și planta congelată.

Infuzie concentrată - se folosește pentru băi. Se pune o mână de plantă mărunțită la 5 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 30 minute, apoi se strecoară în cada de baie unde se va sta 30 minute.

Comprese - comprese din planta proaspătă, tocată mărunt se aplică local.

Pentru perioada rece - planta se congelează sau se prepară din ea suc, la fel ca și sucul de roșii de exemplu. Se bea iarna, zilnic dimineața pe nemâncate, câte 1-2 linguri diluate cu 50 ml apă.

Din sucul plantei cu op masă grasă (unt, vaselină, lanolină) se obține o cremă foarte utilă în afecțiunile pielii.

Există o plantă *Stellaria dichotoma* de la care se folosește și rădăcina. În acest caz se folosește

pentru scăderea febrei și tratarea copiilor care suferă de malnutriție.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu rocaînă, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu rocaînă. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Se aplică și caldă pentru maturare, dar și după spargere pentru ajutor în drenarea puroiului.

Acnee - se va face o infuzie concentrată în special la băi care are și efect dezinfectant, reduce inflamațiile, este analgezic. De asemenea se pot pune și comprese.

Afecțiuni cronice ale ficatului - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute. Se poate folosi câteva luni.

Afecțiuni cronice ale colecistului - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute. Se poate folosi câteva luni.

Amigdalită - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute.

Anemie - se prepară o salată din rocaînă, frunze tinere de pădărie, ridiche și năsturel. Se adaugă și mărar, ceapă, ștevie și ulei.

Sau se face suc din plantă îndulcit cu miere de albine după gust, și se bea câte 1 lingură de 4-6 ori pe zi, eventual diluat cu puțină apă.

Arsuri - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utili-

za seva plantei, cremele sau unguentele cu rocaînă, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu rocaînă. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Artrită - se consumă 250 ml de infuzie împărțit în 4 porții egale pe parcursul întregii zile. Se consumă înainte de mese cu 15-30 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp.

Ateroscleroză - suc proaspăt se bea câte 1 lingură, de 3 ori pe zi, timp îndelungat, uneori se poate folosi chiar și un an acest tratament. Vara se bea suc proaspăt stors. Pentru iarnă suc se congelează în formele de congelator, în toată perioada caldă a anului, apoi se răstoarnă într-o pungă de plastic și se păstrează la congelator.

Bolile tractului digestiv - se bea 150 ml de ceai îndulcit cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații de 3-4 ori pe zi, preferabil înaintea meselor pentru o acțiune mai puternică.

Bronșită - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute. Se poate folosi câteva luni.

- Se mai poate bea 150 ml de ceai îndulcit cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații de 3-4 ori pe zi, preferabil înaintea meselor pentru o acțiune mai puternică.

Bube dulci - se folosește suc proaspăt stors din plantă cu care se ung locurile afectate, de 2-3 ori pe zi.

Colecistite, colite și colon iritabil - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute. Se poate folosi câteva luni.

Constipație - atunci când intestinele sunt complet blocate, este indicat să se ia 3 vârfuri de plantă proaspătă fierte într-un litru de apă până nu mai

rămâne decât o jumătate de litru de lichid. Beți câte o ceașcă de ceai cald din 3 în 3 ore.

Dermatita de scutece la bebeluși - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu rocaînă, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu rocaînă. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Diabet - dimineța se toarnă peste o lingură de plantă mărunțită 200 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă așa până la masa de prânz. Se strecoară și se bea 1/3 pahar cu 30 minute înainte de masă. Aceiași doză se bea seara înainte de masă și dimineța. Tratamentul este de lungă durată (7-10 luni).

Diateză la copii - 20 linguri de plantă se pun în apă clocotită, se fierb 5 minute. Se răcește infuzia până la temperatura corpului și se fac băi. Infuzia se folosește și la comprese, aplicată pe zonele afectate.

Duodenită - suc proaspăt se bea câte 1 lingură, de 3 ori pe zi, timp îndelungat, uneori se poate folosi chiar și un an acest tratament. Vara se bea suc proaspăt stors. Pentru iarnă suc se congelează în formele de congelator, în toată perioada caldă a anului, apoi se răstoarnă într-o pungă de plastic și se păstrează la congelator.

Dureri de articulații - pentru iarnă planta se macerează în oțet de kombucha sau în țuică și se folosește apoi pentru frecții și comprese pe articulațiile dureroase.

Dureri de genunchi - se leagă planta pe locul dureros sau se pot face băi cu plantă în care se pun o mână de plante la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară în cadă.

Dureri de inimă - se bea 150 ml de ceai îndulcit cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații de 3-4 ori pe zi, preferabil înaintea meselor pentru o acțiune mai puternică.

Dureri de picioare - se leagă planta proaspătă sau se bagă în șosete sau în pantofi și se umblă așa toată ziua, schimbând planta de 3-4 ori pe zi.

Eczele - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu roșcaină, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu roșcaină. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Edem al picioarelor - 20 linguri de plantă se pun în apă clocotită, se fierb 5 minute. Se răcesc infuzia până la temperatura corpului și se fac băi. Infuzia se folosește și la comprese, aplicată pe zonele afectate.

Erizipel - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu roșcaină, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu roșcaină. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Erupții - se va face o infuzie concentrată în special la băi care are și efect dezinfectant, reduce inflamațiile, este analgezic. De asemenea se pot pune și comprese.

Faringită - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute.

Fracturi - se folosește sucul proaspăt stors din plantă cu care se ung locurile afectate, de 2-3 ori pe zi.

Furuncule - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi.

Gastrită - sucul proaspăt se bea câte 1 lingură, de 3 ori pe zi, timp îndelungat, uneori se poate folosi chiar și un an acest tratament. Vara se bea sucul proaspăt stors. Pentru iarnă sucul se congelează în formele de congelator, în toată perioada caldă a anului, apoi se răstoarnă într-o pungă de plastic și se păstrează la congelator.

Glaucom - se spală planta, se usucă, se stoarce sucul și se strecoară prin două straturi de tifon. Un litru de suc se amestecă cu 100 ml de alcool dublu rafinat. Se consumă câte 50 ml, de 2 ori pe zi, cu 30 minute înainte de mese. Dacă nu vă place gustul amestecați cu 50 ml apă caldă. Cura durează timp de 2 luni în care se consumă 5-6 litri de suc.

Gută - se consumă 250 ml de infuzie împărțit în 4 porții egale pe parcursul întregii zile. Se consumă înainte de mese cu 15-30 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp.

Hemoroizi - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi.

Hepatită - se prepară o salată din roșcaină, frunze tinere de pădărie, ridiche și năsturel. Se adaugă și mărar, ceapă, ștevie și ulei.

Sau se face suc din plantă îndulcit cu miere de albine după gust, și se bea câte 1 lingură de 4-6 ori pe zi, eventual diluat cu puțină apă.

Hipertensiune arterială - se infuzează în termos 3 linguri de plantă mărunțită în 500 ml apă clocotită, timp de 8 ore. Se va bea câte 75 ml de lichid după strecurare de 4 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

Inflamații și inflamații testiculare - se infuzează în termos 3 linguri de plantă mărunțită în 500 ml apă clocotită, timp de 8 ore. Se va bea câte 75 ml de lichid după strecurare de 4 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

- Se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi.

Infirmitate senilă - se prepară în cantități egale infuzie de roșcaină și ceai de secară verde. Se poate consuma și în cantități mari și chiar perioade lungi de timp.

Laringită - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15

minute.

Mâncărurile pielii - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu rocaînă, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu rocaînă. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Mastopatie - planta proaspătă spălată bine și zvântată, se aplică pe locul afectat și se schimbă de 2-3 ori pe zi. Se face până la vindecare.

Menopauză - o lingură de plantă uscată se infuzează în 250 ml apă clocotită (preferabil în termos) timp de 2 ore, apoi se strecoară. Se bea câte un sfert de pahar, de 4 ori pe zi. După 10 zile de administrare se observă unele schimbări: dispar stările specifice perioadei climacterice, se reglează tensiunea, somnul devine calm, la fel și starea sufletească. Dispar senzațiile neplăcute în zona intestinală. Cura durează 14 zile și se repetă după o pauză de 10 zile dacă este nevoie.

Oboseală cronică - se infuzează în termos 3 linguri de plantă mărunțită în 500 ml apă clocotită, timp de 8 ore. Se va bea câte 75 ml de lichid după strecurare de 4 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

Opacitate de corne - o lingură de plantă se opărește cu 150 ml apă clocotită și se infuzează 2 ore. Se strecoară prin pânză de in sterilă și se picură în ochi câte 2-3 picături calde la temperatura corpului, de 3-4 ori pe zi.

Piele iritată - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu rocaînă, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu rocaînă. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni

iritațiile.

Pleurezie și pneumonie - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute. Se poate folosi câteva luni.

Psoriazis - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu rocaînă, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu rocaînă. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunțite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Răceală - se bea 150 ml de ceai îndulcit cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații de 3-4 ori pe zi, preferabil înaintea meselor pentru o acțiune mai puternică.

Răgușeală - se consumă suc proaspăt stors în amestec cu miere de albine (dacă nu aveți contraindicații) în părți egale. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor cu minimum 15 minute.

Reumatism - se bea 150 ml de ceai îndulcit cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații de 3-4 ori pe zi, preferabil înaintea meselor pentru o acțiune mai puternică.

Scorbut și slăbiciune fizică - se prepară în cantități egale infuzie de rocaînă și ceai de secară verde. Se poate consuma și în cantități mari și chiar perioade lungi de timp. Se va administra câte 1-2 ml de sevă de 3 ori pe zi la recomandarea medicului.

Tăieturi - se va face o infuzie concentrată în special la băi care are și efect dezinfectant, reduce inflamațiile, este analgezic. De asemenea se pot pune și comprese.

Tiroidoză - dimineța se toarnă peste o lingură de plantă mărunțită 200 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă așa până la masa de prânz. Se strecoară și se bea 1/3 pahar cu 30 minute înainte de masă. Aceiași doză se bea seara înainte de ma-

să și dimineața. Tratamentul este de lungă durată (7-10 luni).

Tuse - se bea 150 ml de ceai îndulcit cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații de 3-4 ori pe zi, preferabil înaintea meselor pentru o acțiune mai puternică.

Ulceratiile pielii - se pune cataplasma din plantă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu ro-caină, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu ro-caină. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărun-țite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de ti-fon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Ulcere gastro-intestinale - se infuzează în ter-mos 3 linguri de plantă mărunțită în 500 ml apă clocotită, timp de 8 ore. Se va bea câte 75 ml de lichid după strecurare de 4 ori pe zi, preferabil în-a-inte de mese.

Ulcerul varicos - se pune cataplasma din plan-tă proaspătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utiliza seva plantei, cremele sau unguentele cu ro-caină, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu ro-caină. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărun-țite în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de ti-fon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce cataplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni iritațiile.

Urticarie - se pune cataplasma din plantă proas-pătă de 2-3 ori pe zi. De asemenea se poate utili-za seva plantei, cremele sau unguentele cu ro-caină, fiind aplicată pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. În plus se pot face și cataplasme cu ro-caină. Se pun 200 g de frunze și tulpini proaspete mărunți-te în apă clocotită și se amestecă până se obține o pastă. Aceasta se va întinde pe o bucată de tifon sau de bumbac și se va aplica pe piele, după ce ca-taplasma s-a răcit. Înainte de aplicare este bine să ungeți pielea cu ulei de măsline pentru a preveni

iritațiile.

Viroze - se infuzează în termos 3 linguri de plan-tă mărunțită în 500 ml apă clocotită, timp de 8 ore. Se va bea câte 75 ml de lichid după strecurare de 4 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

ROCOTEȚA



***Stellaria graminea* Fam. Caryophyllaceae.**

Descriere: planta ierboasă care crește prin fânețe, livezi și tufișuri.

În tradiția populară: tulpinile florifere se fierbeau și decoctul se folosea la spălarea umflăturilor.

RODIA



Punica granatum Fam. Punicaceae.

Denumiri populare: arodie, bobier, pitlijan, pomogram. Granat în latină, însemnând că fructul are în miezul lui multe semințe (grena).

În tradiția populară: scoarța rădăcinii se întrebuința contra teniei.

Era un suc foarte mult folosit în Evul Mediu, și i se atribuiau multe efecte terapeutice, acum însă se folosește mai puțin.

Pentru musulmanii sunt fructele favorite.

La noi în țară este cunoscută mai puțin.

În multe mituri rodia apare ca simbol al fecundității. Vechea provincie spaniolă Granada a fost botezată după numele ei.

Răspândire: își are originile în Persia, unde era cultivată încă în urmă cu 5000 de ani. Romanii și fenicienii au răspândit-o apoi în spațiul mediteranean.

Preferă clima subtropicală. Se cultivă de mii de ani în Asia Centrală, Georgia, Armenia, Azerbaidjan și în zonele de pe lângă Marea Mediterană. La est de Marea Neagră există crânguri de rodieri sălbatici în preajma unor așezări antice abandonate.

Descriere: arbust uneori arboras, spinos, cultivat. Tulpina înaltă de 1-5 m, în arealul natural

de 10 m. Ramuri opuse. Frunze scurt pețiolate, alungit lanceolate, pielose, glabre, lucioase pe față. Flori roșii de 2-4 cm diametru, grupate câte 1-5 la extremitatea lujerului. De forma unei trompete. Caliciul purpuriu campanulat sau tubular, din 5-8 sepal valvate, cărnoase. Corola din 5-7 petale imbricate. Androceul din numeroase stamine. Gineceul cu ovar inferior. Înflorire în lunile V-VIII. Fruct bacă globuloasă, galbenă-intens până la roșu aprins. Fructificare în lunile IX-X. Fructul are aproape forma unei sfere, iar la maturitate devine roșu-strălucitor sau verde gălbui. Rodia are asemănare cu portocala ca formă, cu o coajă dură, de culoare roșie. Pulpa gelatinoasă a fructului este format din multe boabe roșii cu un gust dulce acrișor.

Se găsește și la ghiveci la florării. Tufa crește 1,5-2 metri înălțime. Florile sunt mari compacte, seamănă cu garoafele. Înfloarește din primăvară până în toamnă. Se plantează într-un loc ferit însorit.

Arbustul de la florării este o plantă de cultură îndrăgită din cele mai vechi timpuri, foarte căutată nu numai pentru fructele ei zemoase ci și datorită florilor speciale. Rodia este ușor de îngrijit și foarte decorativă. Florile roșii apar din luna mai până în august, din care se vor dezvolta fructe de culoare roșu deschis. Locurile însorite îi priesc cel mai bine. Se pune la iernat într-un loc luminos la 5-10° C. Înălțimea la maturitate circa 2 metri.

Industrie: sucul fructului este utilizat pentru prepararea șerbetului și siropului. Scoarța fructelor, bogată în tanin poate fi utilizată pentru tăbăcirea pieilor. Din scoarță se pot extrage substanțe colorante pentru lână și mătase. Lemnul este folosit pentru sculpturi mici.

Compoziție chimică: fructele bogate în zahăr, acid citric, acid malic, vitaminele A, B5, E, C, acid folic, antioxidanți, minerale (în special fier), zaharuri. Iar scoarța fructului conține tanin dar nu conține peletierină și nici pseudopeletierină. Sulfatul de peletierină asociat cu tanin a fost utilizat ca tenifug. Acid betulinic, fridelină, betasitosterol, oxalat de calciu și alte substanțe minerale și vitamine în special C, dar și A, B1, D. Sunt foarte bogate în zaharuri (8-20%). Potasiu 240 mg, fier 500 mg, carotenoide 40 mg, 2,2 mg fibre, vitamina C 7 mg,

calorii 74.

Semințele conțin o substanță identică cu estrona umană. Scoarța rădăcinii conține tanin, substanțe minerale, în special oxalat de calciu, alcaloizi derivați ai piperidinei care este compus racemic, un derivat al tropinonei, numit pseudo-peletierina, etc.

16% din necesarul cotidian de vitamina C al unui adult poate fi furnizat de o jumătate de pahar de rodie. Aceasta reprezintă și o excelentă sursă de vitamina B, acid pantotenic, potasiu și polifenoli antioxidanți (tanini numiți punicalagini).

Rodiile sunt fructele unui arbust, rodiu, care crește pe o arie largă, ce se întinde din Iran până în munții Himalaya în India de nord și este cultivat și naturalizat în întreaga regiune mediteraneană, inclusiv în Caucaz, din vremuri antice. Aceste fructe au un conținut ridicat de polifenoli, de 3 ori mai mare decât al ceaiului verde sau al vinului roșu, ei având rolul de a mări producția de enzime în ficat responsabile de detoxifierea carcinogenelor. Polifenolii curăță de asemenea radicalii liberi care pot afecta celulele ADN. Cercetări recente au arătat că prin consumul sucului de rodii după terapia cu radiații, se poate reduce proliferarea celulelor canceroase ale prostatei.

Acțiune farmacologică: fructele ca efect sunt similare oarecum cu cele de cais. Sunt utile în tratarea teniei (decoct din scoarță).

Fructul conține taninuri care ajută la mușchiul inimii și contribuie la scăderea colesterolului, crește pofta de mâncare și stimulează digestia. Scoarța este unul dintre cele mai eficiente tratamente contra dizenteriei. Ajută la întărirea imunității organismului la persoanele predispuse la infecții respiratorii frecvente, reduce febra, potolește setea, tonifică mușchiul cardiac, scade colesterolul, crește pofta de mâncare și stimulează digestia. Sucul de rodie obținut prin stoarcerea boabelor din interior, este utilizat în cazul durerilor de stomac, dar și al răgușelii (se face gargară). Aplicat pe o rană deschisă rodia proaspătă poate fi un antiseptic excelent. Oamenii de știință din Israel au descoperit că persoanele care au băut 60 ml de suc de rodie timp de un an, au redus presiunea sanguină sistolică cu 21% și și-au îmbunătățit evident circulația. Mai mult 120 ml de suc de rodie acoperă 50% din necesarul de vitamină

C al organismului zilnic.

Abia de câțiva ani au început cercetătorii americani să studieze rodia în laborator. După primele studii, au descoperit o cantitate mare de substanțe protectoare (fitofenoli), iar culoarea roșie specifică fructului are o putere antioxidantă mai mare decât a tuturor plantelor din aceeași categorie testate până în prezent (inclusiv vinul roșu). Faptul acesta transformă rodia într-un elixir al tinereții, pentru că antioxidanții ne apără celulele corpului de radicalii liberi, care grăbesc îmbătrânirea și pot provoca apariția unor boli cronice precum cancerul. Nici o mirare, deci că americanii extrem de atenți cu sănătatea lor au transformat rodia într-un „miracol” căruia cercetătorii îi descoperă tot mai multe însușiri.

După părerea oamenilor de știință are de asemenea efecte benefice asupra sistemului cardiovascular și ajută la scăderea tensiunii arteriale.

Conținutul ridicat de polifenoli ajută la detoxifiere.

Pe lângă proprietățile culinare fructul este înzestrat și cu virtuți cosmetice și terapeutice deosebite. S-a dovedit în urma studiilor efectuate în special în Asia că fructul este eficient în reducerea factorilor de risc pentru bolile inimii și vaselor de sânge, pentru diabet. De asemenea tratează cu succes stresul atât cel fizic cât și cel psihic. Are efecte antivirale puternice și de asemenea antibacteriene, chiar și asupra plăcii dentare mult mai puternic ca alte produse.

De asemenea consumul rodiilor stimulează activitatea enzimelor ce previn deteriorarea celulară ajutând în cazurile de îmbătrânire prematură.

Fructul mai poate fi utilizat sub formă de suc proaspăt ca antiseptic și de asemenea este o sursă importantă de acid folic. De asemenea poate fi folosit cu succes într-o serie de produse cosmetice pentru că acest fruct contribuie la menținerea tonusului pielii contribuind chiar la dispariția petelor de bătrânețe, din această cauză se va regăsi în multe produse cosmetice. Este unul dintre preparatele de bază pentru estomparea sau chiar dispariția ridurilor. Datorită polifenolilor conținuți în fructe ajută la refacerea celulară atât a pielii cât și a altor celule din organism. Are de asemenea proprietăți

cicatrizante și antiinflamatoare utile în diferite dureri. Ajută la rehidratarea pielii. Apără de razele solare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, anemie, anorexie, antiinflamator, ascaroizi, cancer, cancer de prostată, colesterolemie, dezintoxicare, diaree, digestie dificilă, disfuncții sexuale masculine, dizenterie, dureri diverse, hemoragie, îmbătrânire prematură, îmbătrânirea pielii, indispoziții digestive, inflamații, întreținerea părului, piele uscată, răgușeală, riduri, ten gras, tenie, tensiune arterială instabilă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! O dată culese rodiile nu se mai coc, așa că aveți grijă când le achiziționați să fie bine coapte.

Atenție! Sucul de rodie din supermarket suferă alterări.

Trebuie ținut cont că procesul de pasteurizare (sterilizare parțială), utilizat la multe băuturi îmbuteliate, poate distruge proprietățile naturale ale conținutului fructului. Aditivii alimentari ca benzoatul de sodiu și acidul benzoic, care au drept scop prevenirea deteriorării lichidului, pot altera formula chimică a sucului.

Trebuie reținut de asemenea că sucul de Rodie singur nu reprezintă un tratament și trebuie consumat ca parte a unei diete echilibrate. Este necesară consultarea nutriționistului sau specialistului în medicina complementară pentru mai multe informații despre suc de Rodie.

Atenție! Supradozate înrăutățesc vederea, strică smalțul dentar, irită membrana mucoasă a stomacului, provoacă în unele cazuri vertij, crampe musculare, slăbiciune.

Preparare și administrare:

Când fructele sunt perfect coapte, zemoase și dulci, coaja lor sună metalic la ciocănit.

Rodiile se pot ține vreme îndelungată la frigider. Nu se mai coc după ce sunt culese.

Ca să ajungeți mai ușor la pulpa fructului tăiați Rodia de mai multe ori pe lungime și desfaceți-o în formă de stea (cum se oferă și portocala).

Sâmburii fructului sunt folosiți în bucătăria indiană drept condiment. Arată plăcut și ca decor, puși peste prăjituri.

- **Fruct ca atare** consumat în orice cantitate.

Dacă vreți să folosiți doar suc atunci rostogoliți fructul pe masă, cu palma de mai multe ori, înainte și înapoi, până ce se aude un pocnet care dă de știre că punguțele pulpei, în care se află zeama, s-au desfăcut. Atenție, însă, cum manevrați Rodia. Petele roșii ale sucului ei nu mai ies niciodată de pe vesminte, nu degeaba se vopsesc și azi în Orient, covoarele cu suc de Rodii.

- **Suc obținut din fructe** - Se consumă între 20-50 ml de suc proaspăt obținut ca mai jos. Se va consuma înainte de mese cu 15-30 minute. Se poate lua simplu cum este sau în combinație cu alte sucuri. De asemenea dacă se dorește se poate dilua cu apă și se poate dacă nu aveți contraindicații să puneți miere după gust.

Modul de preparare a sucului. Rodiile sunt fructe greu de stors iar sucul său pătează hainele. Se taie fructul în mai multe părți și se scufundă într-un vas cu apă pentru câteva minute. Această operație va face sacii de suc mai ușor de îndepărtat din membrane. Folosind mâinile, se îndepărtează sacii de suc din compartimentele lor. Aceștia se vor lăsa pe fundul vasului, în timp ce membranele vor pluti. Se aruncă membranele și pielețele. Se scurge apa și se aruncă sacii. Se pun în blender și apoi se strecoară suc printr-o sită.

- **Semințe măcinate** și consumate mai ales în cazul diareei.

- 1-2 lingurițe de **scoarță** se macină și apoi se pune la 250 ml apă. Se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă pentru afecțiunile de mai sus până la 2 cani pe zi.

- În cazurile de hemoragie externă se presară praf de **scoarță** pe rană. Intern se poate consuma sub formă de praf câte o jumătate de linguriță o dată în hemoragiile interne, pentru oprirea hemoragiei.

- **Coaja fructului** - se fierbe coaja de la o rodie în 500 ml apă până scade apa la jumătate apoi se strecoară, se poate consuma 2-3 cani pe zi în special pentru diaree, dizenterie, etc.

- **Decoctul de coajă** - se obține din 2 linguri de coajă uscată, ce se fierb 15 minute într-un pahar cu apă. Se strecoară și se adaugă o linguriță de miere. Se ia câte 1 linguriță de 3-4 ori pe zi în cazul dizenteriei.

- **Extern** - se poate folosi suc proaspăt aplicat direct pe piele, sau în diferite preparate cosmetice, dar și pus pe vată și aplicat pe locul durerilor de exemplu și apoi pus deasupra căldură.

Energizant pentru micul dejun.

Ingrediente: 2 Rodii bine coapte, câte 1 linguriță de Susan, semințe de dovleac decorticate, semințe de pin, 2 linguri de migdale măcinate.

Preparare și administrare: se curăță rodiile se taie în felii egale. Se despart semințele de pulpă, se toacă, se amestecă cu toate celelalte ingrediente. Se mănâncă la micul dejun, în combinație cu iaurt.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni cardiace - rodia s-a dovedit a fi foarte utilă în reducerea riscurilor de maladii cardiace deoarece ajută la relaxarea pereților vaselor de sânge. Dar datorită componentelor în potasiu și alte substanțe active contribuie și la curățirea arterelor și venelor de depuneri. Studiile efectuate în mai multe țări au ajuns la concluzia că sucul de Rodie poate ameliora bolile cardiace de orice natură. Datorită bogăției în antioxidanți poate preveni bolile de inimă și chiar să contribuie la vindecare. Rodia are un nivel mai ridicat de polifenoli decât vinul roșu sau ceaiul verde.

Studii realizate în Israel arată că 50 ml suc de Rodie băut pe zi, e suficient pentru a preveni bolile coronariene. Primele rezultate s-au văzut în scurt timp, iar după un an de experiență, absolut toți participanții la test își îmbunătățiseră radical valorile colesterolului și a tensiunii. Medicii americani din California au arătat că pacienții care suferiseră deja un accident coronarian, după 3 luni de zile în care au băut 240 ml suc de Rodie pe zi, și-au refăcut starea inimii și a vaselor de sânge în procent de 17%.

Anemie - datorită conținutului în vitamine, minerale, polifenoli și alte substanțe active consumul unui fruct de 3 ori pe zi, eventual sub formă de suc, simplu sau în combinație cu alte fructe sau chiar cu miere s-a dovedit foarte eficient în dispariția anemiei.

Anorexie (lipsa poftei de mâncare) - datorită faptului că este puțin acrișoară se poate folosi cu succes ca unul dintre cele mai simple și mi utile preparate în cazul anorexiei, deoarece stimulează

secreția stomacală. Se poate folosi și la copiii și bătrâni, sau chiar la convalescenții după afecțiuni grave.

Antiinflamator - sucul de Rodie și extractele acționează asupra enzimelor responsabile pentru pierderea cartilajelor, inhibând debutul artritei și osteoartritei. Se consumă preventiv minimum 20 ml de 3 ori pe zi, o perioadă de 30 de zile de 2-3 ori pe an.

Ascarioizi - și alți viermi intestinali - se poate ca prin consumul rodiilor să fie eliminați din organism. Pentru o mai rapidă eliminare se va lua concomitent și usturoi în alimentație zilnic.

Cancer - studiile efectuate s-au axat pe ameliorarea și prevenirea bolilor cardiace și cancerului. Polifenolii (antioxidanți) conținuți în sucul de Rodii stabilizează impactul sau încetinește creșterea celulelor canceroase. Pot chiar ucide celulele canceroase și previne sau întârzie necesitatea altor tratamente cum ar fi cele cu hormoni sau chimioterapie, care au efecte secundare adverse. Studiile au demonstrat că o creștere întârziată a celulelor canceroase la cei suferinzi de cancer încetinește eficient proliferarea celulelor canceroase. Se va administra câte 20 ml de 3 ori pe zi, cantitate minimă de suc proaspăt obținut. Se va lua înaintea meselor și nu după.

Un pahar de suc de Rodie pe zi stopează dezvoltarea tumorilor, se arată într-un studiu. În cazul bărbaților tratați de cancer la prostată dar fără rezultate notabile, administrarea sucului de Rodie a scăzut simțitor progresul bolii. Iar cercetări ulterioare, realizate tot în America, au arătat că efectul Rodiei este același și în cazul cancerului de sân.

Cancer de prostată - rodia folosită zilnic poate contribui la vindecarea cancerului de prostată iar consumată preventiv este excelentă. Se face cure de 30 de zile de 2-3 ori pe an preventiv. Are o serie de antioxidanți, de fapt mult mai mulți chiar decât vinul roșu.

Observând că bărbații populațiilor arabe fac rar cancer de prostată, câteva echipe de specialiști din Marea Britanie au început să bănuiască o legătură între acest aspect pozitiv și aportul mare de rodii. Englezii au demarat așadar studii de laborator și au arătat că sucul extras din semințele de rodie administrat cobailor cărora li se indusesse prin teh-

nici speciale carcinom prostatic ducea la încetinirea considerabilă a avansării tumorilor maligne și chiar la remisii. Ulterior, experimentele preliminare pe voluntari având maladia în diverse stadii evolutive au confirmat că rodiile (*Punica granatum*) sunt eficiente și la om, reducând neoformațiunile și împiedicând metastazele. De asemenea, s-a dovedit fără dubiu că extractul băut consecvent, are rol profilactic în cancerul în cauză, ameliorează problemele cardiovasculare, protejând arterele și reducând riscul de arterioscleroză.

Colesterolemie - (creșterea nivelului colesterolului în sânge) se indică folosirea a câte un fruct consumat de 3 ori pe zi, adică 3 fructe zilnic în cură de minimum 15 zile, ajutând eficient nu numai la reducerea nivelului colesterolului din sânge ci și la curățirea organismului de o serie de toxine. Se mai poate consuma și suc. Ambele forme ridică colesterolul bun din organism și îl scade pe cel dăunător, reducând astfel riscul bolilor cardiovasculare.

Dezintoxicare Printre multe proprietăți pe care le are rodia este și acela că ajută la debarasarea organismului de toxine. Se va proceda în felul următor: Dimineața la micul dejun se bea un pahar de suc de rodii și se mănâncă un pumn de migdale. După 2 ore se ia o gustare, constând dintr-un bol de orez brun fiert cu sos de soia și se bea un pahar de apă cu suc de lămâie în el. La prânz se consumă din nou un pahar de rodii și se mănâncă o salată de legume (la alegere) aseasonată cu ulei de măsline, oțet de mere și foarte puțină sare. La gustarea de la ora 16 se bea încă un pahar de suc de rodii și se ronțăie un pumn de migdale. Cina constă tot dintr-un pahar de rodii plus un bol de orez brun fiert. Este foarte important să nu consumați nimic altceva în afara acestor alimente. Totodată mai sunt câteva reguli de la care este bine să nu vă abateți, dacă vreți să obțineți cu adevărat rezultate:

- Nu beți cafea, ceai negru sau băuturi carbogazoase. Singurele lichide acceptate sunt suc de rodii și apa plată.
- Renunțați la fumat sau limitați numărul țigărilor pentru o lună măcar.
- Faceți zilnic mișcare.
- Faceți câte un duș fierbinte dimineața și seara

masându-vă pielea cu un burete aspru pentru a stimula circulația sangvină.

Cât timp de ține acest regim? Două zile pe săptămână timp de o lună de zile.

Diaree - suc de rodie datorită taninului conținut contribuie la dispariția diareei, dar lucru foarte important distruge și o serie de microbi patogeni care sunt în interiorul intestinelor, deoarece este un puternic antimicrobian intestinal. Deci nu numai că ajută la dispariția diareei ci contribuie la vindecarea afecțiunii care produce diareea.

Digestie dificilă - datorită conținutului deosebit al fructului contribuie eficient la stimularea secrețiilor stomacale și prin aceasta la stimularea digestiei.

Disfuncții sexuale masculine - se pot trata cu mare succes cu suc de rodie, relevă un studiu realizat de o echipă de cercetători de la Universitatea California din Los Angeles. Aceștia spun că un pahar de suc de rodie are același efect ca acela pe care îl are o pastilă de Viagra. Mai mult de 53 de bărbați care au băut în fiecare seară timp de o lună câte un pahar de suc de rodie, au declarat că potența lor a crescut datorită acestui suc. Sucul de rodie este bogat în antioxidanți, ce contribuie la creșterea nivelului de oxid nitric, ce relaxează pereții vaselor de sânge, astfel încât fluxul sangvin din regiunea penisului crește. În Grecia rodia este socotită simbolul fertilității.

Dizenterie - se obține din 2 linguri de coajă uscată, ce se fierb 15 minute într-un pahar cu apă. Se strecoară și se adaugă o linguriță de miere. Se ia câte 1 linguriță de 3-4 ori pe zi în cazul dizenteriei.

Dureri diverse - este foarte interesant faptul că cu toate că se cunoaște cum acționează încă nu s-a putut stabili ce principii active stau la baza acestei proprietăți. Se cunoaște faptul că dacă se consumă intern suc de rodie contribuie la dispariția durerilor, dar și aplicat extern este foarte eficient. În acest caz se pune pe o bucată de vată suc de rodie. Se pune apoi deasupra o bucată de nailon și se aplică căldură.

Hemoragie - datorită conținutului mare de tanin și vitamina C suc este foarte util în oprirea hemoragiilor. Extern se aplică direct pe locul hemoragiei suc care contribuie la oprirea hemoragiilor

mici. Intern se va consuma suc de rodie. Acesta contribuie și la refacerea celulară.

Îmbătrânire prematură - consumul rodiilor sau al sucului de fructe contribuie la distrugerea oxidanților din organism, ajută la refacere celulară și este foarte renumit ca un foarte eficient tratament la această afecțiune, verificat în foarte multe cazuri. Se consumă zilnic fructe 2-3 în funcție de toleranță o perioadă cât mai lungă aducând totodată un mai bun tonus organismului.

Îmbătrânirea pielii - se poate ca să apară din ce în ce mai multe produse cosmetice care conțin extracte de rodie, pentru că rodia are o componentă activă de invidiat în special asupra pielii contribuind la refacerea, redarea strălucirii, dispariția excesului de sebum, Protejează de razele Ultra violete pielea, este hidratantă lucru deloc de neglijat și contribuie la dispariția petelor de bătrânețe. Deci folosiți cu încredere rodia și nu veți avea decât de câștigat. Pentru o mai mare eficiență se indică folosirea nu numai externă ci și consumul fructelor totodată.

Indispoziții digestive - dureri de stomac, răceli însoțite de febră, răni care întârzie să se închidă - toate acestea cedează în fața administrării sucului de Rodie.

Inflamații - datorită taninurilor conținute în sucul de Rodie se atenuează inflamațiile, se combat bacteriile și ajută totodată la întărirea sistemului imunitar.

Întreținerea părului - este suficient ca în apa de clătire să se introducă o linguriță de suc de rodie și apoi să se clătească părul după spălare (nu se indică la cele cu pielea foarte deschisă la culoare sau blonde), pentru a reda strălucire și vigoare părului.

Piele uscată - puteți opta pentru produsele cosmetice cu rodii sau extracte de rodii sau puteți chiar tampona pielea cu suc de rodii diluat, pentru că rodia poate rehidrata în profunzime pielea mai eficient ca multe alte produse mult mai complicate. Se pot face și creme sau uleiuri de rodie.

Răgușeală - atunci când există și o viroză respiratorie, deci când este și mai gravă afecțiunea ne recăpătăm vocea făcând gargară cu suc de rodii (din fructe), care are proprietăți calmante, antiinflamatoare și chiar de distrugere a multor bacterii. Se

face de 5-6 ori pe zi.

Riduri - studiile efectuate în marile centre de cercetare cosmetică din Franța și alte țări interesate în produsele cosmetice de calitate a stabilit faptul că dacă se aplică pe riduri un tampon de vată mușat în suc de rodie de 2 ori pe zi, în timp foarte scurt (comparativ cu alte tratamente) în funcție de vechimea și tipul tenului, vârstă, etc, contribuie eficient la dispariția ridurilor. Acest lucru a făcut ca cei care se ocupă cu aceste cercetări să producă o serie de produse cosmetice foarte eficiente pentru refacerea pielii. Folosirea sucului este mai dificilă în unele cazuri pentru că dacă se ține pe locul afectat o perioadă de 15 minute, de 2 ori pe zi, local poate apare o închidere a culorii pielii. Ori cu ajutorul preparatelor cosmetice care conțin rodia nu există această neplăcere.

Ten gras - tamponarea tenului cu suc proaspăt de rodie contribuie la reducerea semnificativă a sebumului eliminat și deci efectiv se reduce grăsimea de pe piele. De asemenea există în comerț o serie de produse cosmetice care conțin rodie și care sunt indicate în special pentru tenurile grase. Optați pentru cele care sunt cu un conținut mai mare în rodie.

Tenie - se poate ca prin consumul rodiilor să fie eliminați din organism. Pentru o mai rapidă eliminare se va lua concomitent și usturoi în alimentație zilnic.

Tensiunea arterială - sucul de Rodie subțiază sângele, îmbunătățește fluxul acestuia spre inimă și reducând presiunea sangvină. Studii experimentale au descoperit și o reducere a disfuncțiilor erectile după consumul de suc de Rodie, o boală legată strâns de blocarea fluxului circulator. Consumat 15 zile ajută în toate cazurile la reglarea tensiunii arteriale. Este suficient să se consume 50 ml suc de 3 ori pe zi, cu 15-30 minute înaintea meselor principale.

RODUL PĂMÂNTULUI



Arum maculatum Fam. Araceae.

Denumiri populare: aron, baltag, barba lui Aron, calendarul- codrului, ceapa zânelor, cocoșoaică, ghimber nemțesc, limba broaștei, limba vacii, mărect, murt, piciorul vițelului, porumbul cucului, porumbul șarpelui, purcei, rădăcină de friguri, săgeată, ungurean. Adila, Arizofat, Azirafot, Courionnecum, Couriounecum, Curionnecum, Kourionnekoum, Kurionnekoum, Kyrionnekou în limba dacă.

Descriere: plantă erbacee, perenă, frecventă în toate regiunile țării, în pădurile de foioase din regiunea de câmpie și dealuri. Tubercul cilindric-ovoidal din care pornesc rădăcinile subțiri. Acest tubercul este de fapt o tulpină subterană, scurtă și îngroșată, care înmagazinează substanțele de rezervă ale plantei.

Când este tăiat tuberculul este alb în interior și secretă o substanță lăptoasă care în contact cu pielea dă o senzație de arsură.

Tulpina este scurtă și are la bază frunze mari, late, lucioase, de culoare verde-pal, cu pețiol lung. Uneori frunzele au o pată ruginie în mijloc, au nervuri proeminente. Peduncul floral mai scurt sau mai lung decât pețiolii, terminat cu un spic cu axa

mult îngroșată, cărnoasă, înconjurată de o frunză răsucită în cornet. Inflorescența este formată din flori mici, unisexuate, femele, deasupra cărora, pe ax se află florile masculine. Înflorire în lunile IV-V. Fructe bace roșii apar în lunile iulie- august, ele cresc asemenea boabelor de porumb și conțin semințe sferice.

De remarcat că planta emană un miros greu, de cadavru în putrefacție. În medicina fito-terapeutică se utilizează numai rizomul și frunzele, care trebuie recoltate fie primăvara, fie în luna septembrie.

În tradiția populară: frunzele plantei se pun pe răni și bube infectate. Rănilor infectate și cangrenoase se spălau cu decoctul plantei și se ungeau cu alifie preparată din rădăcini și frunze pisate și amestecate cu grăsime. În unele părți, se picura laptele ce curgea din planta pisată, ori se pisa rădăcina și se presăra pe rană. Contra hemoroizilor, se pisa, se amesteca cu miere și se lua pe nemâncate sau se plămădea în rachi și se bea. Ceaiul din frunze ori rădăcină pisată și pusă în lapte se lua de 2 ori pe zi, dimineața și seara, pentru astm. Se mai folosea, plămădit în vin alb, la vătămătură și constipație.

Compoziție chimică: tuberculul conține saponine, amidon, aroină, mucilagii, gume, substanțe grase, zahăr, substanțe minerale, substanțe toxice (aroină, aronică, aroidină, conicină), compuși cianici, saponine, glicozizi, etc. Consumată în cantități mari sau necorespunzător poate provoca paralizia sau chiar moartea.

Acțiune farmacologică: Administrată intern, planta acționează asupra tractului digestiv cu o acțiune antihelmitică (distruge viermii intestinali), purgativă (favorizează eliminarea materiilor fecale) și vomitivă. Tot intern planta se mai administrează sub formă de infuzie și tinctură din frunze și rizom în astmul bronșic (acțiune antiastmatică) și în hemoroizi.

Mai are următoarele acțiuni: antinevralgică, antiinflamator (extern), antialgic (extern), vulnerară, etc.

Se folosește în următoarele afecțiuni: alergii, astm bronhic, dureri diverse (extern), hemoroizi, inflamații (extern), răni, umflături, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

- Infuzie - O linguriță de plantă (frunze) uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se amestecă cu miere după gust (dacă nu aveți contraindicații) și se consumă cu lingurița în cursul întregii zile. Este foarte eficient contra astmului, sau altor afecțiuni interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni.

- O linguriță de plantă (frunze mărunțite și apoi transformate în pulbere) se amestecă cu tot atâta lapte clocotit și se consumă în cursul unei zile cu lingurița. Nu trebuie filtrat.

- 20 g de tuberculi mărunțiți sau plantă uscată, se vor pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se acoperă pentru 15 zile. Se strecoară. Se va consuma câte o linguriță, diluată cu apă, de 3 ori pe zi, în afecțiunile de mai sus.

- În astm și hemoroizi o linguriță de frunze mărunțite sau tuberculi zdrobiți se pun în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va consuma ceaiul în amestec cu lapte 1:1 cu lingurița în cursul unei zile.

- Extern 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară și se poate folosi la spălături de 3 ori pe zi sau comprese care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore.

- Extern și intern- 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate consuma intern câte 3 căni pe zi. Extern se pot face cu acest ceai spălături de mai multe ori pe zi, sau se aplică comprese care se vor ține în funcție de toleranță până la 12 ore.

Tratamentele se pot face până la 30 zile urmate de 7 zile pauză după care dacă mai este nevoie se pot relua.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Alergii -Infuzie- O linguriță de plantă (frunze) uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se amestecă cu miere după gust (dacă nu aveți contraindicații) și se consumă cu lingurița în cursul întregii zile. Este foarte eficient contra astmului, sau altor afecțiuni interne. Se poate folosi o

perioadă de 3 luni.

Astm bronhic -Extern și intern- 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate consuma intern câte 3 căni pe zi. Extern se pot face cu acest ceai spălături de mai multe ori pe zi, sau se aplică comprese care se vor ține în funcție de toleranță până la 12 ore.

Dureri diverse (extern) Extern 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară și se poate folosi la spălături de 3 ori pe zi sau comprese care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore.

Hemoroizi - Extern și intern- 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate consuma intern câte 3 căni pe zi. Extern se pot face cu acest ceai spălături de mai multe ori pe zi, sau se aplică comprese care se vor ține în funcție de toleranță până la 12 ore. Se poate asocia cu unguent de Gălbenele sau propolis.

Inflamații (extern) Extern 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară și se poate folosi la spălături de 3 ori pe zi sau comprese care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore.

Răni - Extern și intern- 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate consuma intern câte 3 căni pe zi. Extern se pot face cu acest ceai spălături de mai multe ori pe zi, sau se aplică comprese care se vor ține în funcție de toleranță până la 12 ore.

Umflături Extern 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară și se poate folosi la spălături de 3 ori pe zi sau comprese care se vor ține în funcție de toleranța individuală până la 12 ore.

Viermi intestinali - Infuzie- O linguriță de plantă (frunze) uscată și mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se amestecă cu miere după gust (dacă nu aveți contraindicații) și se consumă

cu lingurița în cursul întregii zile. Este foarte eficient contra astmului, sau altor afecțiuni interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni.

ROGOZ



Carex riparia, Carex arenaria
Fam. Cyperaceae.

Descriere: plantă erbacee iubitoare de umezeală, înaltă de peste 1 m, cu florile grupate în spic terminal. Sunt nu mai puțin de opt specii de rogoz; caracteristică tuturor este tulpina muchiată.

Acțiune farmacologică: depurativ, diuretic, sudorific, anticancerigen. Jean Valnet descrie un tratament în cazul unui cancer de limbă.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: boli ale articulațiilor, boli de piele, reumatism.

Preparare și administrare:

Se administrează sub formă de decoct în afecțiunile enumerate.

ROIBĂ



Rubia tinctorum Fam. Rubiaceae.

Denumiri populare: broci, garanță, iarbă de margine, iarbă vopsitoare, pațachină, rudă, rughie, ruibă, rumele, ștevie.

În tradiția populară: era cultivată prin grădinile țărănești pentru că rădăcina are un prețios colorant natural roșu.

Când o mâncau vacile li se înroșea laptele.

Descriere: Este înaltă de 50-80 cm, o plantă erbacee, cu tulpina aspră, agățătoare, 4 muchiată, foarte aspră, și agățătoare. Sunt câte 4-6 frunze în verticile, lanceolate- eliptice pe margine cu peri recurbați. Florile albe gălbui, în cime laxe, pauciflore, sunt de culoare palid galbenă, înfloresc din iunie, până în iulie. Fructele niște boabe întâi roșii apoi negre, de mărimea unui bob de mazăre. La noi se cultivă și se recoltează pentru fitoterapie rădăcinile recoltate la sfârșitul celui de al doilea sau al treilea an de vegetație. La noi se găsește în cultură. Se recoltează în scopuri medicinale rădăcinile (Radix Rubiae) recoltate la sfârșitul celui de-al doilea sau al treilea an de vegetație.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se întrebuințează rădăcinile (Radix Rubiae) rădăcinile

conțin glicozizi oxiantrachinonici (alizarină, purpurina, etc), glicozizi. Cei mai importanți sunt compușii antrachinonici în proporție de 2% formați din antrachinone libere și glicozidate. În unele țări rădăcinile se folosesc pentru medicamente folosite la litiaza renală.

Ațiune farmacologică: se pot folosi pentru prevenirea calculilor în special fosfatici, diuretice, saluretice, emenagog, tonic, dizolvă calculii în special cei fosfatici, elimină spasmele, provoacă apariția ciclului întârziat. Are o puternică acțiune diuretică.

Industrie: în unele țări servește la obținerea de medicamente folosite în litiaza renală.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile ficatului, ascită, cistite, colică biliară, colică renală, constipație, hepatite, litiază urinară, nefrite, pielo-nefrite, insuficiență renală.

Preparare și administrare:

- Se poate folosi preparatul Tiruco (extract fluid de rădăcină de Roibă- care se găsește la magazinele de profil) de 3 ori pe zi câte 20-30 picături.

- Pulbere de rădăcină (obținută din rădăcină uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se poate lua câte 1 g de trei ori pe zi, o perioadă de 3 luni de zile.

- 3 g de praf de rădăcină se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

- 10 g pulbere de plantă se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma de trei ori pe zi câte o cană din aceasta înainte de mese.

- **Tinctură** - 50 g de rădăcină mărunțită, preferabil măcinată cu râșnița de cafea se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se agită zilnic, se ține la temperatura camerei pentru 15 zile după care se strecoară. Se vor lua de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, preferabil cu 15 minute înainte de mesele principale.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiunile ficatului - Se poate folosi preparatul Tiruco (extract fluid de rădăcină de Roibă- care se găsește la magazinele de profil) de 3 ori pe zi câte 20-30 picături.

- Pulbere de rădăcină (obținută din rădăcină us-

cată cu ajutorul râșniței de cafea) se poate lua câte 1 g de trei ori pe zi, o perioadă de 3 luni de zile.

Ascită - Se poate folosi preparatul Tiruco (extract fluid de rădăcină de Roibă- care se găsește la magazinele de profil) de 3 ori pe zi câte 20-30 picături.

- **Tinctură** - 50 g de rădăcină mărunțită, preferabil măcinată cu râșnița de cafea se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se agită zilnic, se ține la temperatura camerei pentru 15 zile după care se strecoară. Se vor lua de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, preferabil cu 15 minute înainte de mesele principale.

Cistite -Pulbere de rădăcină (obținută din rădăcină uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se poate lua câte 1 g de trei ori pe zi, o perioadă de 3 luni de zile.

Colică biliară - Se poate folosi preparatul Tiruco (extract fluid de rădăcină de Roibă- care se găsește la magazinele de profil) de 3 ori pe zi câte 20-30 picături.

Colică renală - Pulbere de rădăcină (obținută din rădăcină uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se poate lua câte 1 g de trei ori pe zi, o perioadă de 3 luni de zile.

- Tinctură- 50 g de rădăcină mărunțită, preferabil măcinată cu râșnița de cafea se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se agită zilnic, se ține la temperatura camerei pentru 15 zile după care se strecoară. Se vor lua de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, preferabil cu 15 minute înainte de mesele principale.

Constipație - 3 g de praf de rădăcină se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

Hepatite - Se poate folosi preparatul Tiruco (extract fluid de rădăcină de Roibă- care se găsește la magazinele de profil) de 3 ori pe zi câte 20-30 picături.

- Pulbere de rădăcină (obținută din rădăcină uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se poate lua câte 1 g de trei ori pe zi, o perioadă de 3 luni de zile.

Litiază urinară - Pulbere de rădăcină (obținută din rădăcină uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se poate lua câte 1 g de trei ori pe zi, o perioadă de

3 luni de zile.

- 3 g de praf de rădăcină se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

Nefrite, pielo-nefrite - Se poate folosi preparatul Tiruco (extract fluid de rădăcină de Roibă- care se găsește la magazinele de profil) de 3 ori pe zi câte 20-30 picături.

- Tinctură- 50 g de rădăcină mărunțită, preferabil măcinată cu râșnița de cafea se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se agită zilnic, se ține la temperatura camerei pentru 15 zile după care se strecoară. Se vor lua de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, preferabil cu 15 minute înainte de mesele principale.

Insuficiență renală - Se poate folosi preparatul Tiruco (extract fluid de rădăcină de Roibă- care se găsește la magazinele de profil) de 3 ori pe zi câte 20-30 picături.

- 3 g de praf de rădăcină se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

- Tinctură- 50 g de rădăcină mărunțită, preferabil măcinată cu râșnița de cafea se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se agită zilnic, se ține la temperatura camerei pentru 15 zile după care se strecoară. Se vor lua de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, preferabil cu 15 minute înainte de mesele principale.

ROINIȚĂ sau IARBA STUPULUI



Melissa officinalis

Fam. Labiatae sau Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: alămâiță, buiede de miros frumos, buruiană pentru albine, buruiana stupilor, busuioc broștesc, busuiocul câmpului, busuiocul calului, busuioc de munte, busuiocul stupului, cătușnică, crețișoară, floarea stupilor, iarba albinelor, iarba roilor, iarbă creață, izmă, izmă de grădină, izmă sălbatecă, izma stupilor, lămâiță, mătăciune, melisă, mintă, motoacă, poala Sfintei Mării, răstupească, roiște, stupeștiță, tămâiță, tămâioară, urzică înțepoasă, voioșniță de albine. Crește mai ales în sudul și în vestul țării- Arad, Timișoara, Caraș Severin, în Bihor, dar și în zonele sudice ale Olteniei și Munteniei.

În tradiția populară: ceaiul și decoctul din frunze sau tulpinile florifere se luau în dureri de dinți, dureri de stomac, colici și diaree, precum și contra durerilor de piept. Vinul de roiniță se întrebuința la astm. Cu extractul, preparat din o parte flori și 3 părți alcool, se făceau frecții contra durerilor reumatice. În vechime se spunea că Roinița este un elixir al tinereții pentru faptul că relaxează, calmează și tratează foarte multe afecțiuni.

Istoric și întrebuințări: roinița este una dintre vechile plante medicinale care se cultivă pe suprafețe reduse încă din antichitate.

În prezent se cultivă prin grădini și în cultura mare pentru prepararea ceaiurilor, iar în unele locuri ca plantă meliferă.

Roinița în afara calităților medicinale, este și poate deveni o sursă importantă de ulei volatil mult întrebuințat în industria parfumurilor, alimentară și farmaceutică.

Descriere: este o plantă perenă erbacee. Este înaltă de aproape un metru.

Întregul sistem radicular se compune din numeroase rădăcini adventive fibroase care pornesc de pe rizomul subteran. Rizomul este orizontal, lung de circa 25-30 cm, colorat în brun-gălbui, lignificat. Pe rizom se formează stoloni ascendenți care dau naștere la tulpini.

Tulpina ierboasă, înaltă de 60-100 cm și groasă de 3-5 mm, patrunghiulară, glabră la bază și păroasă pe partea superioară, este anuală. Pe același rizom apar mai multe tulpini formând o tufă compactă.

Frunzele sunt opuse, cu pețiolul lung de 2-4 cm. Limbul frunzei este lung de 3-6 cm și lat de 2-3 cm, de formă ovată, cu vârful obtuz și marginile ecranat serate. Au baza trunchiată sau ușor cordiformă. Frunzele sunt acoperite cu peri și glande oleifere tipice labiatelor, în special pe nervuri. Au o culoare verde închis pe fața superioară, mai deschisă și păroasă pe cea inferioară. Nervația este reticulată și proeminentă pe fața inferioară.

Florile sunt scurt pedicelate, labiate, sunt grupate câte 10-20 în (pseudoverticile) verticile așezate, la subsuara bracteelor, (la locul de inserție al frunzelor). Floarea are caliciul păros, lung de 8 mm, pe care se observă 13 nervuri proeminente, labiul superior terminat prin 3 dinți scurți și lați, iar cel inferior cu 2 dinți aristați. Corola este de culoare albă-gălbui, albă sau liliachie, lungă de 8-12 mm. Staminele sunt în număr de 4, din care 2 superioare mai lungi. Ovarul, superior, are la bază o glandă oleiferă.

Înflorește în lunile iunie- iulie- august.

Fructele sunt nucule, colorate în brun lucitor, grupate câte 4 în caliciul persistent. Greutatea a 1000 de semințe (nucule variază între 0, 52-0, 68 g.

Mirosul este plăcut aromat (asemănător cu cel de lămâie), iar gustul amar, aromatic.

Este o specie care trăiește în Europa și sudul Asiei. La noi crește spontan prin locuri uscate și prin tufărișuri. Planta este cultivată atât pentru scopuri medicinale cât și ca plantă meliferă.

Se poate confunda cu planta *Nepeta cataria* la care lipsesc perii tectori, conici, ascuțiți.

Recoltare: Frunzele se culeg în perioada premergătoare înfloririi, după care se usucă la o temperatură de 30 grade. Se conservă în vase ermetic închise pentru a nu pierde o serie de uleiuri volatile.

Compoziție chimică: se folosesc frunzele de roiniță *Folium Melissa*.

Frunzele conțin circa 11% substanțe minerale.

A fost de asemenea semnalată prezența uleiului volatil 0, 02-0, 15% care este compus din aldehide terpenice ca citralul, sub formele stereoisomere cis și trans din geraniol și nerol. Uleiul volatil mai conține: taninuri, rezine, pectine, acid succinic, ursolic și oleanolic, substanțe flavonoide (ramnazina, cinarozina, etc), depsine ale acidului cafeic ca acid cafeil- cafeic și hidroxi- hidrocafeil- cafeic, un principiu amar, citronelal, care îi conferă aroma plăcută, alcoolii terpenici ca linalool, citronelol.

Pe lângă uleiul volatil, în frunze mai sunt prezenți acizii cafeic, clorogenic, protocatehic, rosmarinic (labinatonic), precum și enzime, o substanță amară cristalizată, dar neidentificată, taninuri cu acțiune antivirală, circa 12 % mucilagii, flavonoide ca ramnazina și 7-glucozida luteolinei. De la roiniță se culege partea aeriană (tulpina, frunze, flori) prin tăierea cu grijă, pentru a nu dezrădăcina planta. Culesul se face pe timp frumos, însorit, în zile fără vânt (vântul favorizează evaporarea uleiurilor eterice din plantă, care este un principiu activ extrem de important). Imediat după culegere, tulpinile de roiniță se pun la uscat în strat subțire, într-un loc umbros și lipsit de umiditate. Din 500 g de plantă proaspătă, rezultă aproximativ 100 g de plantă uscată. În stare proaspătă, frunzele de roiniță pot fi folosite ca adăos la salate de crudități, cărora le dă o aromă și o savoare deosebită.

Marea cantitate de triterpene o formează acizii oleanolic și ursolic.

Oleum Citronellae. (Oleum Melissa indicum) - se obține prin distilarea cu vapori de apă din părțile aeriene ale plantei *Gymbopogon nardus*,

sin, Andropogon nardus și ale plantei *Gimnabopogon winterianus* (Graminae).

Lichid limpede gălbui, cu miros și gust asemănător celui de melisă.

Compoziția chimică: Uleiul conține geraniol, citronelal. Farmacopea Română prevede ca uleiul de citronelă să conțină cel puțin 80 g % substanțe care se pot acetila, exprimate în geraniol.

Acțiune farmacologică: carminativ, coleretic, antispasmodic gastro-intestinal, stomahic, antiviral datorită taninurilor, antiemetice, antidiareice, calmează stările nervoase, reduce stresul și depresiile, grețurile, vărsăturile, starea de nervozitate, ajută la dismenoree, coleretic, carminativ, sedativ. Este foarte bun în tulburările digestive după mese. Extern: antiseptic, cicatrizant. Are acțiune carminativă și stomahică. În ultimul timp s-au întreprins cercetări în legătură cu acțiunea spasmolitică și s-a stabilit că această acțiune se datorează componentelor polifenolice și în special depsidelor acidului cafeic, care mărește totodată și colereza. Este posibilă și acțiunea sedativă centrală. Uleiul volatil de roiniță are ca punct de atac sistemul limbic, organ răspunzător de dirijarea funcțiilor vegetative și de ecranare a creierului mare față de excitanții puternici de la periferia corpului. Din această cauză roinița este produsul de elecție indicat în tratamentul gastropatiei funcționale (nevroza gastrică) și a distoniei neuro-vegetative. Compușii terpenici imprimă o activitate analoagă papaverinei, iar substanțele cu caracter de taninuri, imprimă activitate antiherpetică.

Intră în componența ceaiurilor anticolic, aromatic, contra colicilor nr 2 și laxativ nr 2.

Este valoroasă mai ales datorită uleiului esențial care se obține prin distilarea frunzelor sale. Acest ulei este întrebuințat atât în farmacie, cât și în cosmetică.

Femeile se pot bucura din plin de efectele preparatelor pe bază de Roiniță. Administrarea tincturii are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra stărilor de nervozitate și disconfort de dinaintea menstruației.

Durerile cauzate de reumatism pot fi combătute destul de ușor dacă se administrează suferinșilor infuzie de Roiniță. Aceasta are acțiune antiinfla-

matoare articulară, antialgică. În uz extern poate fi folosit și uleiul de Roiniță, cu care se ung articulațiile afectate.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, afecțiuni cardiace, amețeli, anemie, angină pectorală, angoase, anorexie, atonie gastrică, balonări, boala Alzheimer, boli gastro-intestinale, bronșite, cancer, cardiopatie ischemică, celulită, colici abdominale și intestinale chiar și la copii, colite cronice, colon iritabil, colon spastic, conjunctivită, constipație, coree, convulsii, crampe musculare, debilitate, depresie, dezechilibru nervos, diaree, digestie lentă, dischinezie biliară, dismenoree, dispepsii, distonie neuro-vegetativă, dureri diverse, dureri uterine și ovariene, dureri abdominale, duodenită, eczeme zemuinde, emotivitate exacerbată, enterite, enterocolită cronică, eructații, febră, flatulență, frigiditate pe fond psihic, gastrită cronică, gastrită hiperacidă, grețuri, gută, hepatita virală, herpes bucal și genital, hipotensiune arterială, glosite, grețuri, guturai, halenă, hipermenoree, hipertiroidie, hipertensiune, hipoaciditate, indigestie posprandială, infarct miocardic, infecții virale, infecții bacteriene și fungice, insomnie, insatisfacții sexuale la tinerele femei, insomnie, insuficiență cardiacă și circulatorie, laringite, litiază biliară, memorie dificilă, menopauză, menstrue dureroase, meteorism, metroragie, migrenă, nervozitate, neurastenii, nevroze gastrice, oboseală nervoasă, palpitații, prostatită, prurit, răni, reumatism, sarcină, sincopă, sindrom dispeptic, spasme gastro-intestinale, spasme diferite în orice parte a organismului, stări nervoase, stări de tensiune, stres, surmenaj intelectual, ten obosit sau uscat, tulburări digestive, tulburări de memorie, tulburări neuro-vegetative, tulburări ovariene, ulceratii, ulcere de gambă, ulcer gastric și duodenal, vărsături, vertij, zgomote în urechi (tinitus).

Precauții și contraindicații:

Se recomandă evitarea utilizării roiniței în paralel cu sedative și calmante de sinteză.

Nu se va folosi de persoanele care suferă de hipotensiune.

În hipotiroidie nu se va administra în doze medii sau mari și mai ales pe termen lung.

Roinița nu se folosește mai mult de 1-3 luni deoa-

rece poate reduce activitatea hormonală a glandelor sexuale.

Preparare și administrare:

Pulbere - se macină cu râșnița de cafea planta apoi se cerne. Se ține apoi în gură pentru 5 minute, apoi se înghite cu apă. Se poate lua o dată o linguriță. Se poate de asemenea lua în funcție de afecțiune și de 3 ori pe zi, o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile și apoi se poate relua.

Infuzie - o linguriță de frunze mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi.

Infuzie extern - Se dublează cantitatea de plantă (2 lingurițe la 250 ml apă clocotită) la folosirea externă și se folosește pentru cataplasme și băi.

Vin - Se pune la un litru de vin 2 linguri de plantă mărunțită. Se ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se va lua câte 50 ml în afecțiunile de mai sus. Copiii pentru poftă de mâncare sau alte afecțiuni vor lua o linguriță înainte de mese cu 10 minute.

Cataplasme - Cataplasmele calde scad durerile de gută și alte dureri. Peste cataplasma se va pune un strat de nailon pentru ca să nu se evapore lichidul așa repede și a nu se păta lenjeria. Se ține cât timp este umedă. Peste nailon se poate pune și ceva de lână pentru a menține temperatura caldă.

Tinctură din 50 g frunze mărunțite puse în 250 ml alcool de 70°. Se va ține timp de 15 zile după care se strecoară. Se va lua câte o linguriță diluată cu puțină apă de trei ori pe zi.

Infuzie concentrată din 200 g de plantă la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute și se strecoară. Se poate folosi în gargară sau băi de gură în diferite afecțiuni.

Ulei de roiniță - se pun într-un borcan cu filet 15 linguri de pulbere de roiniță, peste care se adaugă 500 ml ulei de floarea soarelui sau de măsline. Se lasă la macerat 15 zile, într-un recipient închis ermetic, după care se filtrează, iar preparatul rezultat se pune într-o sticlă de culoare închisă. Remediu se poate folosi atât intern cât și extern, sau ca ulei alimentar pus în salate (are efect digestiv, reîntineritor), cât și extern, contra reumatismului, nevralgiilor, durerilor de cap.

Cataplasme cu roiniță - o mână de frunze mărunțite de roiniță se lasă timp de 1-2 ore să se înmoaie în apă caldă (40-50 grade Celsius). Se aplică direct pe locul afectat, acoperindu-se cu un tifon, și se lasă vreme de o oră.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Aerofagie - se ia sub formă de pulbere câte o jumătate de linguriță de pulbere de Roiniță după masă dacă vă simțiți balonați. Se poate lua și împreună cu Fenicul se poate consuma și infuzie după mese dacă este nevoie. În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Afecțiuni cardiace - la persoanele iritabile, stresate, încordate psihic- pulbere 2 lingurițe pe zi sublingual cu 15 minute înaintea meselor.

Amețeli - Probabil cea mai importantă categorie de efecte a roiniței este cea asupra sistemului nervos. În doze mici și luată ocazional, roinița este un excelent calmant nervos fiind recomandat contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contra insomniei, contra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. În toate aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de tinctură diluată într-un pahar de apă, în doză unică, atunci când este nevoie. Roinița este un excelent remediu pe termen lung contra Alzheimerului (reduce starea de agitație și îmbunătățește memoria), contra tulburărilor de memorie post-traumatice, precum și contra tulburărilor de memorie produse de problemele vasculare cerebrale. În aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de roiniță de 4 ori pe zi în cure de minimum 4 luni.

Anemie - se va administra infuzie câte 3 cani pe zi, dar ar fi bine ca aceste ceaiuri să se administreze după mese și dacă nu aveți contraindicații să le îndulciți cu miere după gust. Se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se

acoperă pentru 15 minute, apoi se poate consuma. Ajută la refacerea poftei de mâncare și reglează și glandele.

Angină pectorală - în această afecțiune se va pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi o perioadă de maximum 2 luni după care se va face o pauză de 15 zile și se poate relua dacă se dorește. Se poate administra și în combinație cu alte plante sau chiar cu anumite medicamente indicate de medicul specialist.

Angoase - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi.

Anorexie - se poate lua infuzie câte 1 cană cu 15 minute înaintea meselor sau sub formă de praf. Pentru a amplifica efectele se poate asocia cu Busuioc.

Atonie gastrică - se poate folosi sub formă de infuzie sau praf de 3 ori pe zi, pentru refacerea activității stomacului. Efectele se fac vizibile după 10 zile de tratament.

Balonări - se consumă infuzie după mese dacă este nevoie. În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Boala Alzheimer - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi.

Boli gastro-intestinale - Roinița are darul de anihila dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon. Se administrează fie sub formă de pulbere 4-6 lingurițe pe zi, fie infuzie 1 litru pe zi. Acest tratament este valabil și pentru colon iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Bronșite - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va pune suc de lămâie

și miere după gust ajutând la calmarea tusei și chiar la vindecarea afecțiunii.

Cancer - flavonoidele și substanțele active din această plantă sunt foarte utile în lupta cu celula canceroasă și în plus de aceasta se va regla și sistemul nervos. Se va administra sub formă de infuzie câte 2 căni pe zi, o perioadă de 2 luni. Se pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

Cardiopatie ischemică - în această afecțiune se va pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de maximum 2 luni după care se va face o pauză de 15 zile și se poate relua dacă se dorește. Se poate administra și în combinație cu alte plante sau chiar cu anumite medicamente indicate de medicul specialist.

Celulită - se face tinctură și apoi se pune aceasta pe un tampon de vată și se aplică pe locul afectat de 2 ori pe zi. Poate fi acompaniată și de masaje și frecții.

Colici abdominale și intestinale chiar și la copii - infuzie câte 3 căni pe zi, pentru copii se poate administra câte o jumătate de cană de 3 ori pe zi, cât timp este nevoie.

Colite cronice - infuzie câte 3 căni pe zi, pentru copii se poate administra câte o jumătate de cană de 3 ori pe zi, cât timp este nevoie.

Colon iritabil - Roinița are darul de anihila dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon. Se administrează fie sub formă de pulbere 4-6 lingurițe pe zi, fie infuzie 1 litru pe zi. Acest tratament este valabil și pentru colon iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Colon spastic - Roinița are darul de anihila dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon. Se administrează fie sub formă de pulbere 4-6 lingurițe pe zi, fie infuzie 1 litru pe zi. Acest tratament este valabil și pentru colon iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Conjunctivită - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe pleoape de 2 ori pe zi contribuind la diminuarea inflamației. Se va face până la vindecare.

Constipație - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Coree - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va pune suc de lămâie și miere după gust ajutând la calmarea tusei și chiar la vindecarea afecțiunii.

Convulsii - Probabil cea mai importantă categorie de efecte a roiniței este cea asupra sistemului nervos. În doze mici și luată ocazional, roinița este un excelent calmant nervos fiind recomandat contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contra insomniei, contra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. În toate aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de tinctură diluată într-un pahar de apă, în doză unică, atunci când este nevoie. Roinița este un excelent remediu pe termen lung contra Alzheimerului (reduce starea de agitație și îmbunătățește memoria), contra tulburărilor de memorie post-traumatice, precum și contra tulburărilor de memorie produse de problemele vasculare cerebrale. În aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de roiniță de 4 ori pe zi în cure de minimum 4 luni.

Crampe musculare - Un litru de infuzie consumată zilnic ajută la combaterea majorității formelor de reumatism, având o acțiune antiinflamatorie articulară, antialgică, încetinind sau chiar oprind procesele degenerative. Extern se ung articulațiile afectate cu ulei de roiniță, la care se adaugă un pic de ulei volatil de mentă (se găsește la Plafar)- 3 picături de ulei de mentă la o linguriță de ulei de roiniță.

Debilitate - se va administra infuzie câte 3 căni

pe zi, dar ar fi bine ca aceste ceaiuri să se administreze după mese și dacă nu aveți contraindicații să le îndulciți cu miere după gust. Se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se poate consuma. Ajută la refacerea poftelor de mâncare și reglează și glandele.

Depresie, dezechilibru nervos - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi. Probabil cea mai importantă categorie de efecte a roiniței este cea asupra sistemului nervos. În doze mici și luată ocazional, roinița este un excelent calmant nervos fiind recomandat contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contrainsomniei, contra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. În toate aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de tinctură diluată într-un pahar de apă, în doză unică, atunci când este nevoie. Roinița este un excelent remediu pe termen lung contra Alzheimerului (reduce starea de agitație și îmbunătățește memoria), contra tulburărilor de memorie post-traumatice, precum și contra tulburărilor de memorie produse de problemele vasculare cerebrale. În aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de roiniță de 4 ori pe zi în cure de minimum 4 luni.

Diaree - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate asocia și cu afine, cerențel sau coajă de stejar.

Digestie lentă - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Dischinezie biliară - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi. Infuzia este un excelent leac pentru dischinezia biliară (fiere leneșă), pentru colecistită

și un adjuvant contra litiazei biliare. Studii preliminare arată o acțiune favorabilă a extractelor de roiniță contra hepatitei virale. Se pare că această plantă este un adevărat inamic al virusilor.

Dismenoree - are acțiune calmantă, analgezică, antiinflamatoare și reglatoare hormonală, reduce considerabil efectele neplăcute în aceste tulburări. Se administrează de preferință infuzie sau tinctură de 2-3 ori pe zi. Cercetările clinice făcute în Germania au arătat că administrarea tincturii de roiniță are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra unor probleme cum ar fi stările de nervozitate și de disconfort dinaintea menstruației, menstrre neregulate, însoțite de dureri abdominale, spasme sau dureri de cap. Vă recomandăm o combinație în părți egale de tinctură de roiniță și tinctură de crețșoară din care se iau câte 6 lingurițe pe zi diluate în 100 ml apă sau ceai.

Dispepsii - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Distonie neuro-vegetativă - Probabil cea mai importantă categorie de efecte a roiniței este cea asupra sistemului nervos. În doze mici și luată ocazional, roinița este un excelent calmant nervos fiind recomandat contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contrainsomniei, contra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. În toate aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de tinctură diluată într-un pahar de apă, în doză unică, atunci când este nevoie. Roinița este un excelent remediu pe termen lung contra Alzheimerului (reduce starea de agitație și îmbunătățește memoria), contra tulburărilor de memorie post-traumatice, precum și contra tulburărilor

de memorie produse de problemele vasculare cerebrale. În aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de roiniță de 4 ori pe zi în cure de minimum 4 luni.

Dureri diverse - intern se poate lua un ceai mai concentrat din 2 lingurițe de plantă pus la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară și se poate consuma ajutând la calmarea durerilor. Extern se umezește cu acest ceai o bucată de pânză și se aplică caldă pe locul dureros. Se ține până trece durerea. Dacă se răcește se umezește din nou cu ceai cald. Au acțiune calmantă, iar luat intern contribuie la diminuarea inflamațiilor.

Dureri uterine și ovariene - are acțiune calmantă, analgezică, antiinflamatoare și reglatoare hormonală, reduce considerabil efectele neplăcute în aceste tulburări. Se administrează de preferință infuzie sau tinctură de 2-3 ori pe zi.

Dureri abdominale - Cercetările clinice făcute în Germania au arătat că administrarea tincturii de roiniță are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra unor probleme cum ar fi stările de nervozitate și de disconfort dinaintea menstruației, menstrue neregulate, însoțite de dureri abdominale, spasme sau dureri de cap. Vă recomandăm o combinație în părți egale de tinctură de roiniță și tinctură de crețisoară din care se iau câte 6 lingurițe pe zi diluate în 100 ml apă sau ceai.

Duodenită - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Eczeme zemuinde - se fac spălături de 2-4 ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau cu tinctură 1 linguriță diluată cu 100 ml apă.

Emotivitate exacerbată - se consumă 1 cană

de infuzie pe zi în fiecare seară înainte de culcare, timp de 1 lună de zile. Rezultatele experimentale privitoare la folosirea roiniței în tratarea unor tulburări cum ar fi depresia, anorexia psihică (cu reversul său- bulimia), angoasele de tot felul au fost mai mult decât încurajatoare. Administrarea unor doze medii de roiniță- 6 lingurițe de tinctură pe zi sau 4 lingurițe de pulbere pe zi, are efecte înviorătoare asupra psihicului, antidepresive, favorizând gândirea optimistă, amplificând tonusul psihic și mintal. Aproximativ 40% dintre cei care au urmat tratament cu această plantă contra tulburărilor emoționale menționate au resimțit o ameliorare clară a stării lor psihice. Un rezultat foarte bun, dacă este să ne gândim la faptul că roinița este un remediu practic nenociv și care poate fi luat în cure de lungă durată, fără a da dependență. Există însă și un... dacă- pentru a obține rezultate notabile, prin tratamentul cu roiniță, este necesar să simpatizați sau cu alte cuvinte să vi se potrivească această plantă. Oricum merită să încercați.

Enterită - Roinița are darul de anihila dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon. Se administrează fie sub formă de pulbere 4-6 lingurițe pe zi, fie infuzie 1 litru pe zi. Acest tratament este valabil și pentru colon iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Enterocolită cronică - infuzie câte 3 căni pe zi, pentru copii se poate administra câte o jumătate de cană de 3 ori pe zi, cât timp este nevoie.

Eructații - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Febra - Consumat fierbinte, ceaiul acesta combinat cu flori de lămâiță combate foarte eficient febra.

Flatulență - În colita de fermentație, roinița es-

te unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Frigiditate pe fond psihic - se consumă 1 cană de infuzie pe zi în fiecare seară înainte de culcare, timp de 1 lună de zile.

Gastrită hiperacidă - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Grețuri - o linguriță de pulbere de plantă se ține sub limbă pentru 20 de minute, după care se poate înghiți. Se repetă de 4 ori pe zi timp de 3 săptămâni sau atât timp cât este necesar. Se poate pentru amplificarea rezultatelor să se asocieze cu rădăcina de Ghimber, un sfert de linguriță de pulbere.

Halenă - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un re-

mediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Hepatita virală - Infuzia este un excelent leac pentru dischinezia biliară (fiere leneșă), pentru colecistită și un adjuvant contra litiazei biliare. Studii preliminare arată o acțiune favorabilă a extractelor de roiniță contra hepatitei virale. Se pare că această plantă este un adevărat inamic al virusilor.

Herpes bucal și genital - se poate folosi intern infuzia sau tinctura și extern se tamponează cu vin. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente pentru herpes. Se face un tratament de 3 luni cu infuzie câte 3 căni de infuzie pe zi luate cu 15 minute înaintea meselor.

Virusurile care produc herpesul de tip I sau II sunt distruse de un complex de substanțe secretate de această plantă. Intern se face cură cu tinctură 6 lingurițe pe zi, sau infuzie 1 litru pe zi. Extern se pun vreme de 2 ore comprese cu infuzie sau mai eficient cataplasme cu roiniță, pe locurile afectate de herpes. La 5 minute după încheierea aplicației, se pune tinctură de propolis pe leziunea herpetică, pentru a grăbi vindecarea.

Hipotensiune arterială - în această afecțiune se va pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de maximum 2 luni după care se va face o pauză de 15 zile și se poate relua dacă se dorește. Se poate administra și în combinație cu alte plante sau chiar cu anumite medicamente indicate de medicul specialist.

Hipermenoree - are acțiune calmantă, analgezică, antiinflamatoare și reglatoare hormonală, reduce considerabil efectele neplăcute în aceste tulburări. Se administrează de preferință infuzie sau tinctură de 2-3 ori pe zi.

Hipertiroidie - (prin blocarea acțiunii TSH) se administrează de preferință pulbere sublingual. Tratamentul durează 4-6 luni. Efectele sunt mult amplificate prin asociere cu pulbere de sânzăiene galbene (*Galium verum*). În cazul în care se administrează sublingual și este greu suportată se va administra infuzie 3 căni pe zi (înainte de înghițire se face gargară 2-3 minute). Studiile făcute la un important institut american de endocrinologie, au

arătat că extractele de roiniță pur și simplu inhibă puternic acțiunea în organism a hormonului tiroidian (TSH). Este o descoperire extraordinară care va duce în curând la apariția pe piață a primului medicament natural, cu adevărat eficient contra afecțiunilor tiroidei, infuzia de roiniță din care se bea un litru pe zi, în 3-4 reprize, în cure de 2 luni, cu 2 săptămâni de pauză. Acest remediu este valabil și în cancerul de tiroidă, pentru că această plantă are și efecte antitumorale dovedite.

Hipertensiune arterială - pulbere sublingual de 4 ori pe zi în cure de lungă durată. Este utilă mai ales în creșterile de tensiune asociate cu stări de nervozitate, stres. Se utilizează frecvent în asociere cu alte plante hipotensive (vâsc, păducel, talpa găștei).

Hipoaciditate -

Indigestie posprandială - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Infarct miocardic - în această afecțiune se va pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de maximum 2 luni după care se va face o pauză de 15 zile și se poate relua dacă se dorește. Se poate administra și în combinație cu alte plante sau chiar cu anumite medicamente indicate de medicul specialist.

Infecții virale - se poate folosi intern infuzia sau tinctura și extern se tamponează cu vin. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente pentru herpes. Se face un tratament de 3 luni cu infuzie câte 3 căni de infuzie pe zi luate cu 15 minute înaintea meselor.

Infecții bacteriene și fungice - se poate folosi intern infuzia sau tinctura și extern se tamponează cu vin. Este unul dintre cele mai eficiente trata-

mente pentru herpes. Se face un tratament de 3 luni cu infuzie câte 3 căni de infuzie pe zi luate cu 15 minute înaintea meselor.

Insomnie - o cană de infuzie mai concentrată cu 2 ore înainte de culcare, în fiecare zi asociat cu valeriana (*Valeriana officinalis*) 1 linguriță de pulbere la o cană, se poate asocia și cu sedativele de sinteză, fără a avea reacții adverse. De asemenea poate înlocui medicamentele de sinteză fără a avea aceleași efecte nedorite ca cele de sinteză.

Insatisfacții sexuale la tinerele femei - Cercetările clinice făcute în Germania au arătat că administrarea tincturii de roiniță are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra unor probleme cum ar fi stările de nervozitate și de disconfort dinaintea menstruației, menstrre neregulate, însoțite de dureri abdominale, spasme sau dureri de cap. Vă recomandăm o combinație în părți egale de tinctură de roiniță și tinctură de crețioară din care se iau câte 6 lingurițe pe zi diluate în 100 ml apă sau ceai.

Insomnie - Rezultatele experimentale privitoare la folosirea roiniței în tratarea unor tulburări cum ar fi depresia, anorexia psihică (cu reversul său-bulimia), angoasele de tot felul au fost mai mult decât încurajatoare. Administrarea unor doze medii de roiniță- 6 lingurițe de tinctură pe zi sau 4 lingurițe de pulbere pe zi, are efecte înviorătoare asupra psihicului, antidepresive, favorizând gândirea optimistă, amplificând tonusul psihic și mintal. Aproximativ 40% dintre cei care au urmat tratament cu această plantă contra tulburărilor emoționale menționate au resimțit o ameliorare clară a stării lor psihice. Un rezultat foarte bun, dacă este să ne gândim la faptul că roinița este un remediu practic nenociv și care poate fi luat în cure de lungă durată, fără a da dependență. Există însă și un... dacă- pentru a obține rezultate notabile, prin tratamentul cu roiniță, este necesar să simpatizați sau cu alte cuvinte să vi se potrivească această plantă. Oricum merită să încercați.

Insuficiență cardiacă și circulatorie - în această afecțiune se va pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de maximum 2 luni după care se

va face o pauză de 15 zile și se poate relua dacă se dorește. Se poate administra și în combinație cu alte plante sau chiar cu anumite medicamente indicate de medicul specialist.

Litiază biliară - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se iau înainte de mese. Ajutând la diminuarea calculilor.

Memorie dificilă - ceaiul din infuzie consumat fierbinte este indicat în special studenților și elevilor în perioada examenelor pentru că are darul și capacitatea de a stimula activitatea creierului, concentrarea și memoria, de a calma nervii. Este denumită și iarba școlarilor. Are avantajul că poate fi administrat perioade lungi de timp, fără efecte negative.

Menopauză - are acțiune calmantă, analgezică, antiinflamatoare și reglatoare hormonală, reduce considerabil efectele neplăcute în aceste tulburări. Se administrează de preferință infuzie sau tinctură de 2-3 ori pe zi.

Menstre dureroase - Cercetările clinice făcute în Germania au arătat că administrarea tincturii de roiniță are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra unor probleme cum ar fi stările de nervozitate și de disconfort dinaintea menstruației, menstrre neregulate, însoțite de dureri abdominale, spasme sau dureri de cap. Vă recomandăm o combinație în părți egale de tinctură de roiniță și tinctură de crețișoară din care se iau câte 6 lingurițe pe zi diluate în 100 ml apă sau ceai.

Meteorism - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și

a atoniei gastrice.

Metroragie - Cercetările clinice făcute în Germania au arătat că administrarea tincturii de roiniță are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra unor probleme cum ar fi stările de nervozitate și de disconfort dinaintea menstruației, menstrre neregulate, însoțite de dureri abdominale, spasme sau dureri de cap. Vă recomandăm o combinație în părți egale de tinctură de roiniță și tinctură de crețișoară din care se iau câte 6 lingurițe pe zi diluate în 100 ml apă sau ceai.

Migrenă - pulbere de 4 ori pe zi în cure de 2-3 luni.

Nervozitate - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi. Rezultatele experimentale privitoare la folosirea roiniței în tratarea unor tulburări cum ar fi depresia, anorexia psihică (cu reversul său- bulimia), angoasele de tot felul au fost mai mult decât încurajatoare. Administrarea unor doze medii de roiniță- 6 lingurițe de tinctură pe zi sau 4 lingurițe de pulbere pe zi, are efecte înviorătoare asupra psihicului, antidepresive, favorizând gândirea optimistă, amplificând tonusul psihic și mintal. Aproximativ 40% dintre cei care au urmat tratament cu această plantă contra tulburărilor emoționale menționate au resimțit o ameliorare clară a stării lor psihice. Un rezultat foarte bun, dacă este să ne gândim la faptul că roinița este un remediu practic ne nociv și care poate fi luat în cure de lungă durată, fără a da dependență. Există însă și un... dacă- pentru a obține rezultate notabile, prin tratamentul cu roiniță, este necesar să simpatizați sau cu alte cuvinte să vi se potrivească această plantă. Oricum merită să încercați.

Neurastenie - Probabil cea mai importantă categorie de efecte a roiniței este cea asupra sistemului nervos. În doze mici și luată ocazional, roinița este un excelent calmant nervos fiind recomandat contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contra insomniei, contra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. În toate aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de tinctură diluată într-un pahar de apă, în doză unică, atunci când este nevoie. Roinița este un excelent remediu pe termen lung contra Alzheimerului (reduce starea de agitație și îmbunătățește

tătește memoria), contra tulburărilor de memorie post-traumatice, precum și contra tulburărilor de memorie produse de problemele vasculare cerebrale. În aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de roiniță de 4 ori pe zi în cure de minimum 4 luni.

Nevroze gastrice - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combatere spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub formă pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Oboseală nervoasă - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi. Rezultatele experimentale privitoare la folosirea roiniței în tratarea unor tulburări cum ar fi depresia, anorexia psihică (cu reversul săubulimie), angoasele de tot felul au fost mai mult decât încurajatoare. Administrarea unor doze medii de roiniță- 6 lingurițe de tinctură pe zi sau 4 lingurițe de pulbere pe zi, are efecte înviorătoare asupra psihicului, antidepresive, favorizând gândirea optimistă, amplificând tonusul psihic și mintal. Aproximativ 40% dintre cei care au urmat tratament cu această plantă contra tulburărilor emoționale menționate au resimțit o ameliorare clară a stării lor psihice. Un rezultat foarte bun, dacă este să ne gândim la faptul că roinița este un remediu practic nenociv și care poate fi luat în cure de lungă durată, fără a da dependență. Există însă și un... dacă- pentru a obține rezultate notabile, prin tratamentul cu roiniță, este necesar să simpatizați sau cu alte cuvinte să vi se potrivească această plantă. Oricum merită să încercați.

Palpitații - în această afecțiune se va pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de maximum 2 luni după care se va face o pauză de 15 zile și se poate relua dacă se dorește. Se poate administra și

în combinație cu alte plante sau chiar cu anumite medicamente indicate de medicul specialist.

Prurit - se fac spălături de 2-4 ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau cu tinctură 1 linguriță diluată cu 100 ml apă.

Răni - se fac spălături de 2-4 ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau cu tinctură 1 linguriță diluată cu 100 ml apă.

Reumatism: se consumă intern 2-3 căni de infuzie pe zi. Se mai poate folosi uleiul de roiniță în amestec cu ulei volatil de mentă în proporție de 3 picături de ulei de mentă la o linguriță de ulei de Roiniță. Se aplică prin masaj pe locurile afectate. Un litru de infuzie consumată zilnic ajută la combaterea majorității formelor de reumatism, având o acțiune antiinflamatorie articulară, antialgică, încetinind sau chiar oprind procesele degenerative. Extern se ung articulațiile afectate cu ulei de roiniță, la care se adaugă un pic de ulei volatil de mentă (se găsește la Plafar)- 3 picături de ulei de mentă la o linguriță de ulei de roiniță.

Sincopă - în această afecțiune se va pune 2 lingurițe de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de maximum 2 luni după care se va face o pauză de 15 zile și se poate relua dacă se dorește. Se poate administra și în combinație cu alte plante sau chiar cu anumite medicamente indicate de medicul specialist.

Spasme gastro-intestinale - Cercetările clinice făcute în Germania au arătat că administrarea tincturii de roiniță are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra unor probleme cum ar fi stările de nervozitate și de disconfort dinaintea menstruației, menstrre neregulate, însoțite de dureri abdominale, spasme sau dureri de cap. Vă recomandăm o combinație în părți egale de tinctură de roiniță și tinctură de crețișoară din care se iau câte 6 lingurițe pe zi diluate în 100 ml apă sau ceai.

Stări nervoase - Probabil cea mai importantă categorie de efecte a roiniței este cea asupra sistemului nervos. În doze mici și luată ocazional, roinița este un excelent calmant nervos fiind recomandat contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contra insomniei, con-

tra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. În toate aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de tinctură diluată într-un pahar de apă, în doză unică, atunci când este nevoie. Roinița este un excelent remediu pe termen lung contra Alzheimerului (reduce starea de agitație și îmbunătățește memoria), contra tulburărilor de memorie post-traumatice, precum și contra tulburărilor de memorie produse de problemele vasculare cerebrale. În aceste afecțiuni se administrează câte o linguriță de roiniță de 4 ori pe zi în cure de minimum 4 luni.

Stări de tensiune - se consumă 1 cană de infuzie pe zi în fiecare seară înainte de culcare, timp de 1 lună de zile.

Stres - se va consuma 1 cană de infuzie pe zi.

Surmenaj intelectual - Rezultatele experimentale privitoare la folosirea roiniței în tratarea unor tulburări cum ar fi depresia, anorexia psihică (cu reversul său- bulimia), angoasele de tot felul au fost mai mult decât încurajatoare. Administrarea unor doze medii de roiniță- 6 lingurițe de tinctură pe zi sau 4 lingurițe de pulbere pe zi, are efecte înviorătoare asupra psihicului, antidepresive, favorizând gândirea optimistă, amplificând tonusul psihic și mintal. Aproximativ 40% dintre cei care au urmat tratament cu această plantă contra tulburărilor emoționale menționate au resimțit o ameliorare clară a stării lor psihice. Un rezultat foarte bun, dacă este să ne gândim la faptul că roinița este un remediu practic nenociv și care poate fi luat în cure de lungă durată, fără a da dependență. Există însă și un... dacă- pentru a obține rezultate notabile, prin tratamentul cu roiniță, este necesar să simpatizați sau cu alte cuvinte să vi se potrivească această plantă. Oricum merită să încercați.

Ten obosit, uscat sau sensibil - poate fi re-vitalizat dacă se tamponează zilnic cu infuzie de Roiniță.

Tulburări digestive - În colita de fermentație, roinița este unul dintre cele mai puternice, remedii vegetale, având darul de a inhiba dezvoltarea excesivă a bacteriilor de fermentație în colon, de combate spasmele, de a diminua inflamația. Se administrează sub forma pe care pacientul o simte cea mai eficientă, în cazul său: pulbere (4-6 lingurițe

pe zi) sau infuzie combinată (1 litru pe zi). Acest tratament este valabil contra colonului iritabil și a colonului spastic, precum și contra enteritei.

Vinul de roiniță luat înainte de masă este un remediu excelent împotriva indigestiei, a dispepsiei și a atoniei gastrice.

Tulburări de memorie - pulbere câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, dar la aceleași ore.

Tulburări neuro-vegetative - are acțiune calmantă, analgezică, antiinflamatoare și reglatoare hormonală, reduce considerabil efectele neplăcute în aceste tulburări. Se administrează de preferință infuzie sau tinctură de 2-3 ori pe zi.

Tulburări ovariene - are acțiune calmantă, analgezică, antiinflamatoare și reglatoare hormonală, reduce considerabil efectele neplăcute în aceste tulburări. Se administrează de preferință infuzie sau tinctură de 2-3 ori pe zi. Cercetările clinice făcute în Germania au arătat că administrarea tincturii de roiniță are efect de reglare a ciclului menstrual, fiind un remediu excelent contra unor probleme cum ar fi stările de nervozitate și de disconfort dinaintea menstruației, menstrre neregulate, însoțite de dureri abdominale, spasme sau dureri de cap. Vă recomandăm o combinație în părți egale de tinctură de roiniță și tinctură de crețisoară din care se iau câte 6 lingurițe pe zi diluate în 100 ml apă sau ceai.

Ulceratii - se fac spălături de 2-4 ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau cu tinctură 1 linguriță diluată cu 100 ml apă.

Ulcere de gambă - se fac spălături de 2-4 ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau cu tinctură 1 linguriță diluată cu 100 ml apă.

Ulcer gastric și duodenal-

Vărsături - o linguriță de pulbere de plantă se ține sub limbă pentru 20 de minute, după care se poate înghiți. Se repetă de 4 ori pe zi timp de 3 săptămâni sau atât timp cât este necesar. Se poate pentru amplificarea rezultatelor să se asocieze cu rădăcină de Ghimber, un sfert de linguriță de pulbere.

Vertij - pulbere de 4 ori pe zi în cure de 2-3 luni.

Zgomote în urechi (tinitus) - pulbere de 4 ori pe zi în cure de 2-3 luni.

ROMAN



Matricaria inodora Fam. Compositae.

Denumiri populare: mușetel prost.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin semănături, locuri ruderaie, pe lângă drumuri.

În tradiția populară: la Clopotiva, se pune prin paturi și în vatra casei pentru ca să alunge puceii.

ROMANIȚĂ PUTUROASĂ



Anthemis cotula Fam. Compositae.

Denumiri populare: romaniță rea, romonul calului.

Descriere: plantă ierboasă, cu miros neplăcut, care crește prin câmpuri, prin locuri cultivate, pe lângă garduri și drumuri. Se pune prin cămări și poduri pentru îndepărtarea șoarecilor. Uneori apicultorii își freacă mâinile cu această plantă pentru a fi feriți de înțepăturile albinelor.

În tradiția populară: ceaiul de romaniță rea se dădea femeilor lehuze și li se făceau cu ea băi. La Sălciua, decoctul plantei, cu coji de nucă, se da mieilor contra gușei.

ROOIBOS



Aspalathus linearis Fam. Fabaceae.

Descriere: este o plantă africană din care băștinașii, printr-o metodă originală, au început să facă ceai. Acest ceai s-a dovedit a fi bogat în antioxidanți și flavonoide și în comparație cu ceaiul normal, conține concentrații mai mari ale acestor substanțe.

Are o dulceață naturală care-l face o bună opțiune pentru cei care încearcă să slăbească renunțând la zahăr. Ceaiul de rooibos se bea, de obicei fierbinte, cu lămâie sau lapte, dar poate fi excelent și rece, cu gheață.

Rooibos înseamnă tufiș roșu.

Recoltare: frunzele.

Compoziție chimică la 200 g ceai: Fier 0,07 mg, Potasiu 7,12 mg, Sodiu 6,16 mg, Calciu 1,09 mg, Cupru 0,07 mg, Zinc 0,04 mg, Magneziu 1,57 mg, Fluor 0,22 mg, Mangan 0,04 mg.

Acțiune farmacologică: antioxidant, tonic, imunostimulator, hipocolesterolemiant, hipoglicemiant, digestiv, antispastic, remineralizant, anti-alergic. Flavonele quercitina, luteolina, isoquercetina și rutinul (toate antioxidante puternice) ajută la încetinirea proceselor de îmbătrânire, stimulând organismul în lupta cu radicalii liberi. Rooibosul ajută la menținerea ciclului veghe-somn, producând relaxarea noaptea și stimularea ziua. Conținutul ridicat de oligoelemente contribuie la remineralizarea organismului și la menținerea sănătății oaselor,

dențiției, pielii, părului și organelor interne. Prin capacitatea de a scădea colesterolul, protejează inima și vasele de sânge.

Preparare și administrare:

Infuzie - din 1,5 g plantă la o cană de apă clocotită. Se acoperă 15 minute apoi se strecoară. Se bea pe zi 3-4 cești cu infuzie caldă sau răcită cu gheață.

Capsule - sau drajeuri care se pot procura de la farmaciile naturiste. Se administrează câte o capsulă de 3 ori pe zi, după mese.

Alte recomandări: este utilizat cu succes și împotriva alergiilor, eczemelor și astmului. Rooibos conține zaharuri naturale și ajută la scăderea glicemiei. Este recomandat și pentru scăderea în greutate. Ajută la tratarea tensiunii arteriale ridicate, depresiei și insuficienței hepatice, datorită polifenolilor. Este unul dintre cele mai activi antioxidanți care este echivalent cu 22 de legume și fructe laolaltă.

Este adesea prescris în cazurile de tensiune, insuficiența hepatică ori depresie. Planta poate fi utilizată chiar și de persoanele cu pietre la rinichi, deoarece nu conține acid oxalic. Acest ceai este un produs originar din Africa, foarte cunoscut și apreciat pentru conținutul său bogat în magneziu, potasiu și minerale. Rooibos-ul crește absorbția de fier în organism, calmează sistemul nervos și poate contribui la pierderea în greutate.

Excelent antioxidant. Experții consideră că beneficiile ceaiului roșu se datorează polifenolilor. Aceștia sunt compuși naturali antioxidanți găsiți și în ceaiul verde sau negru. Polifenolii au efect antiviral și proprietăți antibacteriene.

Activitatea antioxidantă oferită de ceai este echivalentă cu cea a 22 de fructe și legume, inclusiv portocale, morcovi sau broccoli.

Lupta împotriva cancerului. Anumiți polifenoli acționează ca antioxidanți puternici, care combat efectele unor radicali liberi și fac ADN-ul mult mai rezistent și mai puternic. Astfel, ceaiul roșu poate să prevină diverse forme de cancer și inhiba creșterea unor tumori deja existente.

Anti-îmbătrânire S-a constatat că ceaiul rece conține antioxidanți naturali. Aceștia ajută la eliminarea sau neutralizarea toxinelor aflate în orga-

nism. Astfel, rooibos-ul poate duce la contracararea procesului de îmbătrânire și la stimularea sistemului imunitar.

De asemenea, acest ceai este recunoscut pentru fortifierea și grăbirea creșterii părului.

Ceaiul roșu este benefic pentru:

Persoanele cu un stil de viață alert. Ceaiul eliberează trupul de stres și poate fi consumat, fără limite, pe tot parcursul zilei. Poate fi consumat și fără zahăr pentru că este mult mai puțin amar decât celelalte ceaiuri. Ceaiul roșu nu îngrașă și nu conține calorii.

Copiii care au un program hiperactiv și care prezintă probleme cu somnul. Ceaiul roșu este o sursă bună pentru vitamine și minerale. Poate fi folosit ca supliment natural datorită conținutului de calciu, magneziu și fluor, care contribuie la buna dezvoltare a sistemului osos și a dinților.

Nou născuților, de asemenea, li se poate da ceai roșu. Acesta lucrează foarte bine împotriva colicilor și crampelor. În cazul copiilor, poate fi folosit și pentru uz extern la calmarea iritațiilor pielii (cum sunt cele cauzate de scutece).

Sportivii se bucura de mineralele esențiale oferite de ceaiul roșu. Fierul, potasiul, sodiul și zincul sunt doar câteva dintre proprietățile de care persoanele active au nevoie.

Colici la bebeluși - ceaiul roșu poate fi băut și de bebeluși. El ajută la calmarea colicilor și a crampelor stomacale și se consideră a avea proprietăți antispasmodice. Pentru combaterea colicilor poate fi amestecat cu lapte de mamă sau cu lapte praf. De asemenea proprietățile lui antialergice îl recomandă pentru iritațiile pielii și pentru urticaria de scutece. Cele mai bune rezultate sunt obținute atunci când este aplicat pe piele după fiecare schimbare a scutecului. Și femeile însărcinate și cele care alăptează pot să consume ceai roșu. El are un conținut scăzut de tanin, o substanță frecvent întâlnită în alte ceaiuri, care afectează metabolismul prin reducerea absorbției anumitor nutrienți cum sunt proteinele și fierul. Ceaiul roșu din contră, crește absorbția fierului și conține și el însuși fier, potasiu, cupru, toate vitale pentru funcțiile metabolice.

Remedii pentru copii hiperactivi. Ceaiul roșu este recomandat copiilor hiperactivi deoarece nu

conține cafeină. Mai mult este un remediu excelent pentru copiii care suferă de insomnii.

Alte beneficii:

- Ceaiul roșu fortifica sistemul imunitar și micșorează riscurile de atacuri vasculare cerebrale ori bolile cerebrale.

- Inhibă dezvoltarea bacteriilor din cavitatea bucală, bacterii asociate și cu formarea plăcii. Acesta este o excelentă sursă de fluoride.

- Ceaiul roșu nu conține coloranți, aditivi sau conservanți. Acesta este pur, natural și fără cafeină.

- Menține o piele frumoasă și strălucitoare.

- O ceașcă de ceai înainte de culcare oferă un somn liniștitor.

- Îndepărtează greața, constipația și arsurile la stomac.

Calitățile lui îl recomandă pentru multe afecțiuni:

- Detensionează sistemul nervos, fiind indicat tinerilor stresați.

- Atenuază simptomele bronșitei, astmului și alergiilor.

- Este o foarte bună sursă de vitamine și minerale.

- Poate fi folosit și ca supliment natural, deoarece conține calciu, magneziu și fluoride, esențiale pentru dezvoltarea sistemului osos și a danturii.

- Quercetinul și bioflavonoidele, nutrienți esențiali, dar destul de rari, ajută la întărirea vaselor de sânge și la oprirea hemoragiilor.

- Mineralele ajută digestia, atenuează constipația și ajută la prevenirea cariilor dentare.

- Este foarte bun și pentru copiii care merg la școală și poate fi băut de-a lungul întregii zile, ca alternativă la sucurile din comerț, pentru gustul lui deosebit.

- Datorită conținutului său bogat în acizi organici alfa hidroxizi, poate fi folosit pentru menținerea sănătății pielii. Se folosește sub formă de pulbere pentru diferite afecțiuni cu care se confruntă adolescenții: acnee, iritații, arsuri solare, etc.

ROȘCOVE



Ceratonia siliqua Fam. Leguminosae.

Descriere: arbore mic originar din Arabia, cultivat și subspontan în regiunea mediteraneană. Fructele lui o legumă indehiscentă cu mai multe semințe, se aduceau și la noi, fiind rezistente durabile, savurate de copii.

În tradiția populară: în Moldova, de bubă, se fierbeau înfundat câteva roșcove cu smochine, într-o ulică nouă, acoperită cu capac. Zeama o bea bolnavul, iar smochinele se puneau pe bubă. De tuse se lua un pumn de roșcove, o mână de stafide, câteva smochine, se fierbeau bine și zeama se dădea caldă bolnavului. Se foloseau în amestec și cu alte plante la tuse grea. Rachiul cu roșcove beau femeile lehuze pentru ușurarea nașterii.

Roșcovele, bune la stomac

Roșcovul este un arbore din familia leguminoaselor, originar din regiunea mediteraneană. Fructele arborelui (6), cu aspect de păstăi, de culoare brun-roșcată și gust dulceag, numite roșcove (sau carobe), au importanță alimentară și terapeutică. Conțin o cantitate mare de glucide simple și complexe, mucilagii, pectine, amidon, vitamine. Una dintre cele mai importante substanțe prezente în roșcove este carubina. Pulberea din pulpă de roșcove are efecte antidiareice și de absorbție a toxinelor, motiv pentru care e bună în tratarea gastritelor și enterocolitelor. Roșcova are efect antitusiv, nutritiv,

mineralizant. Este foarte bogată în fibre, facilitând tranzitul intestinal. De asemenea, e recomandată în tratarea osteoporozei, având un conținut mare de calciu. Nu provoacă alergii și, în plus, nu conține acid oxalic care irită membrana intestinelor, astfel încât nu împiedică absorbția de calciu în organism. În Orientul Mijlociu, este un bun înlocuitor al pudrei de cacao și al ciocolatei. În Egipt, din păstăi se prepară o băutură energizantă. În Spania, Portugalia și Sicilia, roșcova este folosită în prepararea compoturilor și prăjiturilor.

Preparare și administrare:

Ceaiul din roșcove amestecat cu sămburi de gutui, flori de nălbă și smochine se dă în tuse, mai ales cea măgărească.

În unele cazuri roșcovele ajută și la eliminarea paraziților intestinali.

ROSTOPASCĂ



Chelidonium majus Fam. Papaveraceae.

Denumiri populare: ai de pădure, alândurișe, buruiană de cele sfinte, bureți de sângine, galbenă, buruiană de negi, buruiană de pecingine, buruiană de tătarcă, buruiene sfinte, calce mare, chica maramgie, crucea voinicului, gălbinele, godie, hărmiaiu, hilindunea, iarba rândunicii, lăptiugă, mac sălbatec, măselariță, negeloasă, oiască, paparună, plescăniță, sălățea, scalce mare, scânteiuță, tătarcele.

Istoric: este una din plantele medicinale care a fost utilizată din antichitate în medicina populară. Primul studiu farmacologic asupra materiei prime vegetale este efectuat însă numai în 1818 de către Orfilis (Benigni și colaboratorii-1971). Deși cercetările chimico-farmacologice au continuat până în zilele noastre, folosirea acestei specii a depășit cu puțin cadrul medicinei populare.

La noi în țară intră în componența ceaiurilor hepatice și de asemenea este frecvent folosită în formulele medicamentelor homeopatice.

Acțiunea bacteriostatică și cea antiblastică a alcaloizilor din rostopască sunt în curs de cercetare în numeroase țări.

În tradiția populară: sucul lăptos al plantei era un leac obișnuit contra negilor, punându-se de mai multe ori pe ei. În multe părți frunzele sau telul cu care se frecau negii se arunca în locul de unde se luau. Cei care aveau pecingine se ungeau mai întâi cu sucul plantei ori o spălau mai întâi cu zeamă caldă de rostopască, iar după aceea puneau frunza pe ea. Se mai făcea cu planta spălături pe cap contra mătreaței. Latexul se mai pune pe bube dulci.

În multe părți se făceau cu el pansamente la umflături și scăldători contra durerilor de picioare. Se mai fierbea planta și se pune cu mălai la umflături și în comprese la ochi, pentru albeață.

Pentru panarițiu și beșică se luau frunzele și se aplicau pe ele, ori se spălau cu decoct, însă numai când nu era deschis, în răni.

Deși veninoasă, dozată cu grijă, a avut variate întrebuințări interne. În multe părți, ceaiul din tulpini florifere sau planta plămădită în rachiu se lua contra gălbănirii.

Ceaiul se dădea în boli de ficat și rinichi. Plămădită în rachiu se mai lua contra frigurilor și vătămurii.

În Banat, se fierbea și cu alte plante se lua contra tusei grele, dimineața și seara. În Bucovina, decoctul se lua la inflamația splinei, căpătată de cei care boleau mult de friguri. Se făceau băi din mai multe vițe de rostopască cu rădăcină cu tot. După ce fierbea se turna într-un vas mare, se pune bolnavul în baie, când era numai caldă, cu picioarele până la gleznă, sub tălpi îi puneau tuleiele și frunzele fierte, iar o parte o puneau pe un ștergar și îl legau la pânțele cu ele. În baie rămânea cam un sfert de oră, apoi ieșea afară, se învelea bine și stătea învelit până transpira bine. Băile se repetau până se vindeca.

Tulpinile florifere, se mai foloseau, fierte în lapte cu pătrunjel de câmp, contra blenoragiei.

În unele părți ale Moldovei se pune în apa cu care se spălau pe cap. Se mai folosea contra mușcăturilor de șarpe și de insecte.

Descriere: este o specie perenă, erbacee, erectă.

Partea subterană, formată dintr-un rizom bine dezvoltat, ramificat, din care pornesc numeroase rădăcini, este de culoare brună-roșiatică și are lun-

gimea de 6-10 cm și grosime 1-2 cm.

Tulpina înaltă până la 60 cm, este ramificată și păroasă, cu peri rari și lungi. Frunzele, cele care formează rozeta și cele tulpinale inferioare pețiolate, cele superioare sesile, sunt mari, alterne, imparipenate, cu 2-5 perechi segmente ovate, inegal crenate, au segmentul terminal de regulă trilobă și sunt de culoare verde-cenușie, mai ales pe partea inferioară.

Florile în număr de 2-8, formează o inflorescență umbeliformă și sunt alcătuite dintr-un caliciu cu 2 sepale caduce, corola cu 4 petale ovate, galbene, lungi până la 12 mm, din numeroase stamine și un ovar unilocular cu 2 carpele.

Fructul este o capsulă silicviformă, lungă de 3-5 cm, care se deschide la bază spre vârf prin 2 valve. Sămânța este ovoidă, neagră, lucioasă, lungă de 1,2-1,5 mm.

Toate părțile plantei conțin un suc lăptos galben sau galben-portocaliu.

Înflorește din aprilie până în septembrie.

Compoziție chimică: toate părțile plantei prezintă alcaloizi, rădăcina și pericarpul semințelor fiind organele cele mai bogate (3% și 1,4%) în timp ce herba conține 0,11-0,57%.

Din punct de vedere structural alcaloizii din rostopască aparțin la două grupe: cu nucleu naftofenantridinic și cu nucleu diizochinoleinic. Din prima grupă se evidențiază chelidonina, care este alcaloidul principal, însoțită fiind de oxichelidonină, hemochelidonină, mezoxichelidonină, cheleritrină, sanguinerină.

Din grupa a doua cu nucleu diizochinoleinic, fac parte coptizina, tatrahidrocoptizina, stilopina, berberina, protopina, alfa și beta- alocriptopina.

În herba și Radix se mai găsește acid chelidonic (1-4%) care este o pironă dicarbonică, prima substanță izolată din rostopască, alți acizi, urme de ulei volatil, chelidoniol, carotenoide, enzime, un alcaloid cu acțiune citotoxică, rezine. În frunze s-au mai găsit acid nicotinic și acid ascorbic.

Acțiune farmacologică: acțiune antispastică de tip papaverinic, fiind mai puțin toxic și sedativ, vasodilatator coronarian, antispastic biliar, antimicotic, antitumoral, sedativ- relaxează musculatura netedă a vaselor mari și în special al coronarelor,

decongestiv hepatic indicată mai ales în afecțiunile ficatului și vezicii biliare, chiar ciroze hepatice incipiente, acțiune fiind în special spasmolitică, mărește secreția biliară și își însușește acțiunile, când sunt asociate colagogelor și colereticelor datorită totalului alcaloidic.

Alcaloizii în special chelidonina și homochelidonina au acțiune similară morfinei asupra miocardului, prezentând o acțiune sedativă și chiar narcotică asupra centrilor nervoși superiori.

Stimulează respirația, efect antitumoral de tip colchicinic, citostatică, antimicotică, antialgică. Ajută la scăderea tensiunii arteriale, diminuează tonusul musculaturii netede din intestine, uterin, etc. Din această cauză se indică și în cazul durerilor la acest nivel.

Efectul antibiotic este și el foarte puternic pentru o serie de germeni patogeni. Efect antibacterian puternic și cu spectru larg, citostatic foarte bun, antiviral puternic (acționează asupra virusului gripal, herpetic, hepatic, papilovirusurilor). Bun calmant, hipocolesterolemiant, coleretic, purgativ mediu, tonic hepatic puternic. Tonic amar, tonic cardiac, vermifug.

Rostopasca este un adevărat campion al sănătății fiind recunoscută de medicina modernă ca remediu util în peste 150 de boli, de la dermatoze și dispepsii, până la infecții virale și chiar cancer.

Extern: rubefiantă, deterzivă, caustică, vezicantă, cheratolitică, antiseptic, antibacteriană, mitociclozică, citotoxică, citostatică, antitumorală, trofic, cicatrizantă. Antiinflamator.

Produsul vegetal intră în compoziția ceaiului hepatic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni hepato-biliare, afecțiuni digestive, afecțiuni intestinale, afecțiunile splinei, angină pectorală, angiocolite, artrită, astm bronhic, arterioscleroză cerebrală, atonie vezicală, bătăături, blefarită, boli de ficat, boli de piele persistente, cataractă, catar bronșic, cancer, cancerul pielii și tumori exteriorizate, calculoză biliară, cefalee, chelie, cheratită, chisturi, chist ovarian, ciroză hepatică, colecistită, colesterol crescut, colici biliare, constipație atonă, dischinezie biliară, dispepsie, dureri de ficat, eczeme infecțioase, epidermofitie, faringită,

febră intermitentă, fibrom uterin, fistule, gastrită, greață, gută, hepatită cronică, hepatită virală (A, B, C), herpes rebel bucal și genital, hipertensiune arterială, hipermetropie, hirsutism, icter, indigestie, infecții cronicizate ale pielii, infecții genitale (cu papiloma-candida-trichomonas), infecții în gât, infecții intestinale, inflamații cronice ale ochilor, inflamații intestinale, insomnie, insuficiență cardiacă, isterie, laringită, lipomatoză, litiaze biliare, lupus, migrenă, migrenă biliară, negi, neliniște, nevroze, ochi obosiți, panarițiu, pancreatita, parazitoze intestinale, pete pe corneea, pilozitate excesivă, psoriazis, răni infectate, reumatism, spasme intestinale, tahicardie, tuberculoză, tumori exteriorizate, tuse spastică sau convulsivă, ulcer duodenal, ulcer varicos (plăgi atone, vechi), ulceratii cronice ale ochilor, vegetatii veneriene.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Ceaiul de Rostopască provoacă greață, vomă și în anumite cazuri, crampe musculare. Folosirea îndelungată a plantei poate inhiba centrul respirator, paralizie spinală, crampe musculare.

Planta este contraindicată femeilor gravide și copiilor sub 12 ani.

Administrarea în supradoză (peste 4 g de plantă uscată luată zilnic de către un adult de 75 de kg), rostopasca provoacă gastroenterită, tuse, probleme de respirație, spasme digestive. În doze mari, poate da paralizie temporară și tulburări cardiace. Se folosește cu prudență fără a depăși dozele și perioada de administrare prescrise de medic (maxim 2-3 săptămâni). Dozarea în exces poate provoca dureri de pancreas, iritații, greață, crampe musculare, insomnie, stări de sedare, icter și intoxicații sau poate determina chiar apariția hepatitelor sau chiar decesul.

În cazuri rare (până în 2006 fuseseră raportate 30 de cazuri în toată lumea), care țin de o sensibilitate individuală, rostopasca poate da tulburări hepatice, mergând până la hepatită. Aceste probleme au apărut chiar în cazul administrării în doze normale, motiv pentru care tratamentul cu rostopască va fi început gradat, cu doze mici și va fi întrerupt imediat ce apar simptome cum ar fi greața, inapetența, mărirea în volum a ficatului, colorarea în roșu a urinei, ori îngălbenirea corneei.

Aplicată pe piele rostopasca (mai ales suc) poate produce alergii, motiv pentru care, înainte de începerea tratamentului se va face mai întâi un test pe o suprafață mică de tegument și abia apoi se va putea folosi o cantitate mai mare.

Tratamentul cu Rostopască trebuie început gradual, cu doze mici și întrerupt imediat ce apar simptome cum ar fi greață, inapetență, mărirea în volum a ficatului, colorarea în roșu a urinei, etc.

Preparare și administrare:

- O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

- Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineata. Se strecoară și planta rămasă după strecurare se va pune în alte 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma în 24 ore în afecțiunile interne sau extern.

- Peste 2 linguri de plantă mărunțită se va pune un litru de vin fierbinte. Se va lăsa pentru două zile după care se filtrează. Este foarte util în afecțiunile ficatului, splinei sau alte afecțiuni interne. Se poate lua 30-50 ml o dată, dar se poate lua de trei ori pe zi înainte de mesele principale.

- Infuzie combinată- se pun 3-4 linguri de rostopască mărunțită la macerat într-o jumătate de litru de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în 500 ml apă, vreme de 5 minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se folosește mai ales extern, sub formă de comprese, gargară și băi.

Pulbere- se obține prin măcinarea cât mai fină a tulpinilor uscate cu râșnița de cafea. Depozitarea pulberii se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci pe o perioadă de maxim 3 săptămâni (deoarece principiile active se oxidează rapid). De regulă, se administrează de 3-4 ori pe zi câte un sfert de linguriță (aproximativ 1 g) pe stomacul gol.

- **Tinctură** din 50 g plantă mărunțită uscată sau

proaspătă care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des, după care se strecoară. Doza 40 de picături o dată și se va putea lua de 3 ori pe zi, în diluție cu puțină apă.

Extern:

- **Unguent:** În tuberculoza pielii: se amestecă 30 g pulbere fină de plantă după ce a fost cernută, 15 g lanolină și 15 g vaselină. Se adaugă 10 picături de acid fenic. Se unge rana, iar pansamentul se va menține timp de 2-3 zile. Se va schimba apoi și se continuă așa până la vindecarea deplină.

- Praf de plantă aplicat direct pe răni și obținut din plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea.

- **Cataplasmă:** Praf de plantă obținut cu râșnița de cafea, se pune într-un vas, apoi se pune puțină apă caldă cât să umezească planta. Se amestecă pentru omogenizare, apoi se întinde pe un pansament care se aplica bandajând lejer locul afectat. Dacă este bine tolerată se poate ține 24 ore, apoi se schimbă cu alta identică, până la vindecare.

- Suc de rostopască obținut din planta proaspătă se va aplica pe negi și pe veruci sau în cazurile în care se dorește dispariția părului de prisos, de mai multe ori pe zi, până la vindecare. La fel se poate aplica sucul proaspăt la toate afecțiunile maligne ale pielii de mai multe ori pe zi.

Părul la femei în exces este semnul unei proaste funcționări a glandelor suprarenale. Se poate însă să se pună suc de rostopască de mai multe ori pe zi, apoi se unge local cu unguent de gălbenele sau altă masă grasă pentru a nu afecta pielea. În această situație se indică să se facă și băi de șezut cu coada calului în fiecare seară. În această baie se stă 15 minute.

- Planta proaspătă se spală, se trece prin mașina de carne (sau mai bine se mărunțește cu mixerul cine are), apoi se va pune între două bucățele de pânză și se aplică local extern pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

- 2 lingurițe de plantă se vor pune în 3 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se filtrează. Se va folosi la spălarea pe cap în cazul alopeciei sau contra mătreței.

Extern se poate folosi sub formă de unguent în special în lupus sau combaterea negilor.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - Planta proaspătă se spală, se trece prin mașina de carne (sau mai bine se mărunțește cu mixerul cine are), apoi se va pune între două bucățele de pânză și se aplică local extern pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

Afecțiuni digestive - fie că avem de-a face cu un fenomen dispeptic, cu o hipofuncție biliară sau hepatică, ori o simplă indigestie Rostopasca s-a dovedit utilă. Spasmele digestive se ameliorează rapid după administrarea a 3-4 lingurițe de tinctură pe zi, alcaloizii conținuți de plantă relaxează prompt și eficient musculatura netedă a tubului digestiv.

Pulberea este imbatabilă la tratarea dischineziei: un vârf de cuțit luat de 3 ori pe zi, la orele 8, 13 și 19, vreme de o lună de zile, urmat de 10 zile de pauză, apoi tratamentul reluat, are o eficiență greu de egalat de orice medicament de sinteză. Cura este deopotrivă utilă în prevenirea litiazei biliare, precum în calmarea migrenelor apărute pe fondul hipofuncției biliare. În acest din urmă caz, se ia o linguriță rasă de pulbere pe stomacul gol, în doză unică pentru 24 ore. Efectele benefice se fac simțite la mai puțin de o oră de la prima administrare.

În caz de indigestie sau dispepsie o jumătate de linguriță de tinctură administrată de 4 ori pe zi diminuează senzația de greață, stimulează producerea de suc gastric și bilă, elimină starea de disconfort și greutate din stomac specifice. Remediul se administrează cu 10 minute înainte de masă, iar o cură completă durează 3 săptămâni.

În ce privește bolile de ficat, efectul stimulent al funcției hepatice a Rostopascăi a fost recunoscut de medicina științifică. Se administrează sub formă de pulbere câte un vârf de cuțit de 4 ori pe zi, în cure de câte 21 de zile, cu 7-10 zile de pauză între cure. Remediul își dovedește eficacitatea mai ales în bolile hepatice apărute ca urmare a intoxicațiilor, ori a infecțiilor cu viruși hepatici.

Afecțiuni hepato-biliare - ceea ce medicina populară știe din totdeauna, a fost confirmat și pe cale științifică: rostopasca este un extraordinar stimulent al funcției hepatice. Se administrează sub formă de pulbere, câte un vârf de cuțit (aproximativ 0,5 g de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile cu 7-10 zile de pauză. Este un remediu excelent

pentru persoanele cu afecțiuni ale ficatului apărute în urma intoxicațiilor și a otrăvirilor, a infecțiilor cu virusul hepatitei.

Afecțiuni intestinale - Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața. Se strecoară și planta rămasă după strecurare se va pune în alte 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma în 24 ore în afecțiunile interne sau extern.

Afecțiunile splinei - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Angină pectorală - Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața. Se strecoară și planta rămasă după strecurare se va pune în alte 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma în 24 ore în afecțiunile interne sau extern.

Angiocolite - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Artrită - Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața. Se strecoară și planta rămasă după strecurare se va pune în alte 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma în 24 ore în afecțiunile interne sau extern.

Astm bronhic - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Arterioscleroză cerebrală - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Atonie vezicală - Se va pune o linguriță de

plantă mărunțită la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața. Se strecoară și planta rămasă după strecurare se va pune în alte 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma în 24 ore în afecțiunile interne sau extern.

Bătăături - Planta proaspătă se spală, se trece prin mașina de carne (sau mai bine se mărunțește cu mixerul cine are), apoi se va pune între două bucățele de pânză și se aplică local extern pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

Blefărită - se pune compresa cu infuzie de mai multe ori pe zi.

Boli de ficat - ceea ce medicina populară știe din totdeauna, a fost confirmat și pe cale științifică: rostopasca este un extraordinar stimulent al funcției hepatice. Se administrează sub formă de pulbere, câte un vârf de cuțit (aproximativ 0,5 g de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile cu 7-10 zile de pauză. Este un remediu excelent pentru persoanele cu afecțiuni ale ficatului apărute în urma intoxicațiilor și a otrăvirilor, a infecțiilor cu virusul hepatitei.

Boli de piele persistente - Planta proaspătă se spală, se trece prin mașina de carne (sau mai bine se mărunțește cu mixerul cine are), apoi se va pune între două bucățele de pânză și se aplică local extern pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

Cataractă - se ung pleoapele închise cu suc de rostopască, care se lasă să acționeze vreme de 15 minute, apoi se spală. Aplicația se face seara, și are o eficiență terapeutică surprinzător de mare, în cazul cataractei, dar și al ochilor obosiți și al hipermetropiei. Se mai poate lua o frunză de rostopască proaspătă, se spală, iar tulpina ei se zdrobește între degetul arătător, umezit în prealabil. Sucul astfel obținut se unge cu arătătorul, ținând ochii bine închisi, înspre coada ochiului.

Catar bronșic - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Cancer - rostopasca este pe cale să provoace o puternică dispută în lumea specialiștilor, legată de

tratarea bolii canceroase. De vină sunt cercetătorii din spațiul ex-sovietic, care au studiat efectele rostopascăi asupra cancerului vreme de mai multe decenii și au creat chiar un medicament de semi-sinteză din ea: „Ukrain“. Din cercetările lor rezultă că suc de rostopască aplicat pe zonele afectate de cancerul de piele, dar și pe tumorile exteriorizate, face adevărate minuni, în timp ce pulberea administrată intern ameliorează starea bolnavilor de cancer. Se ia un sfert de linguriță de pulbere de rostopască de 4 ori pe zi, în cure de două luni, cu 3 săptămâni de pauză. Este un remediu cu efecte imunostimulatoare certe (ajută la distrugerea celulelor maligne de către sistemul imunitar) și cu o posibilă acțiune citostatică directă. Conform cercetătorilor ruși și ucrainieni, substanțele active din rostopască sunt eficiente în cancerul pancreatic, ovarian, faringian, ano-rectal, de colon, de sân, de ficat.

Cancerul pielii - se pune suc de rostopască pe zona afectată și apoi se acoperă cu o bucată de nailon, așa încât apa din latex să nu se evapore. Tratamentul se face vreme de o jumătate de oră - o oră pe zi, cât mai des posibil (ideal ar fi zilnic). Principiile active citostatice ale rostopascăi acționează în profunzime, inhibând și distrugând celulele maligne.

Calculoză biliară - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Cefalee - se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică, pentru 24 ore. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar, la fel și senzația de sensibilitate excesivă la zgomote, la lumină și mirosuri. Tratamentul se face ocazional, atunci când apar durerile de cap și celelalte simptome specifice migrenei.

Chelie - 2 lingurițe de plantă se vor pune în 3 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se filtrează. Se va folosi la spălarea pe cap în cazul alopeciei sau contra mătreței.

Cheratită - Planta proaspătă se spală, se trece

prin mașina de carne (sau mai bine se mărunțește cu mixerul cine are), apoi se va pune între două bucățele de pânză și se aplică local extern pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

Chisturi - se unge pielea din zona chistului cu suc proaspăt de rostopască și apoi se masează foarte ușor, circular. Întreaga procedură durează 10 minute și se face dimineața.

Chist ovarian - se unge pielea din zona chistului cu suc proaspăt de rostopască și apoi se masează foarte ușor, circular. Întreaga procedură durează 10 minute și se face dimineața.

Ciroză hepatică - ceea ce medicina populară știe din totdeauna, a fost confirmat și pe cale științifică: rostopasca este un extraordinar stimulent al funcției hepatice. Se administrează sub formă de pulbere, câte un vârf de cuțit (aproximativ 0,5 g de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile cu 7-10 zile de pauză. Este un remediu excelent pentru persoanele cu afecțiuni ale ficatului apărute în urma intoxicațiilor și a otrăvirilor, a infecțiilor cu virusul hepatitei.

Colecistită - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Colesterol crescut - Se administrează pulbere, câte un vârf de cuțit luat de 3 ori pe zi, la orele 8,13 și 19. Acest tratament se face vreme de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua. Are o eficiență greu de egalat de orice medicament de sinteză. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea litiazei biliar.

Colici biliare - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Constipație atonă - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Dischinezie biliară - un grup de cercetători români conduși de Dr. Hrișcu A, a demonstrat efectele excepționale ale rostopascăi în combaterea tul-

burărilor biliare, inclusiv a diskineziei. Se administrează pulbere, câte un vârf de cuțit luat de 3 ori pe zi, la orele 8,13 și 19. Acest tratament se face vreme de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua. Are o eficiență greu de egalat de orice medicament de sinteză. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea litiazei biliar.

Dispepsie - conform cercetărilor medicului german J.C. Bauman, nu există medicament mai eficient ca rostopasca în problemele legate de digestie. Jumătate de linguriță de tinctură de rostopască, administrată de 4 ori pe zi, diminuează senzația de greață, stimulează puternic producerea de sucuri gastrice și de bilă, elimină starea de disconfort, de greutate în stomac, ce apare în cazul indigestiei. Fiecare doză de rostopască se ia cu 10 minute înainte de masă. Se țin cure de câte 3 săptămâni.

Dureri de ficat - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Eczeme infecțioase - se aplică vreme de o oră pe zi, cataplasme cu rostopască. Tratamentul se face vreme de 3-4 săptămâni și are efecte excelente, dacă după aplicația cu rostopască se spală zona tratată cu tinctură de propolis nediluată.

Epidermofitie - Planta proaspătă se spală, se trece prin mașina de carne (sau mai bine se mărunțește cu mixerul cine are), apoi se va pune între două bucățele de pânză și se aplică local extern pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

Faringită - se amestecă într-un pahar de infuzie de rostopască 1 linguriță de sare marină. Cu acest preparat se face gargară- 3 reprize pe zi, a câte 3 minute fiecare. Cercetătorii ruși afirmă că acest preparat are efecte antibiotice și antivirale extrem de puternice, eliminând prompt infecțiile la nivelul gâtului.

Febră intermitentă - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Fibrom uterin - se unge pielea din zona chistu-

lui cu suc proaspăt de rostopască și apoi se masează foarte ușor, circular. Întreaga procedură durează 10 minute și se face dimineața.

Fistule - se pun comprese cu tinctură de rostopască pe zona afectată și se țin vreme de 30 de minute. Se fac 2-3 aplicații pe zi. Eficiența lor este imediată. Studiile cercetătorului rus Vladimir Molochko demonstrează că rostopasca distruge bacteriile patogene din zona tratată, dar reușește și să penetreze țesuturile în profunzime, vindecând astfel infecția complet.

Gastrită - conform cercetărilor medicului german J.C. Bauman, nu există medicament mai eficient ca rostopasca în problemele legate de digestie. Jumătate de linguriță de tinctură de rostopască, administrată de 4 ori pe zi, diminuează senzația de greață, stimulează puternic producerea de sucuri gastrice și de bilă, elimină starea de disconfort, de greutate în stomac, ce apare în cazul indigestiei. Fiecare doză de rostopască se ia cu 10 minute înainte de masă. Se țin cure de câte 3 săptămâni.

Greață - conform cercetărilor medicului german J.C. Bauman, nu există medicament mai eficient ca rostopasca în problemele legate de digestie. Jumătate de linguriță de tinctură de rostopască, administrată de 4 ori pe zi, diminuează senzația de greață, stimulează puternic producerea de sucuri gastrice și de bilă, elimină starea de disconfort, de greutate în stomac, ce apare în cazul indigestiei. Fiecare doză de rostopască se ia cu 10 minute înainte de masă. Se țin cure de câte 3 săptămâni.

Gută - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Hepatită cronică - ceea ce medicina populară știe din totdeauna, a fost confirmat și pe cale științifică: rostopasca este un extraordinar stimulent al funcției hepatice. Se administrează sub formă de pulbere, câte un vârf de cuțit (aproximativ 0,5 g de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile cu 7-10 zile de pauză. Este un remediu excelent pentru persoanele cu afecțiuni ale ficatului apărute în urma intoxicațiilor și a otrăvirilor, a infecțiilor cu virusul hepatitei.

Hepatită virală (A, B, C) - ceea ce medicina

populară știe din totdeauna, a fost confirmat și pe cale științifică: rostopasca este un extraordinar stimulent al funcției hepatice. Se administrează sub formă de pulbere, câte un vârf de cuțit (aproximativ 0,5 g de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile cu 7-10 zile de pauză. Este un remediu excelent pentru persoanele cu afecțiuni ale ficatului apărute în urma intoxicațiilor și a otrăvirilor, a infecțiilor cu virusul hepatitei. Fitoterapeutul francez Maurice Messegue a tratat eficient această boală, într-un mod mai puțin obișnuit: cu băi cu infuzie de rostopască. În fiecare seară se fac băi de mâini și de picioare cu apă fierbinte, în care se pun 1-2 litri de infuzie combinată de rostopască. Se ține fiecare membru 15 minute în baie, apoi se tamponează ușor cu un prosop (nu se clătește și nu se șterge). Este un tratament blând și eficient, prin care principiile active ale plantei sunt preluate de către circulația sangvină periferică și sunt transportate la ficat, unde își exercită acțiunea terapeutică.

Herpes rebel bucal și genital - se combat eficient, atât intern cât și extern cu ajutorul tincturii de rostopască. Intern se administrează câte 1 linguriță de tinctură de 3 ori pe zi în cure de 12 zile. Pentru utilizarea externă, se combină tinctura de rostopască în proporții egale cu tinctura de propolis și se aplică prin picurare (nu prin tamponare cu vată) pe zona afectată, de 4-6 ori pe zi. Efectele sunt rapide și de durată.

Hipertensiune arterială - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Hipermetropie - se ung pleoapele închise cu suc de rostopască, care se lasă să acționeze vreme de 15 minute, apoi se spală. Aplicația se face seara, și are o eficiență terapeutică surprinzător de mare, în cazul cataractei, dar și al ochilor obosiți și al hipermetropiei.

Hirsutism - Părul la femei în exces este semnul unei proaste funcționări a glandelor suprarenale. Se poate însă să se pună suc de rostopască de mai multe ori pe zi, apoi se unge local cu unguent de gălbenele sau altă masă grasă pentru a nu afecta

pielea. În această situație se indică să se facă și băi de șezut cu coada calului în fiecare seară. În această baie se stă 15 minute.

Icter - praf de plantă câte un vârf de cuțit de 4 ori pe zi.

Indigestie - conform cercetărilor medicului german J.C. Bauman, nu există medicament mai eficient ca rostopasca în problemele legate de digestie. Jumătate de linguriță de tinctură de rostopască, administrată de 4 ori pe zi, diminuează senzația de greață, stimulează puternic producerea de sucuri gastrice și de bilă, elimină starea de disconfort, de greutate în stomac, ce apare în cazul indigestiei. Fiecare doză de rostopască se ia cu 10 minute înainte de masă. Se țin cure de câte 3 săptămâni.

Infecții cronizate ale pielii - Planta proaspătă se spală, se trece prin mașina de carne (sau mai bine se mărunțește cu mixerul cine are), apoi se va pune între două bucățele de pânză și se aplică local extern pentru o oră, după care se spală cu apă caldă.

Infecții genitale (cu papiloma-candida-trichomonas) - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Infecții în gât - se amestecă într-un pahar de infuzie de rostopască 1 linguriță de sare marină. Cu acest preparat se face gargară- 3 reprize pe zi, a câte 3 minute fiecare. Cercetătorii ruși afirmă că acest preparat are efecte antibiotice și antivirale extrem de puternice, eliminând prompt infecțiile la nivelul gâtului.

Infecții intestinale - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Inflamații cronice ale ochilor - se ung pleoapele închise cu suc de rostopască, care se lasă să acționeze vreme de 15 minute, apoi se spală. Aplicația se face seara, și are o eficiență terapeutică surprinzător de mare, în cazul cataractei, dar și al ochilor obosiți și al hipermetropiei.

Inflamații intestinale - O jumătate de linguri-

ță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Insomnie - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi.

Insuficiență cardiacă - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Isterie - se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică, pentru 24 ore. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar și omul se calmează. Se poate asocia cu hamei sau chiar valeriană.

Laringită - se amestecă într-un pahar de infuzie de rostopască 1 linguriță de sare marină. Cu acest preparat se face gargară- 3 reprize pe zi, a câte 3 minute fiecare. Cercetătorii ruși afirmă că acest preparat are efecte antibiotice și antivirale extrem de puternice, eliminând prompt infecțiile la nivelul gâtului.

Lipomatoză - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Litiază biliare - un grup de cercetători români conduși de Dr. Hrișcu A, a demonstrat efectele excepționale ale Rostopascăi în combaterea tulburărilor biliare, inclusiv a dischineziei. Se administrează pulbere, câte un vârf de cuțit luat de 3 ori pe zi, la orele 8,13 și 19. Acest tratament se face vreme de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua. Are o eficiență greu de egalat de orice medicament de sinteză. Tratamentul este foarte eficient și pentru prevenirea litiazei biliar.

Lupus - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi. -2 lingurițe

de plantă se vor pune în 3 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se filtrează. Se va folosi la spălarea pe cap în cazul alopeciei sau contra mătreței.

Extern se poate folosi sub formă de unguent în special în lupus sau combaterea negilor.

Migrenă - se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică, pentru 24 ore. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar, la fel și senzația de sensibilitate excesivă la zgomote, la lumină și mirosuri. Tratamentul se face ocazional, atunci când apar durerile de cap și celelalte simptome specifice migrenei.

Migrenă biliară - se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică, pentru 24 ore. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar, la fel și senzația de sensibilitate excesivă la zgomote, la lumină și mirosuri. Tratamentul se face ocazional, atunci când apar durerile de cap și celelalte simptome specifice migrenei.

Negi - dimineața și seara, se pune pe zona afectată suc de rostopască, de mai multe ori succesiv, la intervale de jumătate de minut. Locul nu se spală, ci se lasă sucul să acționeze în profunzime. De regulă, în 2-6 săptămâni de tratament zilnic, negii dispar. Remediul și-a dovedit eficiența și în vegetațiile veneriene.

Neliniște - se ia o linguriță rasă de pulbere de rostopască pe stomacul gol, în doză unică, pentru 24 ore. Efectele sunt de-a dreptul spectaculoase: în mai puțin de o oră bila este drenată, durerile de cap și senzația de greață dispar, de asemenea starea de neliniște se diminuează.

Nevroze - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Ochi obosiți - se ung pleoapele închise cu suc de rostopască, care se lasă să acționeze vreme de 15 minute, apoi se spală. Aplicația se face seara, și are o eficiență terapeutică surprinzător de mare,

în cazul cataractei, dar și al ochilor obosiți și al hipermetropiei.

Panarițiu - se aplică suc proaspăt de rostopască de mai multe ori pe zi, cel puțin 15 zile.

Pancreatita - iată o rețetă care face adevărate minuni în această afecțiune periculoasă și greu de tratat: 5 g de rostopască uscată și mărunțită se opăresc cu un litru de apă clocotită și se lasă să se infuzeze 12 ore, într-un vas smălțuit (extractul nu trebuie să intre în contact cu metalele). Ideal este să se prepare infuzia la ora 6 seara și să se strecoare la 6 dimineața, când se adaugă 200 g miere de salcâm sau polifloră (nu de alt soi) și se amestecă bine. Se ia o lingură din acest preparat din oră în oră, înainte sau după ce mâncăm. După 2 luni de tratament, simptomele bolii dispar.

Parazitoze intestinale - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Pete pe corne - se ung pleoapele închise cu suc de rostopască, care se lasă să acționeze vreme de 15 minute, apoi se spală. Aplicația se face seara, și are o eficiență terapeutică surprinzător de mare, în cazul cataractei, dar și al ochilor obosiți și al hipermetropiei. Se mai poate lua o frunză de rostopască proaspătă, se spală, iar tulpina ei se zdrobește între degetul arătător, umezit în prealabil. Sucul astfel obținut se unge cu arătătorul, ținând ochii bine închși, înspre coada ochiului.

Pilozitate excesivă - Părul la femei în exces este semnul unei proaste funcționări a glandelor suprarenale. Se poate însă să se pună suc de rostopască de mai multe ori pe zi, apoi se unge local cu unguent de gălbenele sau altă masă grasă pentru a nu afecta pielea. În această situație se indică să se facă și băi de șezut cu coada calului în fiecare seară. În această baie se stă 15 minute.

Psoriazis - se pun comprese cu tinctură de rostopască pe zona afectată și se țin vreme de 30 de minute. Se fac 2-3 aplicații pe zi. Eficiența lor este imediată.

Răni infectate - se pun comprese cu tinctură de rostopască pe zona afectată și se țin vreme de 30 de minute. Se fac 2-3 aplicații pe zi. Eficiența

lor este imediată. Studiile cercetătorului rus Vladimir Molochko demonstrează că rostopasca distruge bacteriile patogene din zona tratată, dar reușește și să penetreze țesuturile în profunzime, vindecând astfel infecția complet.

Reumatism - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Spasme intestinale - sunt eficient combătute de către tinctura de rostopască, din care se iau câte 3-4 lingurițe pe zi. Tratamentul se face simptomatic, de câte ori apar spasmele, anumite substanțe conținute de această plantă (alcaloizii) relaxând prompt musculatura netedă a mușchilor din tubul digestiv.

Tahicardie - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Tuberculoză - Unguent: În tuberculoza pielii: se amestecă 30 g pulbere fină de plantă după ce a fost cernută, 15 g lanolină și 15 g vaselină. Se adaugă 10 picături de acid fenic. Se unge rana, iar pansamentul se va menține timp de 2-3 zile. Se va schimba apoi și se continuă așa până la vindecarea deplină.

- Praf de plantă aplicat direct pe răni și obținut din plantă uscată și măcinată cu râșnița de cafea.

Tumori exteriorizate - se pune suc de rostopască pe zona afectată și apoi se acoperă cu o bucată de nailon, așa încât apa din latex să nu se evapore. Tratamentul se face vreme de o jumătate de oră - o oră pe zi, cât mai des posibil (ideal ar fi zilnic). Principiile active citostatice ale rostopascăi acționează în profunzime, inhibând și distrugând celulele maligne.

Tuse spastică sau convulsivă - se face gargară cu infuzie de plantă care are un efect calmant foarte eficient. Se fac 4-6 gargare pe zi cu infuzie caldă.

Ulcer duodenal - O jumătate de linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va lua câte o lingură la 3 ore, fiind doza pentru o

zi. În caz de dureri se mai ia o porție a doua zi.

Ulcer varicos (plăgi atone, vechi) - se pun comprese cu tinctură de rostopască pe zona afectată și se țin vreme de 30 de minute. Se fac 2-3 aplicații pe zi. Eficiența lor este imediată. Studiile cercetătorului rus Vladimir Molochko demonstrează că rostopasca distruge bacteriile patogene din zona tratată, dar reușește și să penetreze țesuturile în profunzime, vindecând astfel infecția complet.

Ulcerații cronice ale ochilor - se pun comprese cu infuzie.

Vegetații veneriene - dimineața și seara, se pune pe zona afectată suc de rostopască, de mai multe ori succesiv, la intervale de jumătate de minut. Locul nu se spală, ci se lasă sucul să acționeze în profunzime. De regulă, în 2-6 săptămâni de tratament zilnic, negii dispar. Remediul și-a dovedit eficiența și în vegetațiile veneriene.

ROTUNJOARĂ



Glechoma hederacea
Fam. Labiatae sau Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: brâncă, buruiană rotundă de bube, buruiana leacului, buruiana zgaibei, buruiană de orbalț, cătușnica, coada ielelor, coarda ielelor, creasta văilor, frunză de zgaibă, iarba cârțișelor, iarba mătriciilor, iedera zânelor, măruș lupului, neajlămnica, orbalț, pelungioasă, peperul apelor, prelungioară, prelungioasă, pristinioară, rănușchioară, rotundioară, silnică, supărare.

În tradiția populară: frunzele crude ori decoctul celor uscate erau leacuri obișnuite contra bubelor și umflăturilor. În multe părți, se puneau în băi la picioare, contra mătriciilor sau varicelor. Se alegeau tulpinile care aveau pe ele gale, asemănătoare cu varicele. Era foarte cunoscută și prețuită de vindecătorii populari, dovadă cele peste 20 de nume sub care era cunoscută în toate zonele țării.

În ținutul Neamțului, era mult întrebuințată, pentru durerile de urechi. Dacă erau dureri mai mici se afumau în dreptul urechii cu un amestec de rotunjoară și boate (*Tageta erecta*). Dacă durerile erau mari se turna în ele zeamă de rotunjoară (silnic).

Decoctul plantei se bea și se făceau spălături, iar restul se puneau în pansamente, contra durerilor de cap.

În alte părți se folosea contra erizipelului. În Bucovina se fierbea cu mintă neagră și alte flori, cu un ou sau două, apoi amestecul se puneau pe o frunză de brusture și se lega cel bolnav.

Cei care aveau erizipel la ochi, puneau planta la ceafă și o descântau de 3 ori. Ceaiul se bea contra tusei, afecțiunilor de piept și a tuberculozei.

Fiartă în vin se lua contra paraliziei. Se făceau băi calde pentru vindecarea paraliziei. Ceaiul din frunze ori tulpini uscate se lua în boli de ficat și rinichi.

Descriere: plantă târâtoare, frunzele crestate pe margine, florile albastre sau violete la subțioara frunzelor. Are o aromă asemănătoare mentei, dar un pic neplăcută, poate de aceea în unele zone este numită „menta câinelui“. Crește prin locurile umede, livezi de pomi, tufișuri, păduri. Este ușor de recunoscut, datorită tulpinii sale culcate, din care se desprind numeroși lăstari ascendenți.

Compoziție chimică: conține substanțe amare, substanțe grase, saponozide, tanin, ceruri, rezine, colină, ulei volatil, etc.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, antiscorbutic, antidiareic, diuretic, analgezic, antimicrobian, antilitiazic, behice, emoliente, hemostatică, vermifuge, cicatrizante. Normalizează tranzitul intestinal, limitează și ajută la eliminarea calculilor, stimulează pofta de mâncare, vindecă rănilile. Ajută la vindecare în cazul bolilor hepatice, renale și splenice. Uleiul volatil ajută la inflamațiile bronhiilor calmând tusea.

Planta este **toxică**, are însă multe proprietăți terapeutice apreciate de medicina naturistă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile aparatului renal, afecțiunile hepatice și biliare, aparatului urinar, aparatul respirator, amigdalită, aparatul digestiv, anorexie, astm, bronșită, cistită, diaree, eczemă, furuncule, gastralgii (dureri de stomac), gută, guturai, hemoptizie, hepatite, inflamații ale mucoaselor, inflamația stomacului, leucoree, litiază urinară, oboseală, răceală, răni greu vindecabile, stomatită, tuberculoză, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Preparatele de Rotunjoară se folosesc cu mare precauție. Supradozarea duce la dureri de cap și stomac, apar senzații de greață și vomă.

Preparare și administrare: - o linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile 2 astfel de ceaiuri.

- Suc din planta proaspătă 50 ml pe zi este foarte utilă în tuberculoză sau chiar și hemoptizie.

- Extern sub formă de comprese, spălături sau cataplasme cu cantitate dublă de plantă. Acestea sunt foarte utile chiar și la rănilor foarte vechi sau la alinarea durerilor reumatice și de gută.

- Tinctură- se macerează 15 g plantă uscată în 100 ml țuică, timp de 14 zile. Periodic se agită pentru omogenizare, apoi se strecoară și se pune în sticlute mici ermetic închise de culoare închisă. Se iau câte 15 picături cu 75 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiunile aparatului renal - 2 linguri de plantă mărunțită se infuzează 30 minute în 250 ml apă clocotită, apoi se strecoară și se stoarce. Lichidul obținut se consumă de 3 ori pe zi, ajutând în foarte multe afecțiuni renale.

Afecțiunile hepatice și biliare - se macină planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea, se pune apoi o linguriță de pulbere în 200 ml apă fierbinte și se ține pe baia de abur sau în termos 30 minute, apoi se răcește 10 minute, la temperatura camerei. Se bea nestrecurat, câte 2-3 linguri, de 4 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă, contribuind la stimularea vezicii biliare.

Afecțiunile vezicii urinare - 2 linguri de iarbă tocată se infuzează 30 minute, în 250 ml apă fierbinte, apoi se strecoară și se stoarce. Lichidul obținut se împarte în 3 părți egale și se bea între mese.

Amigdalită - se fac spălături locale, se aplică cataplasme și comprese cu infuzie sau pastă obținută din planta mărunțită și amestecată cu apă.

Bronșită - se fac inhalații cu suc sau ceai de Rotunjoară de 2-3 ori pe zi, câte 15 minute.

Eczemă - se fac spălături locale, se aplică cataplasme și comprese cu infuzie sau pastă obținută

din planta mărunțită și amestecată cu apă.

Furuncule - se fac spălături locale, se aplică cataplasme și comprese cu infuzie sau pastă obținută din planta mărunțită și amestecată cu apă.

Gastralgii (dureri de stomac) și gastrită - o linguriță de frunze și flori proaspete se infuzează în 200 ml de apă clocotită (de preferat în termos) timp de o oră. Se strecoară și se bea ceaiul de 3-4 ori pe zi, cald cu 15 minute înainte de masă.

Gută - o linguriță cu vârf de plantă se fierbe cu un pahar de apă, pe foc mic, timp de 10 minute. Se pun comprese pe locul afectat, împreună cu masa verde a plantei.

Guturai - suc proaspăt stors se picură în nas de 4-5 ori, câte 2-3 picături.

Hepatită - o linguriță de frunze și flori proaspete se infuzează în 200 ml de apă clocotită (de preferat în termos) timp de o oră. Se strecoară și se bea ceaiul de 3-4 ori pe zi, cald cu 15 minute înainte de masă.

Leucoree - se fac spălături locale cu irigatorul, se aplică cataplasme și comprese (externe calde) cu infuzie sau pastă obținută din planta mărunțită și amestecată cu apă.

Răceală - se fac inhalații cu suc sau ceai de Rotunjoară de 2-3 ori pe zi, câte 15 minute.

Răni greu vindecabile - se fac spălături locale, se aplică cataplasme și comprese cu infuzie sau pastă obținută din planta mărunțită și amestecată cu apă.

Infuzie din 3 lingurițe de plantă mărunțită peste care se toarnă o cană de apă. Se lasă să stea 30 minute. Se strecoară și se aplică local pansamente umezite cu lichid.

Varice - se fac băi la picioare, în fiecare seară. În tradiția populară se alegeau tulpini care aveau pe ele nervuri asemănătoare cu varicele.

ROUA CERULUI



Drosera rotundifolia Fam. Droseraceae.

Denumiri populare: iarba cerii, iarba ferii, iarba fiarelor, rouă, roua soarelui.

În tradiția populară: se folosea contra tusei convulsive.

Descriere: plantă erbacee, carnivoră, perenă. Frunze dispuse în rozetă, limbul rotund, pe fața superioară și marginal cu peri glandulari capitați, pețiol glabru. Frunzele sunt lipicioase și de ele se lipesc insectele, care apoi sunt digerate de plantă. Tulpină floriferă. Flori albe dispuse într-o cîmă scorpionidă. Caliciu tubulos, campanulat. Corola alungită oval. Androceu din 5 stamine cu antere extrorse. Gineceu cu ovar superior. Înflorire în lunile VI-VIII. Fruct capsulă. Semințe fusiforme, galben deschis, lungi până la 2 mm.

Comportamentul carnivor al acestei plante a fost studiat și de Charles Darwin. S-a observat că plantei îi plac albușurile de ou, carnea crudă și friptă, brânza, mezelurile, laptele, dar refuză zahărul, amidonul și grăsimile vegetale.

Răspândire: întâlnită în turbării.

Recoltare: partea aeriană a plantei- Drosera herba. Se folosește planta întreagă care se recoltează în timpul înfloririi (iunie-august) și este rapid uscată la întineric.

Compoziție chimică: planta conține tanin, acid malic, acizii citric, galic, benzoic, ascorbic, flavone, substanțe cu structură naftochinonică de tip

plumbagină, rumentonă, rosalizidă, ramentacetonă, carboxioxinaftochinonă și enzime proteolitice.

Acțiune farmacologică: antiseptic bronhic și intestinal, antitusiv, antibiotic) chiar la diluții mari 1/50.000. Utilizare limitată. Folosită pentru tratarea bronșiectaziei, colicilor intestinale. Împiedică apariția bronhospasmului. Acțiune antiseptică la nivel bronșic și de calmare a tusei se datorește carboxixinatochinonei, probabil în combinație și cu alte principii care influențează enzimatic sau catalitic o serie de procese întime la acest nivel. Acțiunea spasmolitică se instalează la aplicarea unor doze mici și se răsfrânge și asupra capilarelor periferice. În general extractul se asociază cu unele preparate antiaterosclerotice. Plumbagina este un antibiotic eficient contra streptococului și pneumococului. Frunza proaspătă este rubefiantă (determină încălzirea și înroșirea pielii).

Uscată planta este un antitusiv, spasmolitic al tusei nervoase și posedă proprietăți expectorante și diuretice. Este foarte eficientă în bronșită, astm și tuse convulsivă.

Este cunoscută și ca planta oratorilor, având capacitatea de a combate răgușeala și de a reface coardele vocale.

Calmează și destinde mușchii, reduce glicemia, combate guturaiul și provoacă o bună diureză.

Se comercializează în farmacii sub formă de extract sau tinctură, și intră în compoziția multor siropuri.

La noi în țară sucul obținut prin presarea plantei proaspete este folosit contra negilor, iar în uz intern ca antiastmatic și afrodisiac.

Planta este lipsită complet de toxicitate.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: abces pulmonar, astm bronhic, bronșiectazie, catar pulmonar, frigiditate, impotență, negi, tuse convulsivă.

Industrie: folosită în industria farmaceutică, mai ales pentru prepararea medicamentelor necesare în tratamentul tusei convulsive.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă cu un capac pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere dacă nu există contraindicații. Se bea 1 cană dimi-

neața și una seara în afecțiunile de mai sus.

- 50 g plantă mărunțită se pun într-un borcan care are un capac cu filet. Se toarnă peste ea 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține apoi timp de 15 zile agitând des, după care se strecoară. Se pune la rece în sticlute de capacitate mai mică.

La copiii peste 3 ani se dau 10 picături de 3 ori pe zi, diluate cu 100 ml apă, iar la adulți câte 20 picături tot de 3 ori pe zi, diluate cu 100 ml apă. Se iau înaintea meselor cu 15 minute. Acest tratament se poate face timp îndelungat, pentru afecțiunile de mai sus.

ROZMARIN



Rosmarinus officinalis Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: dendrului, mirtin, rojmalin, rosmarin, rusmarin, rușmalin, rozmărin. Dracontos, Dracor, Drakontos în limba dacă.

Denumirea plantei provine din cuvintele latinești „ros“ rouă și „marinus“ mare. Deci, în tradiția latinilor, popular se chema roua mării.

În tradiția populară: fiertura din frunze se folosea la spălat pe cap, contra mătreței. În nordul Moldovei, din tulpină și frunze se făcea ceai contra durerilor de inimă. Se puneau în băi bolnavilor și în prima scaldă a copiilor, ca să fie plăcuți ca și mirosul lui. Plămădit în rachiu de drojdie, se folosea contra vătămurii.

Este între cele mai iubite flori, mult cultivat în trecut. A fost subiectul a multor creații folclorice.

Descriere: subarbust peren, plăcut mirositor, de origine mediteraneană, unde crește spontan. Înalt de 0,5-1,5 m cu ramurile acoperite de o scoarță aspră, fisurată. Tulpina la bază este lemnoasă. Frunzele sunt lanceolate, opuse, liniare, cu marginile răsucite, de culoare verde închis pe partea superioară și albicioasă pe partea inferioară. Florile de culoare bleu, cu interiorul violet, au formă de clopot, au 2 stamine. Fructele sunt tetrachene de culoare brună. Rozmarinul degajă un miros de esență ușor camforată.

Poate fi cultivat în grădini ca și condiment. Se folosesc frunzele și vârfurile florale Folium Rosmarinus. Înfloarește din aprilie până în iunie.

Specie mediteraneană cultivată și la noi mult prin grădini. Cele mai răspândite centre de cultură se găsesc în Tunisia, Maroc, Franța și Spania.

Recoltare: frunzele se culeg în perioada înfloririi sau chiar după înflorire. Se pun la uscat.

Răspândire: crește în stare sălbatecă în toată Europa, în special în regiunile mediteraneene, pe soluri calcaroase, până la 1500 m altitudine.

Scurt istoric - În Grecia antică, Rozmarinul era planta zeiței Afrodita. Simbol și al fertilității, tinereții îndrăgostiți și mirii îl purtau la cingătoare și prins în piept. Prin călugării misionari, Rozmarinul a trecut Alpii, răspândindu-se în întreaga Europă. În secolul 16, și-a dobândit celebritatea sub numele de „Aqua Reginae Hungaricae“. Regina Elisabeta a Ungariei, care folosea Rozmarinul ca leac, nu doar că se vindecase cu ajutorul lui de gută, dar întinerise așa de tare la chip, încât regele Poloniei a cerut-o de nevastă deși avea 72 de ani.

Compoziție chimică: conține ulei eteric 1-2%, tanin format din acid cafeic și hidroxicafeic, cca 5% acid ursolic și oleanolic, cinelol 15-20%, borneol 10-15%, acetat de valerianat de bornil 2-5%, camforă 4-5%, flavonoide libere și flavonoide glexozidate, triterpene, saponină, acid glicolic, acid nicotinic, acid glicerol, beta-siterol, vitamina C, etc. Frunzele de rozmarin conțin ulei volatil (0,5-9%) format din hidrocarburi terpenice (alfa și beta-pinen, camfen, limonen, dipenten, mircen, p-cimen, humulen, santen, alfa-tujen, fenechen, sabinen, delta 3 caren, alfa și g terpinen, alfa și beta felandren, tansocimen, alcoolii: borneol a și beta terpinol, verbenol. Oxizi 1,8 cineol, cetone: camfor verberonă, octanonă. Flavonoide libere: luteolină, diosmetină, 6-metoxiluteolină, 6-metoxiluteolin, 7-metileter, gencvanină, gencvanin-4-metileter, 6-metoxigencvanină, hispidulină. Flavonoidele glexozidate: diosmină, 7-glucozida luteolinei, 7-glucozida, 6-metoxiluteolinei, 7-glucozida apigeninei. Terpene: alfa și beta amirină, epi-alfa amirină, betulină, germanicol. Acizii terpenici: ursolic, 19-a-hidroxiursolic, oleanolic, 2-beta-hidroxioleanolic, etc. Taninuri, saponină neprecizată, bete-sitosterol, colină, acid glicolic, acid glicerol, urme de acid nicotinic, vitamina C.

Acțiune farmacologică: intern vulnerar, an-

tiseptic, astringent, hipocolesterolemiant, antireumatic, rezolutiv, tonic capilar, este colagog și coleretic iar extern se folosește în fricțiuni antireumatice. Este o plantă toxică dar ajută la funcționarea ficatului, antispasmodic bun datorită flavonoidelor, reglează circulația sângelui până la nivelul capilarelor, este tonic cerebral ajutând la revenirea memoriei, stimulent al sistemului nervos datorită uleiului esențial (cu pinen, camfen, cineol borneol și camfor), un bun condiment alimentar. Florile de rozmarin au proprietatea de a crește secreția biliară, determină contracția ei și ajută la evacuarea bilei, datorită acizilor fenolici, în special acidului rosmarinic care-i dă acțiunea coleretică și colagogă. De asemenea ajută la o mai bună funcționare a creierului. Este un bun stimulent nervos. Ajută la fortificarea memoriei și întărește vederea. Are efect tonic asupra organismului, optimizează digestia, favorizează transpirația, ajută la eliminarea toxinelor. Este utilizat și în hipotensiune, are proprietăți emenagoge, reglează volumul menstruației. Extern este foarte utilă în bolile reumatice, paralizii, dureri musculare și de asemenea ajută foarte mult la tratamente cosmetice contribuind la obținerea frumuseții. Flavonele sunt stimulente și au acțiune antioxidantă. Taninurile din plantă sunt astringente și ajută la distrugerea infecțiilor. Uleiul volatil are o puternică acțiune stimulatorie. Tonifică organismul și induce o stare de energie și revigorare, fiind foarte util în special pentru persoanele care suferă de fatigabilitate. De asemenea ajută la dispensie, crampe gastrice, colici abdominale, balonări, constipație, afecțiuni gastrointestinale, etc.

În ce privește calitățile curative este de reținut că rozmarinul era cunoscut și utilizat ca remediu încă din evul mediu și antichitate. Preparatele din frunze stimulează secreția bilei, optimizează irigarea cu oxigen a creierului, au efect psiho-stabilizant. Este cel mai vechi leac pentru îmbunătățirea memoriei. A fost folosit pentru toate tipurile de ameteți în special cele datorită urechii interne.

Rozmarinul anihilează cancerigenii în felul acesta putând preveni apariția și răspândirea cancerului.

Nu trebuie însă uitat că înviorază mintea, din această cauză este folosit foarte mult în aromoterapie. De asemenea stimulează digestia, menstrua-

ția, ovulația, mărește fertilitatea și are un efect afrodisiac atât asupra femeilor cât și a bărbaților. În aplicații externe poate foarte eficient să intensifice circulația locală.

Frunzele și florile de rozmarin conțin flavonoide, care-i conferă acțiune spasmolitică, acizi fenolici, în special acid rosmarinic, care-i conferă acțiune coleretică și colagogă, și un ulei esențial (care conține pinen, camfen, cineol borneol și camfor) care-i conferă acțiune stimulentă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni hepatice, afecțiuni nervoase, afecțiuni stomacale, afrodisiac, alopecie, amețeli, amenoree, anemie, arterită, astenie, astm, atonie digestivă (în special al stomacului), ascită, astm, balonări, bătrânețe, boli renale, boli cardiace inclusiv cele care apar pe fondul emotivității exacerbate și a instabilității psihice, bronșite, cancer, cardiopatie ischemică, celulită, colaps ortostatic, colecistită, colici biliare și hepatice, colici intestinale, congestia ficatului, constipație, convalescență, cuperoză, degerături, digestie lentă, diabet, dischinezie biliară, dispepsii, dureri de cap, dureri reumatice, eczeme, edeme, ejaculare precoce, entorse, fatigabilitate, frigiditate, hemiplegii, hidropizie, hipertensiune, hipotensiune arterială, icter, impotență, inapetență, indigestie, inflamația pleoapelor, inflamații dureroase, inflamația cronică a vezicii biliare, insomnie, instabilitate emoțională, insuficiență biliară și hepatică, intoxicații alimentare, leșin, litiază biliară, lovituri, mătreață, memorie deficitară, menstrue dureroase, menstrue întârziate, migrene, nervozitate, oboseală psihică, ofilirea tenului, oligurie, palpitații de origine nervoasă, paralizie, paroplegie spastică, poluții nocturne, răni, reumatism cardio-articular, reumatism degenerativ, riduri, rinite cronice catarale hipertrofice, scleroză cerebrală, senilitate, slăbiciune, slăbirea memoriei, spasme gastrice și intestinale dureroase, stări depresive, stări de slăbiciune după boli și operații grele, stări de oboseală cronică foarte accentuată, surmenaj psihic și fizic, tahicardie de origine nervoasă, torticolis, tulburări menstruale, tulburări de ritm cardiac, tulburări menstruale, tuse, tuse convulsivă, uitare, umflături articulare, umflarea gleznelor, valori crescute ale colesterolului, vertij, vezică bili-

ară atonă, vomă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se supradozează fiind **toxică** în cantitate de peste 15 g pe zi, producând gastroenterite și nefrite!

Atenție! Planta nu se administrează seara, datorită acțiunii stimulante cerebrale și este interzisă la hipertensivi.

Atenție! Rozmarinul nu trebuie folosit de femeile însărcinate, care alăptează sau de către persoanele suferinde de epilepsie.

Atenție! Extractul de Rozmarin este un ulei volatil care poate cauza reacții alergice la unele persoane sau spasme și reacții de vomă.

Atenție! O consultație cu un medic sau un terapeut este recomandată înainte de folosirea unor suplimente sau a uleiului de Rozmarin.

Preparare și administrare:

Pulbere - 1 linguriță de plantă transformată în praf cu ajutorul râșniței de cafea, se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se poate lua în acest fel de trei ori pe zi înainte de mese, în afecțiunile interne de mai sus.

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi în afecțiunile de mai sus.

Tinctură din 50 g de plantă mărunțită pusă la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des, după care se strecoară. Se va lua câte o linguriță diluată cu puțină apă de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

- 2 picături de tinctură puse la 100 ml apă caldută stimulează menstruația întârziată, ușurează contractia și golirea vezicii biliare, ajutând proceselor digestive. În cazurile de hipotensiune se poate lua din tinctură câte 20-40 de picături diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. În cazul sclerozei cerebrale sau parkinsonului se poate lua din tinctură câte 5 picături de 3 ori pe zi, perioade de 30 de zile urmate apoi de o pauză de 10 zile după care se poate relua.

Infuzie concentrată - 2 lingurițe puse în 250 ml apă clocotită, acoperit pentru 10 minute se poate folosi extern. De asemenea se poate face praf și amesteca în părți egale cu untură de porc nesărat

în afecțiunile externe.

Decoct - 1 linguriță de plantă se fierbe 2 minute, pe foc mic. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se pot consuma 1-2 căni pe zi.

Vin prin macerare - 4 linguri de rozmarin se pun la 1 litru de vin și se țin timp de 8 zile agitând des la temperatura camerei. Se strecoară și dacă nu există contraindicații se poate pune miere după gust. Se ia câte 3-4 linguri pe zi, sau la nevoie fiind un întăritor al nervilor și un calmant, ajutând chiar să treacă durerile de cap și nevralgiile. De asemenea este un întăritor al inimii util în cazurile cu bătăi neregulate.

Vin prin fierbere - La 1 litru de vin se pune 4 linguri de rozmarin. Se fierbe apoi timp de 2 minute. Se strecoară și se pune miere după gust, dacă vi se pare amar și nu aveți contraindicații. Se pune apoi în sticlă la rece. Se consumă câte 1 lingură de 3 ori pe zi, în afecțiunile inimii.

- Extern se poate aplica sub formă de compresă cu ceai sau chiar tinctură aplicată local, pentru trecerea durerilor sau alte afecțiuni externe.

Vin la 1 litru de vin se pun 60 frunze mărunțite. Se țin pentru 15 zile apoi se strecoară. Se poate îndulci după gust. Se poate lua în funcție de afecțiune de la o linguriță la 50 ml de 3 ori pe zi.

Ulei volatil - se cumpără de la farmacie și magazinele naturiste. Trebuie să fie un produs pur „esențial”. Se iau maximum 1-2 picături diluate. În doze mai mari devine toxic.

Cataplasmă: se macină planta fin cu râșnița de cafea și apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se amestecă apoi pentru omogenizare. Se întinde pe o bucată de tifon cu care se va bandaja local lejer. Se poate schimba cu una identică la 24 ore.

Baia cu Rozmarin - se adaugă în apa de baie la 36-37 grade un decoct din 5 linguri de plantă sau 5 picături de ulei esențial. Baia durează 10 minute, după care se recomandă repaus la pat.

Posologie medie: Dozele zilnice sunt următoarele:

- Pulbere în capsule 1-5 g cu un pahar de apă, luate dimineața, la, prânz și seara înainte de masă.

- Extract apos în capsule: 200- 300 mg cu un pahar de apă de 3 ori pe zi (dimineața, la prânz și

seara, înainte de masă).

- Decoct -infuzie- câte o cană dimineața, la prânz și seara înainte de masă.

- Infuzie- câte o cană dimineața, la prânz și seara înainte de masă.

- Vin - un păhărel la prânz și seara, înainte de masă.

- **Suc** - o lingură într-un pahar cu apă dimineața, la prânz și seara înainte de masă. Se poate pune ca aromatizant și la alte sucuri de legume sau fructe, eventual la cel de cartofi sau care au gusturi mai neplăcute. Se poate obține din plantă proaspătă (frunze), umezită bine, apoi trecută prin storcătorul de fructe împreună cu alte fructe sau legume.

Durata tratamentului variază în funcție de afecțiune și de severitatea acesteia. În general se administrează până la dispariția simptomelor sau până la ameliorarea afecțiunii.

Cu titlu anecdotic și istoric, faimoasa „apă a tinereții” pe care o folosea regina Izabela a Ungariei, pe care și-o prepara singură și care îi reda nu numai sănătatea ci și tinerețea, era un extract alcoolic din flori de rozmarin distilate într-un alambic în bain-marie. Rozmarinul este o plantă meliferă, din care albinele elaborează o miere de bună calitate. De asemenea rozmarinul este foarte mult utilizat în gastronomie, ca plantă condimentară.

Ulei esențial - se folosește sub formă de inhalatii, băi, masaj, comprese și chiar aroma-terapie.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se tamponează local de 2-3 ori pe zi cu tinctură de rozmarin. Intern se poate consuma 2-3 căni de infuzie zilnic.

Afecțiuni hepatice - intern se pot consuma 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efecte adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și

microorganismele patogene din intestine.

Afecțiuni nervoase - infuzia de rozmarin este una dintre preparatele cu efect destul de rapid în toate afecțiunile cu substrat nervos sau psihic. Se poate lua perioade lungi de timp câte 3 căni de infuzie pe zi, eventual și în combinații cu alte plante dacă este nevoie.

Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aroma-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Afecțiuni stomacale - se poate face un tratament cu infuzie câte 3 căni pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. Ajută la rezolvarea aproape a tuturor problemelor stomacale. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Rozmarinul se mai găsește și sub formă de capsule care sunt recomandate pentru tratarea bolilor reumatice și renale, bolile abdominale, anemie, reumatism, tuse și tulburări cardiace minore.

Afrodisiac - Rozmarinul are o acțiune afrodisiacă atât pentru bărbați cât și pentru femei. Asta nu înseamnă că paralizează voința cuiva și îl face obsedat de sex, ci mai degrabă încălzește atmosfera și toată partea inferioară a omului, lucru indispensabil. Se poate folosi cel mai eficient sub formă de vin câte 50 ml de 3 ori pe zi și de asemenea sub formă de ulei volatil folosit în lămpi speciale. Toate acestea sunt stimulatoare pentru îndrăgostiți. De asemenea ajută în toate problemele sexuale.

Alopecie - se pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături pe cap săptămânal stimulând creșterea părului, deoarece reface circulația sângelui la nivelul scalpului.

Amețeli - în cazul amețelilor accidentale folosirea acestei plante în special sub formă de tinctură este foarte eficientă. Se consumă câte 3 lingurițe diluate cu apă de 3 ori pe zi.

Amenoree - infuzie, tinctură, pulbere sau vin

toate acestea pot contribui la refacerea endocrină și prin aceasta la dispariția afecțiunii. Se va alege una dintre ele după preferință.

Anemie - adăugați la mâncăruri pulbere de frunze de rozmarin, la finele preparării. Ajută la o mai bună asimilare a fierului în organism și are efect tonic.

Arterită - artrita apare de cele mai multe ori datorită faptului că în artere și articulații se depun o serie de reziduuri. Acestea și în plus refacerea circulației sângelui la toate nivelele indică planta aceasta pentru tratarea afecțiunii, lucru confirmat de sute de ani. Se folosește sub orice formă vă convine, dar vinul sau tinctura sunt cu efect mult mai rapid.

Astenie - folosiți tinctura de rozmarin. Turnați peste 50 g plantă mărunțită 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține în sticlă ermetic închisă. Se ține la temperatura camerei agitând des, timp de 15 zile după care strecurați și puneți în sticlute mai mici la rece. Se va lua câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă de 3-4 ori pe zi înaintea meselor.

Atonie digestivă (în special al stomacului) - sub orice formă se ia această plantă contribuie la stimularea secrețiilor gastrice și deci la trecerea afecțiunii. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Ascită - Pentru ascită se face un amestec din: ienupăr (bace), leuștean și rozmarin. Se pun toate în amestec în părți egale și se ia 1 linguriță din amestec și se pune la 250 ml de apă. Se fierbe pentru 3 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi. Are o puternică acțiune diuretică.

Astm - o afecțiune foarte greu de tratat cu produse sintetice poate fi influențată în bine cu această plantă. Se poate folosi sub formă de tinctură sau vin. Rozmarinul conține acid cafeic și rozmarinic care sunt ambele agenți antiinflamatori ce reduc incidentele de astmă la suferinzii cronici și previn bolile de ficat și de inimă.

Balonări - datorită faptului că planta aceasta este foarte eficientă în stimularea secreției stomacale este folosită de sute de ani pentru acest efect în

majoritatea mâncărilor socotite dificil de digerat în toată (în toată zona Mediteranei). Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Bătrânețe - se consumă pulbere sau vin în aceste cazuri și ajută foarte eficient datorită faptului că reface circulația sângelui în întreg organismul. Se poate asocia și cu alte plante.

Boli renale - infuzia este folosită în aceste afecțiuni cu mult succes nu numai datorită faptului că produce și o cantitate mai mare de lichid în organism ci și datorită faptului că această plantă contribuie la refacerea celulară și la stimularea circulației sângelui.

Rozmarinul este și diuretic, prin stimularea producției și eliminării urinei, care este eficientă în tratarea edemelor, a umflăturilor și a retenției de apă ca și la toate afecțiunile din zona renală.

Boli cardiace inclusiv cele care apar pe fondul emotivității exacerbate și a instabilității psihice - se recunoaște faptul că foarte multe afecțiuni ale inimii sunt produse de stres, afecțiuni psihice sau chiar gânduri negative. Această plantă se poate administra în această afecțiune contribuind foarte eficient la curățirea arterelor de depuneri, la refacerea circulației sângelui și chiar la refacerea mușchiului cardiac, lucru stabilit cu certitudine de o serie de cercetări medicale în diverse țări. Contribuie de asemenea la inducerea unei bune dispoziții.

Bronșite - o afecțiune foarte greu de tratat cu produse sintetice poate fi influențată în bine cu această plantă. Se poate folosi sub formă de tinctură sau vin.

Cancer - Rozmarinul poate ajuta la reducerea riscului de cancer de sân, prin blocarea efectelor estrogenului în organism. În timp ce medicamentele convenționale pot fi folosite pentru a regla nivelul de estrogen din corp, Rozmarinul este natural și nu are reacții adverse, ca bufeuri, sângerări vaginale, dureri de cap și greață. Se va administra câte 50 ml de vin de 3 ori pe zi, sau infuzie de asemenea 3 căni pe zi.

Conținutul ridicat de antioxidanți al Rozmarinului îl face ideal pentru tratarea problemelor legate

de vârsta pielii, pentru lupta împotriva deteriorărilor provocate de radicalii liberi și reducerea riscului de cancer. Se poate lua perioade lungi de timp.

Cardiopatie ischemică - o afecțiune foarte greu de tratat cu produse sintetice poate fi influențată în bine cu această plantă. Se poate folosi sub formă de tinctură sau vin. Rozmarinul este și diuretic, prin stimularea producției și eliminării urinei, care este eficientă în tratarea edemelor, a umflăturilor și a retenției de apă ca și la toate afecțiunile din zona renală.

Celulită - intern sub orice formă și extern se fac frecții locale cu tinctură.

Colaps ortostatic - se administrează vin câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Colecistită - este suficient să amintim că această plantă stimulează secreția biliară sub orice formă s-ar lua. Se poate lua perioade lungi de timp. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Colici biliare și hepatice - intern se pot consuma 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efecte adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii.

Colici intestinale - se aplică extern cataplasma caldă care calmează colicile și intern se va consuma 3 căni pe infuzie pe zi. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine. Rozmarinul se mai găsește și sub formă de capsule care sunt recomandate pentru tratarea bolilor reumatice și renale, bolile abdominale, anemie, reumatism, tuse și tulburări cardiace minore.

Congestia ficatului - intern se pot consuma 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea

secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efecte adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Constipație - indiferent sub ce formă se administrează în toate cazurile ajută la stimularea peristaltului intestinal și la stimularea digestiei lucru care face să dispară constipația. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Convalescență - consumul Rozmarinului indiferent de forma de administrare ajută în toate cazurile datorită faptului că reface circulația sângelui, conține o serie de minerale și oligoelemente.

Cuperoză - Intern se poate folosi sub orice formă ajutând la stimularea circulației. Extern se poate să se facă frecții locale tot pentru stimularea circulației zilnic.

Degerături - se fac spălături locale cu infuzie de 2 ori pe zi. Ajută eficient la cicatrizare.

Digestie lentă - infuzie sau tinctură ajută foarte mult la stimularea secrețiilor stomacale și la activarea peristaltului intestinal. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Diabet - se poate lua sub formă de pulbere sau infuzie, ajutând la reducerea glucozei din sânge, stimularea activității pancreasului și deci implicit la tratamentul diabetului.

Dischinezie biliară - intern se pot consuma 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efec-

te adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii.

Dispepsii - infuzie câte 3 căni pe zi, rezolvă afecțiunea. Se face un tratament de lungă durată. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Dureri de cap - se folosește tinctura câte 1 linguriță de tinctură luată de 3 ori pe zi. Se poate lua în diluție cu apă (100-200 ml la o linguriță de tinctură).

Câteva picături de ulei esențial de Rozmarin în apa de baie reduc efectiv anxietatea, tensiunea, durerile de cap și slăbiciunea generală.

Dureri reumatice - faptul că intern infuzia, vinul sau tinctura ajută a fost confirmat de o serie de cercetări științifice, în plus se poate face și o cataplasma aplicată caldă pe locul dureros care calmează foarte eficient durerea.

Rozmarinul se mai găsește și sub formă de capsule care sunt recomandate pentru tratarea bolilor reumatice și renale, bolile abdominale, anemie, reumatism, tuse și tulburări cardiace minore.

Eczele - aplicarea locală de tinctură sau chiar tinctură diluată în diferite diluții cu apă fiartă și răcită, ajută atât la dezinfecție cât și la cicatrizare, adică la refacerea pielii.

Edeme - se ia intern câte 3 căni de infuzie pe zi și suplimentar extern se aplică cataplasme. Rozmarinul este și diuretic, prin stimularea producției și eliminării urinei, care este eficientă în tratarea edemelor, a umflăturilor și a retenției de apă ca și la toate afecțiunile din zona renală.

Ejaculare precoce - se poate face un ceai de rozmarin, împreună cu traista ciobanului și valeriană în părți egale. Se pune 1-2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni din acest ceai de către cei care suferă de poluții nocturne sau ejaculare precoce.

Entorse - se pune cataplasma local aplicată rece.

Fatigabilitate - se consumă câte 50 ml de vin de 3 ori pe zi.

Frigiditate - Rozmarinul are o acțiune afrodisiacă atât pentru bărbați cât și pentru femei. Asta nu înseamnă că paralizează voința cuiva și îl face obsedat de sex, ci mai degrabă încălzește atmosfera și toată partea inferioară a omului, lucru indispensabil. Se poate folosi cel mai eficient sub formă de vin câte 50 ml de 3 ori pe zi și de asemenea sub formă de ulei volatil folosit în lămpi speciale. Toate acestea sunt stimulatoare pentru îndrăgostiți. De asemenea ajută în toate problemele sexuale.

Hemiplegii - castanele, cimbrul, sulfina și rozmarinul sunt cele mai eficiente plante pentru tratarea acestei afecțiuni și refacerea organismului. Se face frecție cu tincturi și intern se poate consuma 2-3 căni pe zi perioade lungi de timp ajutând la refacerea circulației sângelui și chiar a nervilor.

Hidropizie - se face un amestec din: ienupăr (bace), leuștean și rozmarin. Se pun toate în amestec în părți egale și se ia 1 linguriță din amestec și se pune la 250 ml de apă. Se fierbe pentru 3 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi. Are o puternică acțiune diuretică.

Hipertensiune arterială - mai ales în caz de hipotensiune, dar și în hipertensiune luați 2/3 lingurițe de pulbere de rozmarin pe zi. Ajută la stabilizarea tensiunii arteriale.

Hipotensiune arterială - mai ales în caz de hipotensiune, dar și în hipertensiune luați 2/3 lingurițe de pulbere de rozmarin pe zi. Ajută la stabilizarea tensiunii arteriale.

Icter - intern se pot consuma 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efecte adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii.

Impotență - Rozmarinul are o acțiune afrodisiacă atât pentru bărbați cât și pentru femei. Asta nu înseamnă că paralizează voința cuiva și îl face obsedat de sex, ci mai degrabă încălzește atmosfera

și toată partea inferioară a omului, lucru indispensabil. Se poate folosi cel mai eficient sub formă de vin câte 50 ml de 3 ori pe zi și de asemenea sub formă de ulei volatil folosit în lămpi speciale. Toate acestea sunt stimulatoare pentru îndrăgostiți. De asemenea ajută în toate problemele sexuale.

Inapetență - se poate lua praf, infuzie, vin sau tinctură, ajutând la refacerea poftelor de mâncare chiar și în cazurile când aceasta este cronică.

Indigestie - datorită faptului că infuzia de Rozmarin ajută atât la stimularea digestiei cât și la eliminarea toxinelor din organism, lucru care ajută la această afecțiune. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Inflamația pleoapelor - se pune pe ochii închiși de 2 ori pe zi cataplasma cu plantă și de asemenea se pot face spălături cu ceai bine filtrat (dar ochii trebuie să fie închiși) sub formă de infuzie.

Inflamații dureroase - aplicarea de cataplasme calde pe inflamații poate să reducă inflamațiile și să calmeze durerea. În funcție de afecțiune se poate aplica rece sau caldă.

Inflamația cronică a vezicii biliare - intern se pot consuma 3 cani de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efecte adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii.

Insomnie - infuzia de rozmarin este una dintre plantele cu efect destul de rapid în toate afecțiunile cu substrat nervos sau psihic. Se poate lua perioade lungi de timp câte 3 cani de infuzie pe zi, eventual și în combinații cu alte plante dacă este nevoie.

Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromaterapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție,

dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Instabilitate emoțională - luați pe nemâncate câte 1 linguriță de rozmarin mărunțit (țineți pulberea aceasta sub limbă câteva minute, înainte de a o înghiți). Inhalarea uleiului volatil de rozmarin are aceleași efecte. Se poate folosi uleiul volatil la dezodorizarea încăperilor.

Insuficiență biliară și hepatică - intern se pot consuma 3 cani de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efecte adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, anghinare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii.

Intoxicații alimentare - faptul că lichidele sub orice formă se pot folosi în cazul intoxicației alimentare este un fapt recunoscut de toate forurile medicinale. Dar consumarea infuziei câte 3 cani de infuzie pe zi de asemenea contribuie la dispariția intoxicației. Se poate pune în acest ceai albuș de ou bătut spumă câte 1-2 albușuri la o cană de infuzie, în acest fel este mai eficient.

Leșin - se dă să miroase ulei esențial de rozmarin care există la toate magazinele naturiste. Se poate face de câte ori este nevoie.

Litiază biliară - se consumă infuzie, câte 3 cani pe zi, ajutând la stimularea activității vezicii biliare și a secrețiilor acesteia. De asemenea poate contribui eficient la eliminarea calculilor de dimensiuni mai mici.

Lovituri - se pun comprese cu planta care ajută la dispariția durerii și a umflăturii.

Mătreață - Contra mătreaței se spală părul cu infuzie zilnic, fără săpun sau cu săpun de sulf de la farmacie.

Memorie deficitară - se ia tinctură de rozmarin. Preparată ca la astenie, dimineața și seara câte 1 linguriță la 100 ml apă, pe stomacul gol, apoi timp de 15 minute nu mai mâncați nimic. Cura durează patru luni.

Menstre dureroase - extern se aplică cataplasma cu planta aplicată cât mai caldă. Se ține până la dispariția durerii și se poate folosi de câte ori este

nevoie. Intern se poate folosi sub orice formă ajutând la funcționarea corectă endocrină (în special a ovarelor) lucru care ajută foarte mult.

Menstre întârziate - Pentru declanșarea menstruației întârziate se iau de 3 ori pe zi 10 picături de tinctură diluate cu 100 ml apă.

Migrene - efectul acestei plante poate fi folosit și în cazul migrenelor celor mai rebele. Se poate folosi aici, pulbere, infuzie, vin sau tinctură la alegere. Fiecare om trebuie să testeze care din acestea este mai eficient în fiecare caz în parte, dar în toate cazurile ajută extrem de mult nu numai la diminuarea migrenelor ci chiar la dispariția sau în cel mai rău caz la răirea acestor migrene.

Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Nervozitate - infuzia de rozmarin este una dintre plantele cu efect destul de rapid în toate afecțiunile cu substrat nervos sau psihic. Se poate lua perioade lungi de timp câte 3 căni de infuzie pe zi, eventual și în combinații cu alte plante dacă este nevoie.

Oboseală psihică - având în vedere faptul că această plantă contribuie la o mai bună oxigenare a creierului și totodată la majoritatea afecțiunilor nervoase sau psihice se indică folosirea a 3 căni de infuzie pe zi sau a câte 50 ml de vin de 3 ori pe zi. Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Câteva picături de ulei esențial de Rozmarin în apa de baie reduc efectiv anxietatea, tensiunea, durerile de cap și slăbiciunea generală.

Oflirea tenului - cataplasme- se amestecă cu apă caldă 2 linguri de rozmarin mărunțit și înveliți apoi pasta aceasta în tifon. Se aplică pe piele tifonul. Se poate ține timp de 20 minute. Pielea

va dobândi în acest mod vigoare și strălucire, devenind mult mai rezistentă la capriciile vremii.

Oligurie - se consumă 3 căni de infuzie pe zi. Rozmarinul este și diuretic, prin stimularea producției și eliminării urinei, care este eficientă în tratarea edemelor, a umflăturilor și a retenției de apă ca și la toate afecțiunile din zona renală.

Palpitații de origine nervoasă - infuzia de rozmarin este una dintre plantele cu efect destul de rapid în toate afecțiunile cu substrat nervos sau psihic. Se poate lua perioade lungi de timp câte 3 căni de infuzie pe zi, eventual și în combinații cu alte plante dacă este nevoie.

Paralizie - castanele, cimbrul, sulfina și rozmarinul sunt cele mai eficiente plante pentru tratarea acestei afecțiuni și refacerea organismului. Se face frecție cu tincturi și intern se poate consuma 2-3 căni pe zi perioade lungi de timp ajutând la refacerea circulației sângelui și chiar a nervilor.

Paraplegie spastică - intern se folosește infuzie 3 căni pe zi și extern se poate face o fricțiune cu tinctură de rozmarin în special pe coloana vertebrală zilnic.

Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Poluții nocturne - se poate face un ceai de rozmarin, împreună cu traista ciobanului și valeriană în părți egale. Se pune 1-2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni din acest ceai de către cei care suferă de poluții nocturne sau ejaculare precoce.

Răni - o rețetă veche de pe timpul romanilor indica pentru tratarea tuturor felurilor de răni folosirea vinului cu rozmarin atât pentru dezinfectare cât și pentru cicatrizare.

Reumatism cardio-articular - se indică folosirea 3 căni de infuzie pe zi, luate cu 15 minute înainte de mesele principale. Pe lângă că reface circulația sângelui, elimină din organism o serie de toxine. Extern se poate aplica cataplasma caldă

pentru calmarea durerilor. Rozmarinul este și diuretic, prin stimularea producției și eliminării urinei, care este eficientă în tratarea edemelor, a umflăturilor și a retenției de apă ca și la toate afecțiunile din zona renală. Prin aceasta ajută la eliminarea toxinelor din organism.

Reumatism degenerativ - în acest caz se poate folosi pulberea câte o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi, sau vin câte 50 ml de 3 ori pe zi, sau chiar infuzia tot câte 3 căni pe zi. Ajută organismului nu numai să elimine toxinele în exces ci și să se refacă circulația sângelui în întreg organismul.

Riduri - cataplasme- se amestecă cu apă caldă 2 linguri de rozmarin mărunțit și înveliți apoi pasta aceasta în tifon. Se aplică pe piele tifonul. Se poate ține timp de 20 minute. Pielea va dobândi în acest mod vigoare și strălucire, devenind mult mai rezistentă la capriciile vremii.

Rinite cronice catarale hipertrofice - se consumă intern infuzie 3 căni pe zi și extern pe regiunea sinusurilor se pune cataplasma caldă.

Scleroză cerebrală - 3 căni de infuzie pe zi și de asemenea se poate folosi și preparate de Ginkgo Biloba care ajută și ele foarte mult. În general ambele plante la care se poate asocia și Sulfina contribuie la restabilirea circulației sângelui și fiind irigat corespunzător creierul se va reface și memoria.

Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Senilitate - 3 căni de infuzie pe zi și de asemenea se poate folosi și preparate de Ginkgo Biloba care ajută și ele foarte mult. În general ambele plante la care se poate asocia și Sulfina contribuie la restabilirea circulației sângelui și fiind irigat corespunzător creierul se va reface și memoria.

Slăbiciune - folosiți tinctura de rozmarin. Turnați peste 50 g plantă mărunțită 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține în sticlă ermetic închisă. Se ține la temperatura camerei agitând des, timp de 15 zile după care strecurați și puneți în sticlute mai mici la rece. Se va lua câte 1 linguriță

diluată cu 100 ml apă, de 3-4 ori pe zi înaintea meselor.

Câteva picături de ulei esențial de Rozmarin în apa de baie reduc efectiv anxietatea, tensiunea, durerile de cap și slăbiciunea generală.

Slăbirea memoriei - 3 căni de infuzie pe zi și de asemenea se poate folosi și preparate de Ginkgo Biloba care ajută și ele foarte mult. În general ambele plante la care se poate asocia și Sulfina contribuie la restabilirea circulației sângelui și fiind irigat corespunzător creierul se va reface și memoria. Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Spasme gastrice și intestinale dureroase - intern se poate folosi câte 50 ml de vin de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. Extern se poate aplica cataplasma aplicată caldă. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Stări depresive - infuzia de rozmarin este una dintre plantele cu efect destul de rapid în toate afecțiunile cu substrat nervos sau psihic. Se poate lua perioade lungi de timp câte 3 căni de infuzie pe zi, eventual și în combinații cu alte plante dacă este nevoie.

Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Stări de slăbiciune după boli și operații grele - folosiți tinctura de rozmarin. Turnați peste 50 g plantă mărunțită 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține în sticlă ermetic închisă. Se ține la temperatura camerei agitând des, timp de 15 zile după care strecurați și puneți în sticlute mai mici la rece. Se va lua câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă, de 3-4 ori pe zi înaintea meselor.

Stări de oboseală cronică foarte accentuată - se consumă infuzie câte 3 căni pe zi și de asemenea este foarte indicat să se consume zilnic câte 2 lingurițe de polen de albine. Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate. Câteva picături de ulei esențial de Rozmarin în apa de baie reduc efectiv anxietatea, tensiunea, durerile de cap și slăbiciunea generală.

Surmenaj psihic și fizic - folosiți tinctura de rozmarin. Turnați peste 50 g plantă mărunțită 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține în sticlă ermetic închisă. Se ține la temperatura camerei agitând des, timp de 15 zile după care strecurați și puneți în sticlute mai mici la rece. Se va lua câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă, de 3-4 ori pe zi înaintea meselor.

Tahicardie de origine nervoasă - infuzia de rozmarin este una dintre plantele cu efect destul de rapid în toate afecțiunile cu substrat nervos sau psihic. Se poate lua perioade lungi de timp câte 3 căni de infuzie pe zi, eventual și în combinații cu alte plante dacă este nevoie.

Rozmarinul are efecte calmante asupra sistemului nervos și poate fi folosit pentru a trata oboseala, depresia, tulburările nervoase, memoria slabă și insomnia.

Uleiul său esențial este utilizat în aromo-terapie pentru a evoca sentimente pozitive de protecție, dragoste, optimism, vitalitate și sănătate.

Rozmarinul se mai găsește și sub formă de capsule care sunt recomandate pentru tratarea bolilor reumatice și renale, bolile abdominale, anemie, reumatism, tuse și tulburări cardiace minore.

Torticolis - este vorba despre înțepeneala locală produsă de contractura dureroasă a mușchilor coloanei cervicale. Pentru decontracturare se pun comprese fierbinți locale cu frunze de rozmarin fierte în vin. 50 g rozmarin la 1 litru fiert 5 minute apoi se poate aplica cât mai cald.

Tulburări menstruale - infuzia de rozmarin câte 3 căni pe zi ajută la funcționarea corectă a ova-

relor și deci implicit la rezolvarea acestei afecțiuni. Se poate lua fără nici un efect advers o perioadă de 2 luni urmată de 10 zile de pauză.

Tulburări de ritm cardiac - folosiți tinctura de rozmarin. Turnați peste 50 g plantă mărunțită 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține în sticlă ermetic închisă. Se ține la temperatura camerei agitând des, timp de 15 zile după care strecurați și puneți în sticlute mai mici la rece. Se va lua câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă de 3-4 ori pe zi înaintea meselor.

Tuse - se taie 2 cepe care se pun în 250 ml apă împreună cu o linguriță de rozmarin praf sau mărunțit. Se pun la fiert pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă la nevoie îndulcit cu miere dacă nu aveți contraindicații la miere.

Tuse convulsivă - tinctura de rozmarin în combinație cu cimbru tinctură în părți egale este unul dintre cele mai eficiente mijloace de terapie a acestei afecțiuni. Rozmarinul se mai găsește și sub formă de capsule care sunt recomandate pentru tratarea bolilor reumatice și renale, bolile abdominale, anemie, reumatism, tuse și tulburări cardiace minore.

Uitare - Rozmarinul s-a dovedit foarte eficient ca antidot împotriva oboselii mentale și împotriva uitării. Ajută la menținerea concentrării și la combaterea migrenelor săcâitoare. De altfel ceaiul de Rozmarin poate fi folosit cu succes ca înlocuitor al cafelei. În plus datorită aromei sale puternice, eliberează căile respiratorii, motiv pentru care este recomandat pentru calmarea acceselor de tuse și a crizelor de astmă. În aromo-terapie uleiul de Rozmarin este recomandat pentru calmarea stărilor de agitație și de nervozitate.

Umflături articulare - extern se pot aplica cataplasme cu plantă și intern se va consuma 3 căni de infuzie sau 3 lingurițe de tinctură în 24 ore. Se poate asocia cu ceai din soc. Rozmarinul este și diuretic, prin stimularea producției și eliminării urinei, care este eficientă în tratarea edemelor, a umflăturilor și a retenției de apă ca și la toate afecțiunile din zona renală.

Umflarea gleznelor - extern se pot aplica cataplasme cu plantă și intern se va consuma 3 căni de infuzie sau 3 lingurițe de tinctură în 24 ore.

Valori crescute ale colesterolului - consumarea infuziei de Rozmarin contribuie la diminuarea colesterolului din organism. Se poate asocia și cu consumul zilnic a 100 g de miez de nucă. Rozmarinul poate fi folosit pentru a trata deranjamentele stomacale, tulburările digestive, constipația, colici și indigestia. Stimulează și secreția biliară și distruge și microorganismele patogene din intestine.

Vertij - Se consumă la nevoie 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă contribuind la refacerea activității celulei nervoase și deci și la dispariția vertijului care apare în majoritatea cazurilor datorită afecțiunilor diverse nervoase.

Veziică biliară atonă - intern se pot consuma 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la stimularea secrețiilor biliare și la refacerea activității sangvine. Datorită substanțelor active este foarte eficient și se poate folosi perioade lungi de timp fără efecte adverse și de asemenea se mai poate folosi și în combinații cu alte plante: sunătoare, armurariu, angelică, etc. Extern la dureri se pot aplica cataplasme calde pe locul dureros atât timp cât este nevoie până la trecerea durerii.

Vomă - se pun în gură frunze măcinate sub formă de praf și se țin pentru 5 minute, apoi se înghit cu apă. Este unul dintre plantele cu efectele cele mai rapide.

Extractul de Rozmarin crește longevitatea.

Potrivit unui studiu desfășurat la Institutul Metropolitan de Gerontologie din Tokio, consumul constant de Rozmarin, adăugat în mâncare sau preparat sub formă de ceaiuri, ar putea duce la o sporire semnificativă a speranței de viață. Într-o serie de teste, în rația zilnică de hrană a unui grup de cobai a fost introdus extract de Rozmarin în vreme ce lotul martor a avut o alimentație normală.

După 18 luni, 8 șoareci din cei 12 care au primit suplimentar vegetala trăiau încă, comparativ cu doar 4 din colectivul de control. Efectul asupra creșterii longevității se datorează existenței în tulpina și frunzele plantei, a unei substanțe numite acid carnosic, ce stimulează metabolismul celular.

Tinctura de rozmarin.

Produsă de Dacia Plant Sebeș.

Acțiune farmacologică:

Intern: antigutos, antireumatic, antiseptic intestinal, antiseptic respirator, antispasmodic, carminativ (reduce gazele intestinale), colagog și coleretic, stomahic, diuretic, hipocolesterolemiant, stimulent al circulației sanguine, activator al circulației și oxigenării cerebrale, psihostabilizant, stimulent general, vermifug.

Extern: antiseptic, astringent, cicatrizant, stimulent al circulației pielii capului de unde și efectul de creștere al părului), revolutiv, vulnerar.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Intern: indigestie, atonie digestivă (în special al stomacului), vomă, colici intestinale, congestia ficatului, icter, inflamații dureroase, cronice ale vezicii biliare, diabet, valori crescute ale colesterolului, insomnie, amețeli (vertij), dureri de cap, migrene, nervozitate, stări depresive, stări de slăbiciune după boli și operații grave, slăbirea memoriei, senilitate, palpitații, adjuvant în boli de inimă (inclusiv în cele care apar pe fondul emotivității exacerbate și a instabilității psihice), amenoree, hidropizie, reumatism articular, celulită, astm, tuse convulsivă, surmenaj fizic și cerebral, astenie, stări de oboseală cronică foarte accentuată, slăbiciune, convalescență, bătrânețe.

Extern: entorsă, umflături articulare, umflarea gleznelor, dureri reumatice, torticolis, adjuvant în paraplegie spastică, hemiplegie.

RUCOLA



Eruca sativa Fam. Brassicaceae.

Descriere: este o plantă ierboasă, cu frunze crestate, asemănătoare cu cele de pădărie, dar rotunjite la margini.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: accidente vasculare, anemie, arterioscleroză, colesterol în exces, cistită, colită, imunitate scăzută, infecții renale și intestinale, îngrășare, ischemie cardiacă, obezitate.

Este considerată ultima descoperire în materie de dietoterapie pe plan mondial. Este apreciată mai ales ca element de forță în curele de slăbire și de dezintoxicare, unanim acceptată și considerată ca fiind extrem de eficientă în aceste domenii.

Alimentație: a fost preluată din bucătăria italiană, în care se folosește fie sub formă de salată, fie ca ingredient special pentru pizza, în care se pune la sfârșitul coacerii, laolaltă cu pătrunjelul tocat mărunț, pentru a-i da gust și aromă și pentru a o face mai digerabilă.

Salata se prepară dintr-o mână de frunze, patru roșii mici tip „cireșă“ (o altă prezență recentă în magazinele noastre) tăiate în patru, ulei extra-virgin de măsline, eventual puțină lămâie stoarsă (niciodată oțet). Frunzele de rucola nu se taie cu cuțitul, ci se rup cu mâna, altfel, spune tradiția se ofilesc rapid și își pierd gustul. Toate aceste ingrediente se amestecă bine, iar deasupra se presară

sare, nu prea multă, ca să nu ia din gustul plantei. După preparare, se consumă în maximum 15 minute, altfel își pierde proprietățile curative.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accidente vasculare - salată de rucola tradițională, în care frunzele plantei sunt combinate cu ulei de măsline extra-virgin, constituie un excelent medicament pentru vasele de sânge. Salata de rucola reglează nivelul colesterolului, previne sclerozarea pereților coronarelor, mărește flexibilitatea și permeabilitatea vaselor de sânge. Vara mai ales se țin cure de câteva săptămâni, în care se consumă de 2 ori pe zi această salată. Este un mijloc excelent de prevenire și combatere a aterosclerozei, a ischemiei cardiace a accidentelor vasculare.

Anemie - se face o cură cu salată de rucola vreme de o lună. Frunzele sale sunt bogate în fier (se aseamănă din acest punct de vedere cu urzica de la noi) și în plus, favorizează asimilarea acestui oligoelement extrem de important din alte alimente (din gălbenușul de ou în special).

Arterioscleroză - salată de rucola tradițională, în care frunzele plantei sunt combinate cu ulei de măsline extra-virgin, constituie un excelent medicament pentru vasele de sânge. Salata de rucola reglează nivelul colesterolului, previne sclerozarea pereților coronarelor, mărește flexibilitatea și permeabilitatea vaselor de sânge. Vara mai ales se țin cure de câteva săptămâni, în care se consumă de 2 ori pe zi această salată. Este un mijloc excelent de prevenire și combatere a aterosclerozei, a ischemiei cardiace a accidentelor vasculare.

Colesterol în exces - salată de rucola tradițională, în care frunzele plantei sunt combinate cu ulei de măsline extra-virgin, constituie un excelent medicament pentru vasele de sânge. Salata de rucola reglează nivelul colesterolului, previne sclerozarea pereților coronarelor, mărește flexibilitatea și permeabilitatea vaselor de sânge. Vara mai ales se țin cure de câteva săptămâni, în care se consumă de 2 ori pe zi această salată. Este un mijloc excelent de prevenire și combatere a aterosclerozei, a ischemiei cardiace a accidentelor vasculare.

Cistită - consumul de frunze de rucola apără organismul de infecții și-i sporește capacitatea de apărare. Studiile arată că cei ce consumă frecvent

această salată răcesc mai rar, sunt predispuși mai puțin la cistită sau colită. Explicația acestor efecte constă în acțiunea imunostimulentă directă a acestor frunze, dar și în conținutul ridicat de vitamina C, care joacă un rol important în procesele imunitare.

Colită - consumul de frunze de rucola apără organismul de infecții și-i sporește capacitatea de apărare. Studiile arată că cei ce consumă frecvent această salată răcesc mai rar, sunt predispuși mai puțin la cistită sau colită.

Îngrășare, obezitate - se consumă zilnic, cu 10 minute înainte de fiecare masă, 1-2 porții de salată. Dacă în cantități mici și medii această salată mărește apetitul și crește viteza de digestie, în cantități mari și foarte mari ea le inhibă, tăind pofta de mâncare, prelungind senzația de sațietate și făcându-ne să mâncăm mai rar.

Imunitate - consumul de frunze de rucola apără organismul de infecții și-i sporește capacitatea de apărare. Explicația acestor efecte constă în acțiunea imunostimulentă directă a acestor frunze, dar și în conținutul ridicat de vitamina C, care joacă un rol important în procesele imunitare.

Infecțiile renale și intestinale sunt prevenite eficient de consumul zilnic de frunze proaspete de rucola, care pe lângă faptul că stimulează imunitatea, au și un efect antiinfecțios puternic. Cauza este uleiul volatil pe care aceste frunze îl conțin și care distruge eficient bacteriile ce produc aceste boli ori le inhibă dezvoltarea.

RUȘCUȚA DE PRIMĂVARĂ



Adonis vernalis, Adonis autumnalis
Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: adonis, bulbuc, buruiana-calului, buruiană de talan, buruiană-neagră, chioara-găinii, cocoșei, cocoșei de câmp, dediței-galbeni, scânteiuță, spânț, spânz, spânz de cal.

Descriere: este o plantă medicinală care apare încă din luna martie în regiunile de șes și de dealuri de la noi, sub formă de mici tufe, mai multe la un loc. Plantă perenă, cu rizom lemnos, de culoare brună-închis sau aproape neagră. În pământ are un rizom din care pleacă tulpini florifere și sterile drepte și înalte până la 40 cm -45 cm. Frunzele tulpinale, sunt de 2-3 ori penat-sectate, în segmente fine filiforme. În luna aprilie, la vârful tulpinilor, apare câte o floare mare, cu diametrul de 5-8 cm având caliciul alcătuit din 5 sepale, corola din numeroase petale (10-20) de culoare galben-aurie, strălucitoare, în interiorul căruia se găsesc numeroase stamine. Înflorește în aprilie și mai.

De la această specie se recoltează în scopuri medicinale numai părțile aeriene (Herba Adonidis) când planta este în plină floare. Produsul are un gust amar.

Există două specii: o plantă de primăvară și una de toamnă, ambele din familia Ranunculaceae. Florile de rușcuță de primăvară sunt mari cu diametrul

de 5-8 cm și cu petale de culoare galben-aurie, strălucitoare. Planta înflorește în aprilie-mai. De la această plantă se recoltează numai partea aeriană atunci când planta este în plină floare. Produsul are un gust amar.

Rușcuța de toamnă este o plantă anuală mai puțin răspândită, fiind o specie protejată în mai multe zone europene. Ea are înălțimea mai mică decât rușcuța de primăvară, crescând până la doar 15-20 cm. Planta înflorește între lunile mai și septembrie. Florile sale cresc solitare sau maxim grupate câte două, au diametrul de 2 cm și culoarea sângerie.

În tradiția populară: rădăcinile fibroase, pisate și plămădite 2-3 zile în rachiu, se foloseau contra durerilor de cap. La vătămătură se dădeau rădăcinile plămădite în vin, la căldură, sau planta fiartă cu floare de liliac. Se mai folosea contra dalacului (cărbune) la animale. Se făcea o incizie în piept, în care se introducea un fir de rădăcină legat cu o ață, ca să-l scoată după 2 ore. Provoca un abces purulent.

Este un produs vegetal cardiotonic mult apreciat. Cu toate acestea planta nu este utilizată pe scară largă, deoarece nu produce fenomene de cumulare.

Compoziție chimică: se recoltează în scopuri medicinale numai părțile aeriene (Herba Adonidis) în toate părțile plantei, dar mai ales în flori se află compuși glicosidici cardiotonici: complexul adonidină constituit din 2 fracțiuni: adonidosidul și adonivernosidul și un acid adonidinic. Adenosid, adonivernosid (adoninitoxigenină și ramnoză), cimarina (strofantidină și cimaroză), adonitol (arabita și xilita). Adenozidul este solubil în apă, alcool, cloroform. Adonivernoza este insolubilă în apă. Adonitoxidaza (19-oxo-gitoxigenin-ramnozid) este cristalizată. Conține circa 1% heterozide cardiotonice, colină și materii colorate flavonice. Adonidoza este solubilă în apă, alcool, cloroform. Adonivernoza este insolubilă în apă. Adonitoxida este cristalizată.

Acțiune farmacologică: preparatele de adonis au o acțiune asemănătoare digitalei, dar fiind mai puțin activ sunt folosite în tratamente prelungite sau interdigitalice. Prezintă chiar unele avantaje prin faptul că nu au acțiune cumulativă și nu măresc presiunea sângelui. Fiind și un diuretic tinc-

tura de adonis se asociază cu digitala atunci când se urmărește la aceasta o acțiune diuretică mai intensă. Dă rezultate bune în tahicardii și extrasistole de natură nervoasă, în hipertensiune arterială și tulburări neuro-vegetative. Părțile aeriene ale plantei conțin în principal compuși glicosidici cardiotonici, care conferă preparatelor de Rușcuță o acțiune asemănătoare digitalinei, substanță folosită ca tonic al aparatului cardio-vascular. Se folosește în tratamente prelungite în bolile aparatului cardio-vascular. Este utilă și pentru faptul că nu se acumulează în timp în organism și nu mărește presiunea sângelui.

Fiind și un bun diuretic tinctura de Rușcuță se asociază cu digitalina atunci când se urmărește obținerea unei acțiuni diuretice mai intense.

În plus Rușcuță dă rezultate bune și în afecțiuni cardiace, aritmii cardiace, extrasistole de natură nervoasă, hipertensiune arterială, tahicardii, tulburări neuro-vegetative, ascite hepatice, hidropizie (ciroză hepatică- boală cauzată de acumularea patologică de apă în cavitățile naturale ale corpului sau în țesuturi), pleurită (inflamația membranei ce învelește plămânii) și migrene.

Poate fi administrată în pauzele digitalice. Este utilizată în Rusia în afecțiunile cardiotonice sub formă de infuzii sau preparate neogalenice (lipsite de balast) sub denumirea de Adonilen și Adenozid.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, aritmii cardiace, ascite hepatice, extrasistole de natură nervoasă, hidropizie, hipertensiune arterială, migrenă, pleurită, tahicardii, tulburări neuro-vegetative.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Tratamentele trebuie să fie recomandate și supravegheate cu competență de către persoane calificate, deoarece este vorba despre o plantă otrăvitoare, care poate reacționa imprevizibil în special când se asociază și cu unele medicamente cardiotonice.

Atenție! Utilizarea preparatelor în bolile de inimă se va face numai cu avizul medicului, în dozele recomandate de acesta.

Atenție! Autotratamentul, mai ales în cazul bolilor cardiace, se poate dovedi a fi primejdios.

Atenție! Pacienții care prezintă hipertensiune

sau tensiune oscilantă, nu trebuie să recurgă la aceste plante medicinale.

Atenție! Preparatele pe bază de rușcuță interacționează negativ cu glicozidele digitalice, administrarea lor concomitentă trebuind cu orice preț evitată.

Atenție! Au fost semnalate interacțiuni negative între principiile din plantă și cele folosite în corticoterapie (administrarea de cortizonice).

Atenție! Nu se indică administrarea în insuficiența tiroidiană.

Atenție! Este contraindicată în caz de hipokaliemie (deficit de potasiu).

Dacă nu există alte contraindicații, în pauzele curelor digitalice este binevenită administrarea produselor pe bază de plante aparținând genului *Adonis*.

Toxicologie:

Prin uscare toxicitatea plantei se păstrează, prin fierbere toxicitatea dispare.

Atenție! Planta este **toxică**, în cantități mari putând produce accidente cu intoxicații grave.

Principiile toxice din plantă sunt adonitoxina, care conține cumarină și un derivat cumarinic, vernadina.

Atenție! Prin uscarea plantei toxicitatea se păstrează, deci nu se poate lua sub formă de pulbere. Trebuie de asemenea menționat că dacă se depășește sub orice formă doza de plantă uscată de 1 g o dată, și 3 g pe zi, pot surveni accidente nedorite, manifestate prin accelerarea bătăilor inimii.

Aceasta este de fapt o acțiune asemănătoare digitalicelor, dar datorită faptului că rușcuța se elimină rapid din organism, acțiunea este mult mai fugace (trecătoare).

La doze mai mari decât cele indicate apare greață, vomă, diaree, fenomenele de aritmie și chiar oprirea inimii în diastolă. Se intervine cu vomitive, purgative, cărbune activ și analeptice cardiace.

Animalele care consumă planta manifestă sensibilitate toxică, constând din gastroenterită cu diaree rebelă, poliurie, tulburări cardiovasculare exteriorizate prin puls accelerat apoi încetinit, insuficiență cardiacă, mucoase palide, colaps, convulsii, depresie, moarte.

Preparare și administrare:

Tinctură - din 50 g plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des după care se strecoară.

Se va lua 1 g o dată, 3 g pe zi. Adică se pot lua între 10-50 picături o dată, care se administrează de 3 ori pe zi, în cure de 3 luni zilnic.

Infuzie - Ceai dintr-o linguriță de plantă mărunțită care se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute și se poate consuma în cursul zilei după strecurare.

Infuzie dublă - 1 linguriță de frunze se pun la 100 g apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni din acestea pe zi, în bolile cardiace cu bătăi repezi, cu umflarea picioarelor și chiar oprirea urinei. Acesta ajută la întărirea inimii, rărește bătăile inimii și este un puternic diuretic.

Mixtură - de multe ori infuzia și tinctura nu se administrează singure, ci în amestec cu alte plante.

Cea mai simplă mixtură se alcătuieste din frunze și flori de ruscuță și păducel. Din acest amestec realizat în părți egale se administrează:

- Infuzie: 1 linguriță bine mărunțită și omogenizată la 200 ml de apă. Se bea de 3 ori pe zi.

- Tinctură (Tinctura Adonidis + Tinctura Crataegi) câte 10 picături de 3 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni cardiace - Se poate folosi tinctura în afecțiunile grave când se va lua între 10-50 picături de 3 ori pe zi. Se poate face tratament o perioadă de 60-90 de zile urmat de o pauză de 30 de zile după care se poate relua.

Aritmii cardiace - 1 linguriță de frunze se pun la 100 g apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni din acestea pe zi, în bolile cardiace cu bătăi repezi, cu umflarea picioarelor și chiar oprirea urinei. Acesta ajută la întărirea inimii, rărește bătăile inimii și este un puternic diuretic.

Ascite hepatice - 1 linguriță de plantă uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară și se va consuma în cursul zilei. Poate fi folosit împreună cu alte plante (Anghinare, Boz, Măceș, etc).

Boli cardiovasculare - se administrează câte 10 picături de 3 ori pe zi din următoarea combinație:

- Tinctura Adonidis
(tinctură de ruscuță de primăvară)
- Tinctura Convallariae
(tinctură de lăcrămioare)
- Tinctura Crataegi
(tinctură de păducel)
- Tinctura Leonuri
(tinctură de talpa găștei)

Extrasistole de natură nervoasă - 1 linguriță de frunze se pun la 100 g apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni din acestea pe zi, în bolile cardiace cu bătăi repezi, cu umflarea picioarelor și chiar oprirea urinei. Acesta ajută la întărirea inimii, rărește bătăile inimii și este un puternic diuretic.

Hidropizie - Se poate folosi tinctura în afecțiunile grave când se va lua între 10-50 picături de 3 ori pe zi. Se poate face tratament o perioadă de 60-90 de zile urmat de o pauză de 30 de zile după care se poate relua.

Hipertensiune arterială - 1 linguriță de frunze se pun la 100 g apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni din acestea pe zi, în bolile cardiace cu bătăi repezi, cu umflarea picioarelor și chiar oprirea urinei. Acesta ajută la întărirea inimii, rărește bătăile inimii și este un puternic diuretic.

Migrenă - se pune într-un pahar cu apă 1 linguriță de tinctură se amestecă bine și se ia în momentul în care începe durerea consumându-se cu înghițituri mici eventual pe tot parcursul zilei. Se poate de asemenea să se pună puțină tinctură pe un tampon și se aplică exact pe locul unde apare durerea.

Pleurită - Se poate folosi tinctura în afecțiunile grave când se va lua între 10-50 picături de 3 ori pe zi. Se poate face tratament o perioadă de 60-90 de zile urmat de o pauză de 30 de zile după care se poate relua.

Tahicardii - 1 linguriță de frunze se pun la 100 g apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni din acestea pe zi, în bolile cardiace cu bătăi repezi, cu umflarea picioarelor și chiar oprirea urinei. Acesta ajută la întărirea inimii, rărește bătăile inimii și este un puternic diuretic.

Tulburări neuro-vegetative - se pune într-un pahar cu apă 1 linguriță de tinctură se amestecă bine și se ia în momentul în care începe durerea consumându-se cu înghițituri mici eventual pe tot parcursul zilei. Se poate de asemenea să se pună puțină tinctură pe un tampon și se aplică exact pe locul unde apare durerea.

SALATA VERDE



Lactuca sativa

Fam. Compositae sau Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: lăptiuică, lăptuc, lăptun-gă, morob, morule, salată, salată cu capățână, salată de grădină, salată marule, salată mică, salată creastă, salatră, selată, selatră.

În tradiția populară: frunze fierte în apă după ce dau un clocot se folosesc apoi la diferite afecțiuni ale pielii sau doar pentru a se muia pielea.

Se folosea în special de femeile de vârstă a doua ca să estompeze efectele îmbătrânirii, pe o perioadă mai lungă fiind foarte eficientă sub formă de mască aplicată zilnic.

Compoziția chimică: frunzele conțin protide, urme de substanțe grase, hidrați de carbon, magneziu, sodiu, arsenic, potasiu, calciu, cupru, iod, fosfor, fier, zinc, vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, niacin, E, PP, caroten și beta-caroten. Vitamina B9 sau acidul folic care-l conține este în cantitate destul de importantă în funcție de perioadă când a fost culeasă.

Lactarion, care aceleași proprietăți ca și opiul, fără efectele secundare ale opiului, lactarină, acid lactic, aspatragină, hiosciamină, steroli, sulfați, clo-rofilă, arsen, calciu, cobalt, cupru, clor, fosfor, fier, iod, magneziu, etc.

Acțiune farmacologică: aperitiv analgezic, anafrodiziac, antitusiv, antiputrid, coleretic, digestiv, diuretic, drenor hepatic, emolient, emenagog, depurativ, laxativ, hipoglicemiant, maturativ, remineralizant, sedativ, uricozuric. Reduce libidoul exagerat, reduce cantitatea de spermă la bărbat și fluxul menstrual la femei. Diminuează senzația de durere. Previne și chiar elimină spasmele mușchilor intestinali. Stimulează secrețiile salivare și gastro-intestinale. Retrage din masa umorilor substanțele toxice și favorizează eliminarea lor. Stimulează eliminarea bilei în intestin, fiind un bun drenor hepatic indicat chiar și la litiaze. Ușurează digestia. Acționează asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de urină eliminată și o dată cu ea și eliminarea din organism a substanțelor toxice. Provoacă sau favorizează menstruația întârziată. Micșorează cantitatea de zahăr din sânge. Facilitează defecația. Relaxează țesuturile și elimină starea de inflamație. Accelerează maturarea furunculelor. Calmează stările de excitație cerebrală. Stimulează prin urină eliminarea de acid uric și uraților. Salata verde este unul dintre puținele alimente naturale cu gust amărui din bucătăria tradițională românească. Substanțele cu gust ușor amărui din frunzele salatei au proprietăți miraculoase, mai ales atunci când sunt consumate în cantități mari. Ele stimulează și drenează ficatul, intensifică tranzitul intestinal, înlătură atonia (lenea) organelor interne, curăță vasele de sânge și reglează activitatea anumitor glande endocrine. În medicina călugărească, alături de semințele de dovleac, salata este un remediu purificator excepțional, fiind folosită pentru vindecarea unei vaste game de boli, de la simple colite la temutul sifilis sau cancer. Sărurile de iod au efect antisclerotic mai ales asupra vaselor cu diametru mare. Depurativ, hipotensor și asigură funcționarea normală a glandei tiroide, cu rol deosebit de important în special pentru persoanele vârstnice. Sub formă naturală, sărurile minerale nu prezintă fenomene de intoleranță la iod. Sărurile de iod previn și combat reumatismul, îmbătrânirea precoce a țesuturilor, a hipercolesterolemiei, iar pe copii îi ajută la creștere. Alte alimente care conțin iod: algele, ceapa, usturoiul, spanacul, varza, morcovul, prazul, roșiile, perele, strugurii.

Sărurile de magneziu din salată constituie un stimulent al celulelor, un reechilibrant nervos (la fel și vitamina B9 sau acidul folic) și un drenor hepatic. Aceste săruri întârzie îmbătrânirea și combat cancerul. Săruri de magneziu se mai găsesc în: orz, ovăz, porumb, grâu, cartofi, curmale, spanac, sfeclă roșie și polen de albine. Sunt foarte eficiente în caz de tremurături, tulburări digestive (hepatobiliare în special) în afecțiunile reumatismale și altele. Carența în acid folic poate antrena malformații la făt (spina bifida).

Sărurile de fosfor din salată au rol plastic și dinamic. Ele se combină cu vitamina D și mențin la valori normale calciul din organism. De altfel, influențează și funcționarea normală a sistemului nervos. Se mai găsesc în cereale, usturoi, morcov, țelină, ceapă, roșii, praz, nuci, polen și struguri.

Sărurile de cupru ale salatei sunt indispensabile vieții celulelor și formării oaselor. Ele combat afecțiuni reumatice și cancerul, sunt antivirale, antiinflamatorii și intervin în funcționarea tiroidei, fiind un element antiviral și antigripal. Se mai găsesc în: migdale, nuci, alune, grâu, sfeclă roșie, ceapă, spanac, praz, cireșe, mere, portocale, struguri, polen și altele. Împreună cu vitamina C, intervin favorabil în gripe și afecțiuni reumatice.

La rândul lor sărurile de zinc care sunt prezente în frunzele de salată au efect benefic în formarea globulelor roșii, asupra glandelor genitale, a hipofizei și a pancreasului. Ele se mai găsesc în: sfeclă roșie, grâu, orz, varză, spanac, roșii, piersici, portocale și altele.

Sărurile de arsen sunt tonice și reconstituante, înlesnind respirația. Sunt indicate în toate formele de lipsa poftei de mâncare, în unele afecțiuni reumatismale, în boli canceroase, în boli de piele și ca energizante. Mai sunt prezente în: grâu, orez, usturoi, varză, spanac, morcovi, cartofi, măr.

Consumată în cantități mari, stimulează digestia și metabolismul, drenează și tonifică ficatul, intensifică tranzitul intestinal, curăță vasele de sânge și reglează activitatea glandelor endocrine.

Vitaminele A, B, C, D, E, și sărurile minerale din aceste frunze dau organismului rezistență la infecții, virusuri sau chiar cancer și dau totodată elemente necesare organismului pentru o bună funcționare.

Salata mai conține multă clorofilă, ce are rol, antianemic, aminoacizi și mucilagii în cantitate mare fiind foarte utile în special în cancerul pulmonar și de asemenea ajutând la normalizarea tranzitului intestinal și a digestiei, fiind un real ajutor sub formă de laxativ în special pentru cei care suferă de constipație.

Tot în salată se găsesc și substanțe chimice cu rol hormonal care explică 2 calități a ei și anume: salata este un sedativ, consumată mai ales seara, contribuie la ștergerea urmelor stresului de peste zi și are calitatea de a induce un somn fiziologic. În al doilea rând, acțiunea sedativă se manifestă sub forma unui efect anafrodiziac, de sedare sexuală, în special util în cazurile de hiperexcitabilitate sexuală și aceasta datorită substanțelor cu funcție de hormon feminin (estrogen). În afara acestui efect, substanțele cu rol de hormoni au un rol deosebit de important în menținerea integrității pielii și a vindecării multor afecțiuni ale acesteia.

Salata își găsește întrebuințări în unele maladii psihice ale inimii (eretism cardiac, etc), în insomnii, în unele afecțiuni ale căilor respiratorii (bronșită, cancer), în diabet, unele afecțiuni reumatismale (gută, artrită), menstruații dureroase, constipație, afecțiuni hepatice și altele.

Secretul reușitei tratamentului este să măncați cantități suficiente de salată zilnic și să beți multe lichide (apă de izvor, ceai de bănuței ori de păpădie).

Stimulează diureza și secreția lactată la tinerele mame, precum și buna funcționare a stomacului și intestinului gros. Poate trata hematuria (pierderea sângelui prin urină).

În medicina călugărească, alături de semințele de dovleac, salata este un remediu purificator excepțional, fiind folosită pentru vindecarea unei vaste game de boli, de la simple colite la temutul sifilis sau cancer. Sărurile de magneziu din salate întârzie îmbătrânirea și combat cancerul. Salata mai conține și cantități mari de aminoacizi și mucilagii care sunt foarte utile în special în cancerul pulmonar.

Optimizează digestia și metabolismul, tonifică ficatul, curăță vasele sangvine și reglează activitatea anumitor glande endocrine. Consumarea sa din belșug este recomandată ca un valoros adjuvant în

caz de hiperexcitabilitate, alcoolism, tabagism sau chiar în dependențe de narcotice. Se recomandă însă crudă sub formă de salată cu suc de lămâie.

Recomandări: salata verde este indicată într-o serie de afecțiuni, dar se recomandă salata creță, cu frunzele ceva mai tari, care deși sunt mai aspre și destul de amare, au un efect mai puternic de drenare a ficatului și de stimulare a sa.

Se indică la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni biliare, afecțiuni cardiace, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiuni articulare și osoase, afecțiuni renale, afecțiuni respiratorii, afecțiunile vaselor de sânge, alergii, anemie, arsuri solare, arterite, artrite, arterite obliterante, astenia de primăvară, astm bronhic, ateroscleroză, blefarită, boli cauzate de intoxicații, boli renale și vezicale, bronșite, căderea părului, cancer, cardiopatii, ciclul menstrual întârziat, colecistite, colesterol, congestie hepatică, conjunctivită, constipație, cosmetică, criză de ficat, cuperoză, degerături, demineralizare, diabet zaharat, digestie lentă, dischinezie biliară, dismenoree, eliminarea toxinelor, eretism nervos, erizipel, excitație sexuală, excitație cerebrală, furuncule, gastralgii, graviditate, gripă, gută, hematuria, hepatite cronice, hiperexcitabilitate sexuală la femei, hiperexcitabilitate nervoasă și sexuală, hipercolesterolemie, hiperglicemie, hipertensiune arterială, icter, infecții, inflamații intestinale, inflamații ale epidermei, îngrășare, insomnii, litiaze biliare și renale, menstruații dureroase, menstruații întârziate, metabolism, nefrită, nervozitate, obezitate, oboseală, oftalmie, palpitații, panarițiu, pleotoră (surplus), pleurezie, psihastenii, reduce libidoul, reglare endocrină, reglarea menstruației, reumatism, spasme, spasme vaginale, spasme viscerele, spermatooree, sterilitate masculină și feminină, tenuscat, tromboze, tromboflebită, tulburări digestive, tuse nervoasă, tuse convulsivă, varice, vase de sânge.

Precauții și contraindicații:

Atenție! S-a descoperit că un consum exagerat de salată verde poate provoca amețeli și dureri ale globilor oculari.

Preparare și administrare:

3 modalități transformă salata verde dintr-un banal aliment într-un veritabil medicament:

1. Cantitatea zilnică de salată- se consumă pe stomacul gol minimum 150 g salată înainte de fiecare masă.

2. Modul de preparare- salata trebuie asezonată numai cu ingrediente naturale: ulei de floarea soarelui sau de măsline presat la rece, oțet natural de mere sau suc de lămâie proaspăt stors, sare grunjoasă. Ideal ar fi să consumăm salata la maximum 15 minute de la preparare, pentru că altfel principiile active se deteriorează.

3. Asocierea cu alte alimente- într-o cură de primăvară nu trebuie să se consume în paralel alimente care să împovăreze organismul cu toxine, cum ar fi carnea, prăjelile, produsele de patiserie ori aditivi sintetici. Înlocuiți-le cu orez integral, paste făinoase sau fulgi de grâu, porumb sau ovăz.

- Cel mai eficient este sucul care se obține cu ajutorul storcătorului de fructe din frunze proaspete bine spălate. Se poate folosi singur sau în combinație cu alte sucuri de legume și fructe.

Se poate consuma zilnic câte 600 ml în trei prize întotdeauna înainte de mesele principale. În cazul în care se folosește în combinație cu morcov, cartofi, varză, etc se poate consuma și cantitate mai mare și perioade mult mai lungi de timp în funcție de ceea ce se dorește și de toleranța individuală. Se poate asocia cu: cartof, castravete, morcov, păstârnac, pătlăgele roșii, pătrunjel, pepene, țelină, varză în special roșie, fiind în acest caz util în mult mai multe afecțiuni. În toate afecțiunile se va ține cont și de tratamentul cu sucuri ca un tratament foarte eficient.

- Salata crudă sub formă de salată la fiecare masă.

- Salată fiartă făcându-se ciorbe sau supe.

- Seminte: 4-6 g decoct la o ceașcă de apă 2-3 cani pe zi în astmă, pleotoră. Este un calmant. Se poate folosi și la băi de ochi.

- Extern: frunze crude aplicate pe afecțiuni, frunze fierte aplicate calde sau chiar unse cu ulei vegetal.

SALBĂ MOALE



Euonymus europaeus Fam. Celastraceae.

Denumiri populare: caprifoi, clocuță, grujarcă, lemn cânesc, parastasul-popii, pomiță de sânger, sânger, voiniceriu.

În tradiția populară: fructele se foloseau ca vomitiv și purgativ.

Scoarța se folosea la vopsirea fibrelor naturale în galben.

Descriere: plantă lemnoasă, arbustivă frecventă la câmpie și dealuri. Rădăcină pivotant trasantă. Tulpina strâmbă, tufoasă, înaltă de 5 m cu lemn omogen, gălbui deschis. Lujeri verzi, 4 muchii suberoase, albicioase sau brune. Muguri ovoizi, ascuțiți, muchiați sunt imperfect opuși și apropiați de ax. Frunze alungit lanceolate sau ovate lanceolate, lungi de 3-10 cm acuminate, cu marginea crenat-serată, pe dos glabre sau pubescente, opuse, pețiolate. Flori verzi gălbui grupate în cime axilare tipul 4. Caliciul din 4 sepale, corola cu 4 petale, androceu din 4 stamine inserate la marginea unui disc nectarifer romboidal. Gineceu superior din 4 carpelle. Înflorire luna V. Fruct capsulă roz sau roșie carmin, cu deschidere prin 4 valve. Semințe albicioase, înconjurate de un aril cărnos portocaliu. Maturizare în lunile IX-X. Drajonează puternic. Crește încet.

Compoziție chimică: scoarța conține tanin, rășină.

Fructele conțin heterozide cardiotonice, evonimină (ca și cele ale salbei râioase), alcaloidul arnepavina.

Acțiune farmacologică: cardiotonic, coleretic, colagog. Stimulând funcționarea inimii, drenarea bilei și chiar al sucului pancreatic. Scade tensiunea arterială. În doze mari este purgativ foarte puternic ducând la intoxicații. Se intervine cu cărbune vegetal și lapte.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, colecistită, constipație, dischinezie biliară, hipertensiune arterială, paraziți pe piele, răni.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se consumă în 24 ore, fără a se depăși această cantitate.

În cantitate mare este un purgativ drastic și poate produce chiar intoxicații.

Extern:

- Frunze proaspete se aplică pe răni. Se pot lăsa în funcție de toleranța individuală dar este bine să nu se lase prea mult pentru a nu se lipi de rană.

- Pentru păduchi se face un ceai din 2 lingurițe de scoarță sau frunze în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se strecoară. După filtrare se tamponează pielea capului de mai multe ori pe zi, până la dispariția completă. Se va avea grijă să nu ajungă la ochi această soluție.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni cardiace - o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se consumă în 24 ore, fără a se depăși această cantitate.

În cantitate mare este un purgativ drastic și poate produce chiar intoxicații.

Colecistită - o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se consumă în 24 ore, fără a se depăși această cantitate.

În cantitate mare este un purgativ drastic și poate produce chiar intoxicații.

Constipație - o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru

10 minute după care se strecoară. Se consumă în 24 ore, fără a se depăși această cantitate.

În cantitate mare este un purgativ drastic și poate produce chiar intoxicații.

Dischinezie biliară - o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se consumă în 24 ore, fără a se depăși această cantitate.

În cantitate mare este un purgativ drastic și poate produce chiar intoxicații.

Hipertensiune arterială - o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se consumă în 24 ore, fără a se depăși această cantitate.

În cantitate mare este un purgativ drastic și poate produce chiar intoxicații.

Paraziți pe piele - Pentru păduchi se face un ceai din 2 lingurițe de scoarță sau frunze în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se strecoară. După filtrare se tamponează pielea capului de mai multe ori pe zi, până la dispariția completă. Se va avea grijă să nu ajungă la ochi această soluție.

Răni - Frunze proaspete se aplică pe răni. Se pot lăsa în funcție de toleranța individual dar este bine să nu se lase prea mult pentru a nu se lipi de rană.

SALBĂ RÂIOASĂ



Euonymus verrucosa Fam. Celastraceae.

Descriere: arbust frecvent în pădurile noastre cu lujeri subțiri, verzi, acoperiți cu numeroase verrucozități închis brune, care au sugerat numele popular. Crește prin păduri, crânguri, tufărișuri.

În tradiția populară: alifia făcută din fructe pulverizate și amestecate cu unt e folosită contra păduchilor. Decoctul scoarței se lua ca purgativ.

Compoziție chimică: Scoarța rădăcinilor conține o importantă cantitate de gutapercă. Scoarța tulpinilor conține tanin, rășină, asparagină și glicozidul evonimină. Fructul de asemenea conține evonină și triacetină.

Utilizare ca și salba moale.

SALCÂMUL



Robinia pseudacacia Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: acacie, acăț, acacie, acățar, altar, agați, băgrin, bogarin, brebene, lemn alb, magrin, pănar, pășuele, pinar, rug, salcâm alb.

Descriere: arbore drept, înalt de 10-25 m, cu ramurile spinoase. Frunzele imparipenat-compuse, cu 9-27 foliole, scurt pețiolate, oblong-ovale, întregi, nepăroase. Florile albe foarte frumos mirositoare, dispuse în raceme lungi, lung pedunculate, atârând în jos. Fructele au numeroase semințe.

În terapeutică se folosesc scoarța și florile- Cortex et Flores Robiniae.

În tradiția populară: lemnul este tare, rezistent, folosit la prepararea uneltelor și diferitelor obiecte casnice. Era prețuit și pentru florile bogate în nectar. Florile se mai foloseau pentru vopsitul bumbacului și mătăsii în galben.

Florile uscate și sfărâmate se puneau pe rănilor provocate de arsuri. Ceaiul din flori se lua contra tusei, nădușelii și a durerilor de piept. De răceală se lua și în amestec cu soc, mușetel sau alte plante. Se mai folosea la dureri de burtă, în ulcer stomacal și duodenal, în tuberculoză pulmonară și contra

durerilor de cap, în bolile neuropsihice și contra insomniilor. Femeile fierbeau florile în apă sau vin contra leucoreei.

Compoziție chimică: florile conțin robinină, acaciină- un glicozid de natură flavonozidică, ulei volatil, etc. Scoarța este și ea utilizată în scop terapeutic, conține toxalbumină (robină și fazină), glicozidul silingina și taninuri de natură pirocatechinică, 1-catehină și 1-epicatehină, substanțe mucilaginoase. Se recoltează inflorescențele arborelui și se pot folosi proaspete sau uscate.

Acțiune farmacologică: florile de salcâm se utilizează ca aromatizant și în industria parfumurilor, în medicină ca și calmant nervos al tusei, al migrenelor sau chiar afrodisiac.

Scoarța în hiperaciditate, este antispastic, în ulcer gastric și duodenal sau ca purgativ, antireumatic. Scoarța este astringentă, datorită taninurilor ce le conține. Are și acțiune purgativă și antiulceroasă gastrică. Datorită robinei scoarța trebuie utilizată cu multă atenție, deoarece această substanță este toxică.

Frunzele pot servi la combaterea acidității gastrice, dureri gastrice, migrene.

Se folosește la următoarele afecțiuni: arsuri, astm, constipație, dureri reumatice și de dinți, dureri de stomac (antispastic), gastrite hiperacide, insomnii, leucoree, migrene, nevralgii inclusiv dentare, pirozis, răceli, tuberculoză pulmonară, tuse astmatică, tuse obișnuită, tuse convulsivă, ulcer gastro- duodenal.

Precauții și contraindicații:

Florile nu prezintă contraindicații.

Toxicologie:

Semințele, coaja și rădăcinile sunt **toxice**, deoarece conțin multă robină (o substanță toxică). Utilizarea lor empirică trebuie evitată.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de flori mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va consuma în trei reprize, după mesele principale. În special în gastrite, migrene, ulcer gastric, etc. Se consumă ușor cald. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în ulcere, gastrite, pirozis, astmă, tuse, răceli de asemenea stimulează apetitul sexual.

- 2 lingurițe de flori puse peste 250 ml apă clocotită, acoperită timp de 10 minute apoi strecurată se poate da la migrene, leucoree, nevralgii, etc. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- **Tinctură** din 50 g scoarță mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi 15 zile după care se va filtra. Se poate lua 2-3 g pe zi diluată cu puțină apă. Ajută și în cazul migrenelor.

- 4 linguri de flori puse în 500 ml apă clocotită. Acoperite timp de 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi extern la spălături vaginale sau alte afecțiuni externe. Se fac spălături de 3-4 ori pe zi.

- Pulberea de flori se poate aplica direct pe răni.

- Din 2 lingurițe de flori și frunze puse în 250 ml apă clocotită se poate face o infuzie care se folosește la spălături vaginale.

- 1-2 lingurițe de scoarță se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 15 minute, se strecoară și se poate consuma ca un bun laxativ în cazul constipațiilor. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate folosi însă și contra ulcerului și altor afecțiuni.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Arsuri - Pulbere de flori obținută din flori uscate se pune pe răni pentru cicatrizare.

Astm - 1 linguriță de flori mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va consuma în trei reprize, după mesele principale. În special în gastrite, migrene, ulcer gastric, etc. Se consumă ușor cald. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în ulcere, gastrite, pirozis, astmă, tuse, răceli de asemenea stimulează apetitul sexual.

Constipație - 1-2 lingurițe de scoarță se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 15 minute, se strecoară și se poate consuma ca un bun laxativ în cazul constipațiilor. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Dureri reumatice și de dinți - 1 linguriță de flori mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va consuma în trei reprize, după mesele principale. În special în gastrite, migrene, ulcer gastric, etc. Se consumă ușor cald. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în ulcere, gastrite, pirozis, astmă, tuse, răceli de asemenea stimulează apetitul sexual.

Dureri de stomac (antispastic) - 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 200 ml apă și se fi-

erb pentru 5 minute. Se pot consuma la aciditate gastrică, pirozis, dureri gastrice sau chiar diferite nevralgii Se pot consuma 3 căni pe zi.

- Scoarța se folosește 2 lingurițe fierte în 250 ml de apă timp de 10 minute. Se strecoară și este unul dintre cele mai bune purgative, remediu antiulceros, antiinflamator și antiinfecțios local.

Gastrite hiperacide - 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 200 ml apă și se fierb pentru 5 minute. Se pot consuma la aciditate gastrică, pirozis, dureri gastrice sau chiar diferite nevralgii Se pot consuma 3 căni pe zi.

Insomnii -Tinctură din 50 g scoarță mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi 15 zile după care se va filtra. Se poate lua 2-3 g pe zi diluată cu puțină apă. Ajută și în cazul migrenelor.

Leucoree - 4 linguri de flori puse în 500 ml apă clocotită. Acoperite timp de 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi extern la spălături vaginale sau alte afecțiuni externe. Se fac spălături de 3-4 ori pe zi.

Migrene -Tinctură din 50 g scoarță mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi 15 zile după care se va filtra. Se poate lua 2-3 g pe zi diluată cu puțină apă. Ajută și în cazul migrenelor.

Nevralgii inclusiv dentare - 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 200 ml apă și se fierb pentru 5 minute. Se pot consuma la aciditate gastrică, pirozis, dureri gastrice sau chiar diferite nevralgii Se pot consuma 3 căni pe zi.

Pirozis - 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 200 ml apă și se fierb pentru 5 minute. Se pot consuma la aciditate gastrică, pirozis, dureri gastrice sau chiar diferite nevralgii Se pot consuma 3 căni pe zi.

Răceli - 1 linguriță de flori mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va consuma în trei reprize, după mesele principale. În special în gastrite, migrene, ulcer gastric, etc. Se consumă ușor cald. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în ulcere, gastrite, pirozis, astmă, tuse, răceli de asemenea stimulează apetitul sexual.

Tuberculoză pulmonară - 1 linguriță de flori mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se

va consuma în trei reprize, după mesele principale. În special în gastrite, migrene, ulcer gastric, etc. Se consumă ușor cald. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în ulcere, gastrite, pirozis, astmă, tuse, răceli de asemenea stimulează apetitul sexual.

Tuse astmatică, tuse obișnuită, tuse convulsivă - 1 linguriță de flori mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va consuma în trei reprize, după mesele principale. În special în gastrite, migrene, ulcer gastric, etc. Se consumă ușor cald. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în ulcere, gastrite, pirozis, astmă, tuse, răceli de asemenea stimulează apetitul sexual.

Ulcer gastro- duodenal - 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 200 ml apă și se fierb pentru 5 minute. Se pot consuma la aciditate gastrică, pirozis, dureri gastrice sau chiar diferite nevralgii. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- Scoarța se folosește 2 lingurițe fierte în 250 ml de apă timp de 10 minute. Se strecoară și este unul dintre cele mai bune purgative, remediu antiulceros, antiinflamator și antiinfecțios local.

SALCÂM JAPONEZ



Sophora japonica Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: acăție boierească, salcâm boieresc, soforă.

În tradiția populară: florile se foloseau pentru vopsirea țesăturilor fine în galben.

Descriere: arbust foios, medicinal, melifer, ornamental. Rădăcină pivotantă trasantă. Tulpină înaltă de 20 m cu scoarța netedă, cenușie, la bătrânețe formează ritidom brăzdat longitudinal. Lemn tare cu alburn cenușiu, duramen brun cenușiu, raze medulare vizibile cu lupa, inele anuale distincte late. Coroană largă, deasă. Lujeri verzi, glabri, cu miros neplăcut sub scoarță. Muguri alterni mici, ascunși în cicatricea frunzei. Frunze alterne, imparipenat compuse, cu 5–17 foliole ovate, mici, pe fața superioară verzi-închis, lucitoare, pe cea inferioară palide și păroase. Flori albe gălbui sau albe verzui, grupate în panicule terminale, erecte, mirositoare, de 15–35 cm. Înflorire în lunile VII–VIII. Fructe păstăi verzi, cărnoase, indehiscente. Semințe negre.

Recoltare: bobocii floral- Sophorae flos. Se culeg cu puțin timp înainte de a înflori.

Compoziție chimică: florile conțin rutozid (15–20%), alte glucozide flavonice, glucide, mucilagii, pectine, betulinol, soforadiol. Organele vegetative și semințele conțin alcaloizi, săruri minerale.

Rutozidele sunt un compus deosebit de important în tratarea afecțiunilor circulatorii.

Acțiune farmacologică: rutozedul pe care îl conțin bobocii floral- se resoarbe la nivelul intestinului subțire, având capacitatea de a scădea concentrația lipidelor serice fără să modifice normolipidemia.

La facultatea de Medicină din Iași s-a realizat preparatul Rutin-S cu acțiune vazotonică, antihipertensivă și de protejare a permeabilității capilarelor sangvine.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: boala Barlow, difterie, edeme cardiace, glaucom, hemoragie retiniană, insuficiență hepatică, retinopatie diabetică, scarlatină, tumori sângerânde, îmbunătățirea circulației periferice, tulburările de circulație la nivelul articulațiilor, hipertensiunea arterială, glaucom, hemoroizii.

În Orientul îndepărtat este folosit pentru combaterea cancerului.

Industrie: prin prelucrări industriale din bobocii floral- se obține rutina, care se vinde în farmacii ca preparat medicamentos. Lemnul este folosit pentru mobilă, parchete.

Preparare și administrare:

Se recomandă folosirea preparatului Rutin-S, care este însoțit de toate indicațiile necesare tratamentului, în casă fiind mult mai greu de preparat cu acuratețe.

SALCE



Smilax sarsaparilla Fam. Liliaceae.

Descriere: nume dat rădăcinii unei plante agățătoare originară din Mexic, întrebuințată ca sudorific și depurativ, datorită conținutului ei în saponine.

În tradiția populară: s-a folosit în trecut, în unele zone contra reumatismului, sânge stricat, boli lumbare, etc. După modul cum se prepara de către babele meștere și după regimul recomandat bolnavului, se deosebea: „salce mare“ sau „salce păzită“ și „salce mică“ sau „umblătoare“. La prima tratament dura 40 de zile și bolnavului i se impunea regim special, în timp ce la cealaltă dura 9 zile, în care bolnavul bea din plămădeala ei în rachiu, fără regim.

Acțiune farmacologică: este considerată un remediu natural eficient în tratarea diverselor afecțiuni, planta fiind utilizată încă din cele mai vechi timpuri. Mai exact are efecte tonice ce contribuie, la accentuarea metabolismului, efecte antireumatice, diaforetice și diuretice. Datorită acestor proprietăți terapeutice, această plantă poate fi utilizată pentru numeroase afecțiuni.

Planta contribuie la curățirea tractului urinar, înlăturând infecțiile și inflamațiile. De asemenea contribuie la buna activitate a testosteronului în organism.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cutanate, afecțiuni reumatice, artrită, boli venerice, epilepsie, febră, gaze intestinale, gută, herpes, impotență, inflamații și infecțiile tractului urinar, psoriazis, răceli.

Administrare:

Decoct - 1 linguriță de plantă pusă la 350 ml apă și fiartă 5 minute, apoi strecurată. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de 3 luni.

Tinctură - 50 g plantă uscată și mărunțită se pune într-un borcan cu capac și apoi se toarnă deasupra 250 ml alcool de 70 de grade. Se va ține la întuneric o perioadă de 15 zile apoi se filtrează și produsul obținut se pune în sticle închise la culoare și care se închid ermetic. Administrare- o linguriță de tinctură diluată la 200 ml apă de 3 ori pe zi.

Capsule - deoarece la magazinele noastre de profil nu vine decât sub această formă se va respecta cu strictețe indicația producătorului.

SALCIE



Salix alba Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: lozie, răchită, răchită albă, răchită de luncă, răchită mare, rățită, salcă, salși, sălcuță.

În tradiția populară: lemnul ușor și moale se întrebuințează la diferite obiecte casnice.

Ramurile, tăiate periodic, sunt folosite pentru îngrădituri, etc.

Despre aplicațiile terapeutice ale salciei, mai ales cele de primăvară, s-ar putea scrie bibliotecii.

În toate zonele țării, fiertura este administrată contra nădușelii (astmului) și a frigurilor (malariai).

În Banat și în Țara Năsăudului, se dădea contra rastului (inflamarea splinei).

În nordul Moldovei, la mănăstiri cu fierturi de ramuri tinere de salcie erau alinate suferințele celor cu oftică (tuberculoză pulmonară) sau cu aprindere la plămâni (pneumonie).

Scoarța de salcie măcinată le era dată copiilor ca să nu facă pântecarie (toxiinfecție alimentară).

Băile cu salcie se făceau când era vremea umedă sau vânt, pentru a preveni și trata durerile articulare.

Toate bolile care se agravau la vânt erau considerate ca fiind o specialitate a salciei, ale cărei ramuri flexibile, mereu triumfătoare în lupta cu vântul, i-au inspirat pe vindecătorii populari.

Frunzele și coaja se foloseau pentru friguri. Se fierbeau și din acest decoct se lua pe nemâncate, înainte de crize.

Contra afecțiunilor splinei, se fierbea în vin coajă de salcie, bine pisată și se bea în 3 dimineți pe nemâncate.

Frunza se fierbea în oțet și cu decoctul acesta se clăteau pe gură cei care le mirosea gura.

Cu aceasta se mai făceau băi la picioare, seara și dimineața, contra păduchilor.

Frunzele și coaja se puneau în băi contra reumatismului.

Lujerii tineri, dospți în țiucă, se dădeau contra durerilor de stomac.

Se mai foloseau în legături la gălci.

Variate întrebuințări au avut și mătisoarii. Se păstrau peste an și se foloseau ca leac contra gălcilor, frigurilor, durerilor de gât.

Pentru dezinfectarea apei potabile, țăranii adăugau în vasul cu apă o mână de pulbere din scoarță de salcie. Avea posibilitatea să înlăture o serie de bacterii.

Pentru păr sănătos, bătrânii foloseau infuzia din capete de crengi. Se făcea masaj la rădăcini, dar și clăteli. Cu cât mai concentrată este infuzia, cu atât mai sănătos devine părul. Dispare mătreața, dar uneori și durerile de cap.

Dacă pe cineva îl lăsau picioarele, se decupau scânduri subțiri de salcie două bucăți ovale și se legau la tălpi. Astfel dispărea senzația de arsură și de oboseală, se calmai durerile provocate de munca grea.

Pentru vindecarea bolnavilor de reumatism- un pahar de coajă de salcie tocată mărunț și amestecată cu un litru de lapte de capră se turna într-un vas de lut, gura vasului se acoperea cu aluat și se ținea la cuptor pe un foc mic timp de 3 ore. Se consumau câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Articulații dureroase se loveau de mai multe ori cu crenguțe de salcie înmuiate în gaz (petrol lampant). Tratamentul se completa cu ceai din flori de salcie uscată, mai ales pentru întărirea mușchiului cardiac atacat de boală.

Pentru ulcer varicos se lua 1 lingură de salcie tăiată mărunț se amesteca cu o lingură de flori de gălbenele rășnite și o ceapă de mărime medie, rasă

pe răzătoarea mărunță. Peste amestecul acesta se turna 200 ml apă clocotită și se lăsa să infuzeze 12 ore într-un termos sau un vas învelit într-o plapumă. După strecurare, lichidul obținut se amesteca cu 2 linguri de miere de albine. O bucată de prosop flaușat steril se muia în lichid, se storcea puțin și se aplica pe locul afectat. După curățirea răni, pentru cicatrizarea mai rapidă, locul bolnav se spăla cu decoct din coada șoricelului sau volbură și se tampona cu ulei de cătină.

Dermatozele se tratau cu unguent preparat din 500 g osânză de porc topită și un pahar de pulbere din coajă de salcie. Unguentul se ținea pe foc foarte slab (ca să nu dea în clocot) timp de 6 zile, câte 3 ore zilnic.

Ca și la alte specii înrudite, vârfurile ramurilor tinere, frunzele, scoarța jupuită se foloseau la colorarea fibrelor naturale în nuanțe de la galben la portocaliu.

Ritualuri străvechi. Puțini arbori sunt atât de iubiți de români, precum salcia. Este primul copac vestitor de primăvară, prin mugurii săi pufoși, apoi primul care înfrunzește și în fine, printre ultimii care își pierd veșmântul verde, toamna târziu. Etnologii au descoperit zeci de ritualuri și credințe străvechi legate de sălcii primăvara. Ritualuri de fertilitate, de protecție a vitelor și a semănăturilor. Dar mai ales ritualuri de dragoste: fetelor de măritat le lasă flăcăii la poartă mâțișori de salcie, ca să le mângâie și să le îmblânzească sufletul. Chiar și icoanele împodobite cu ramuri de salcie, purtate de credincioși la slujba de Florii, ca să aducă noroc și belșug în casă.

Dacă salcia se usca trebuia tăiată și dusă departe de casă. Se considera că în copacul uscat, mai ales în scorbura lui, se instalează duhuri necurate.

Salcia albă, cu crengile ei aplecate trist spre pământ, nu trebuia plantată nici lângă casă, nici deasupra mormintelor. Se credea că în prezența ei sufletul se usucă, iar lacrimile vor curge din abundență.

Salcia albă simboliza dragostea fără răspuns, tristețea orfanilor și soarta dură a săracilor. Cu crengile ei se acoperea pardoseala în camera unde zăcea în sicriu un răposat, ca să nu poată lua cu el nici un alt suflet păcătos.

În schimb, lângă fântână, salcia albă avea un loc de cinste. Se planta ca să protejeze apele de rău și ca bărbații să nu devină bețivi.

Dacă certurile între membrii familiei nu se mai terminau, stăpâna casei trebuia să aprindă câteva crenguțe de salcie sfințită în ziua de flori și să afume toate colțurile casei și a construcțiilor din gospodărie.

Descriere: este un arbore foarte răspândit în toată țara, cu nu mai puțin de 16 specii de salcie, de la pitica salcie de nisip (50 cm înălțime) până la majestoasa salcie albă. Cele mai frecvente sunt însă sălciile albe (*Salix alba*), care străjuiesc mlaștile și râurile ajungând la 20 de metri înălțime și la vârste și diametre impresionante, salcia căprească (*Salix caprea*) o varietate mai sălbatecă în zonele de munte și decorativa salcie pletoasă (*Salix babylonica*) în zonele urbane.

Coroana este bogată, formată din ramuri subțiri, flexibile când sunt tinere, de culoare galben-verzuie.

Frunzele sunt liniar-lanceolate ascuțite la vârf, fin dințate pe margini, la început acoperite cu peri pe ambele fețe, comunicându-le o culoare alb-argintie, iar mai târziu cu peri numai pe partea inferioară a limbului.

Florile sunt unisexuale grupate în ameți, cei masculi galbeni, cei femele verzui. Fiecare floare se află la subțioara unei bractee. Cele masculine sunt formate din 2 stamine și 2 glande nectarifere, iar cele femele dintr-un ovar globulos cu un stil scurt și o glandă nectariferă.

Înflorește o dată cu apariția frunzelor în luna aprilie.

Recoltare:

Primăvara devreme, se culeg florile de salcie, adică acei mâțișori complet deschiși de culoare verde-alburie, cu un miros fin, abia simțit. Florile de salcie se desprind de pe ramuri, se usucă la umbră, imediat după recoltare, în strat subțire, depozitându-se apoi în pungi de hârtie.

În luna aprilie, când seva începe să circule, se recoltează și scoarța de salcie. În acest scop se taie doar crengile tinere, care se vor regenera uluitor de rapid, salcia fiind campioană absolută în acest sens. În acest scop, se taie doar crengile lujerii tinere, de 1-2 ani, de pe care se curăță coaja cu ajuto-

rul unui briceag, punându-se apoi la uscat, în strat de 3-4 cm grosime. După uscare prezintă fâșii sau jgheaburi, cu suprafața externă netedă, verde cenușie până la verde gălbui, cu gust astringent amăru. Când scoarța își pierde complet elasticitatea și devine casantă, procesul de uscare s-a încheiat și se pune la păstrare în săculeți de pânză.

Iarna scoarța se cioplește de pe ramurile tinere (cu răbdare pentru că nu se desprinde ușor ca primăvara) și se prepară un decoct.

Toate speciile au proprietăți similare, dar salcia albă este cea mai des utilizată în scopuri terapeutice.

Compoziție chimică: medicinal se recoltează scoarța ramurilor recoltată în martie-aprilie. Coaja- taninuri mixte, salicozidă, salicină, papulozidă, salirepozidă, saligenol, piceosidă, ceară, rezine, flavonozide, oxalați. Ametii conțin substanțe estrogenice. Salicozida prin hidroliză dă saligenină sau alcool salicilic și glucoză. În 1973 doctorul Stone combate febra cu coajă de salcie. De aici a început lungul drum al aspirinei care s-a născut atunci. În 1893, Felix Hofman de la firma Bayer din Leverkusen, reușește să producă prin sinteză aspirina, care este și astăzi utilă. Ca o curiozitate Dl. Emanoil Grigorescu spune că în 1963 s-au fabricat în S.U.A. 13.000 de Tone, dar în întreaga lume? Vi se pare mult? Dar puțini știu ce efecte negative a avut asupra celor care o folosesc și are și azi. Cea din coajă de salcie nu are nici pe departe atâtea efecte negative.

Acțiune farmacologică: aromatică, datorită salicozidei, populozidei și celorlalte heterozide salicilice este: astringent puternic, antitermic, analgetic reumatismal, diuretică, hemostatic, sedativ nervos, vasodilatator cutanat, sudorific, stimulează circulația sângelui, cicatrizează rănilor, vasodilatatoare cutanată, analgezică, oprește secreția lactică la înțărare, febrifugă, anafrodiziacă, tonic, sedativ nervos. Principalul compus al salciei este salicidoza, un precursor al acidului salicilic (care formează aspirina). Poate trata febra, gripa, reumatismul, antitrombotic. Extern: cicatrizant, antigalactogog, analgezic, hemostatic. Infuzii din floarea plantei poate să vindece ulcerul stomacal. Oprește transpirația picioarelor. Coaja de salcie are efecte asemă-

nătoare aspirinei, cu efecte medicale asemănătoare însă salicidoza din salcie nu are nici pe departe atâtea efecte negative ca și aspirina de sinteză.

Întră în compoziția ceaiului antireumatic.

Scoarța de salcie este „părintele“ celui mai folosit medicament din lume- aspirina.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: accident vascular cerebral, afecțiuni feminine, afecțiunile inflamatorii ale gurii, afecțiunile sistemului nervos, afecțiunile splinei, afte bucale, alopecie, amigdalită, anxietate, apetit sexul exagerat, artrită, bătăături, bolile colecistului cu dureri, boli reumatice, bolile tractului urinar, bronșită, bursite, circulație periferică deficitară, congestii, diaree cronică, dismenoree, dispepsii, dureri de cap, dureri de spate, dureri diferite, dureri de spate, dureri musculare, dureri stomacale și intestinale, eczeme, ejaculare precoce, eretism genital, febră, febră intermitentă, gripă, gută, guturai, halenă, hemoragii hemoroidale, hemoragii interne, hemoroizi, hiperhidroză palmo-plantară, hiperexcitație nervoasă, hiperexcitație sexuală, hiperclorhidrie, hipertensiune arterială, infarctul, infecții diverse, inflamații, insomnii, insomnii pe fond nervos, ischemie cardiacă, leucoree, lupus eritematos, menstrue dureroase, meteosensibilitate, neurastenii, nevralgii, nevroză, nimfomanie, oprirea secreției de lapte, poliartrita reumatoidă, predispoziție la infarct, priapism, probleme ale pielii, probleme sexuale, psoriazis, răceală, răni, reumatism, reumatism articular acut, reumatism și dureri articulare post traumatice, rinită cronică și acută, sângerări menstruale puternice, senzație de vertij, sindrom premenstrual, spondilita anchilozantă, stări de neliniște și agitație ca urmare a stresului sau chiar tristețe, stări gripale, stimularea circulației deficitare, stomatite, tahicardie, tendinite, tonifiere generală, toxiinfecție alimentară, transpirație excesivă a picioarelor sau al altor locuri, tristețe, tromboflebite, tromboză, tuberculoză cu hemoptizie, tulburări hormonale (endocrine) la pubertate, ulcerații cutanate chiar infectate, valori ridicate ale ureei în sânge, varice, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Tratamentul cu Salcie este contraindicat femeilor însărcinate sau care alăptează, precum și persoanelor sensibile la aspirină.

Atenție! Extractul de salcie se va administra cu prudență în cazul tulburărilor de coagulare a sângelui, afecțiunilor renale și hepatice severe, ulcerului gastro-duodenal.

Toxicologie: Nu se depășește doza pentru că poate produce intoxicații.

Preparare și administrare:

Intern.

Preparate din coajă de salcie:

În sec. XIX, medicii considerau preparatele din coajă de salcie remedii principale în lupta cu malarie (friguri de baltă). Coaja de salcie conține glucozide de natură salicilică (salicina și populina), vitamina C, tanin, pectină, etc. Datorită acestei compoziții chimice decoctul de coajă de salcie este util.

Extern: decoctul se folosește pentru băi, mai ales vara, ca să nu suferim de transpirație excesivă.

- La 100 ml apă se pun 2 linguri cu vârf de coajă de salcie mărunțită. Se aduce până la punctul de fierbere și se ține pe foc mic 15-20 minute. După răcire, se bea câte 1-2 linguri (în funcție de greutatea corporală) de 3-4 ori pe zi. Dacă consumarea ceaiului se asociază cu alte medicamente, se prepară un decoct cu concentrație mai mică.

- Se pun 2 lingurițe de pulbere de scoarță uscată și măcinată într-un pahar de apă și se lasă la macerat vreme de 6-8 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe cu încă un pahar de apă vreme de 15 minute, după care se acoperă și se lasă să se răcească. În final se combină cele două extracte, iar preparatul obținut se va administra pe parcursul unei zile. Este foarte eficient pentru tratarea stărilor gripale, diminuând febra, senzația de vertij, durerile de cap și durerile musculare. De asemenea o jumătate de litru din acest extract de scoarță de Salcie, administrat vreme de 2 luni, este un excelent adjuvant în tratarea tromboflebitei și a trombozelor în general.

- 2 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 200 ml apă rece, se fierbe apoi 20-30 minute. Se strecoară și se vor lua câte 3-4 linguri pe zi.

- Pulbere- Se va transforma coaja în praf fin. Se va cerne. Se ia câte un vârf de cuțit odată la afecțiunile de mai sus. Se ține sub limbă pentru 5-10 minute, apoi se înghite cu apă. Se ia cu 15 minu-

te înaintea meselor de 3-4 ori pe zi, în afecțiunile enumerate.

- 2 linguri de scoarță mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator util la reumatism. Se consumă cu lingura, câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerilor. Este foarte util pentru tratarea reumatismului.

- 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei la eriteme genitale, neurastenii, etc. Se pot consuma zilnic 2 cani. Acesta ajută și la diminuarea apetitului sexual exagerat. Este util în ninfomanie și priapism.

- 3 linguri de scoarță mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se ia din acest preparat câte 1 lingură la fiecare 2 ore în cazul hemoragiilor.

- 1 lingură de scoarță mărunțită se pune la 250 ml vin roșu. Se fierbe timp de 15 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun sedativ, calmant al durerilor și de asemenea un liniștitor nervos.

- 50 g de coajă mărunțită se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se va folosi câte 10-20 picături sau chiar o linguriță de trei ori pe zi pentru tratament sau se folosește doar la nevoie în cazul durerilor.

Inflorescențe:

Ceaiul sau tinctura din inflorescențele salciei are proprietăți sedative, sau ajută la afecțiunile cardiace fiind aproape identice ca și efect cu degețelul roșu, care este util și în nevroze și tahicardie.

- Ameți de salcie mărunțiți după uscare se vor pune o linguriță în 250 ml apă clocotită. Se vor lua 3 ceaiuri pe zi din acesta în tulburările endocrine.

- Mâțișori de salcie uscați se macină cu rășnița de cafea apoi se cern. Se macină numai cât să ajungă pentru un tratament de 3-4 zile. Se păstrează în borcane închise ermetic. Sunt foarte utili la tratarea dismenoreei și în tulburările apărute la menopauză. Conțin estrogen vegetal. Se ia câte 1 linguriță de praf de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute, înaintea meselor principale. Se poate face un tratament de 30 zile, după care se va face o pauză de

7 zile și se poate relua.

Extern: 3 lingurițe de plantă se va pune la fiert în 250 ml apă pentru 15-20 minute. Se strecoară apoi se va folosi la comprese, băi sau băi de șezut, pentru afecțiunile respective (hemoroizi, etc).

- 4 linguri de scoarță mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb timp de 20 minute. Se strecoară și se face gargară sau se ține în gură de mai multe ori pe zi în cazul stomatitelor, aftelor bucale sau dureri ale cavității bucale. Se pot de asemenea cu acest ceai face băi locale la hemoroizi, chiar sângerânzi.

- 2-3 linguri scoarță se pun la 250 ml apă și se fierbe timp de 20 minute. Se strecoară și se aplică comprese locale pentru stimularea circulației deficitare. Se aplică calde. Se poate asocia și cu coajă de castan în aceeași cantitate.

- 3-4 linguri de scoarță se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 30 minute. Se strecoară și se aplică comprese sau chiar cataplasme pentru rănilor chiar vechi sau supurate.

- 3-5 linguri de scoarță se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 20 minute. Se strecoară și se aplică comprese pe mamele pentru oprirea secreției de lapte. Sau pentru oprirea transpirației exagerate. Se aplică prin tamponare pe locurile cu probleme.

- 100 g scoarță mărunțită se pune la 1 litru de apă. Se fierbe pentru 30 minute, apoi se strecoară în cada de baie unde se stă timp de 30 minute la temperatura corpului sau cu 1-2 grade mai cald. Se face zilnic în formă de cură pentru 21 de zile la spondiloze anchilozante, sau alte dureri reumatice. Se poate repeta de 3-4 ori pe an această cură.

Frunze:

- 2-3 linguri de frunze se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute. Se strecoară. Se pun comprese pe bățături de 2 ori pe zi, câte 20-30 minute, până la dispariție.

- 3-4 linguri de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă și se fierbe pentru 20 minute. Se strecoară și se pun comprese pe plăgile de psoriazis pentru desprinderea crustelor. Se face în funcție de întinderea afecțiunii și de suportabilitatea locală.

Rădăcinile de salcie.

Rădăcinile salciei tinere se scot primăvara, când mugurii se umflă puțin, dar pielea maronie n-a crăpat, sau toamna târziu. Rădăcinile spălate se usucă

la cuptor, câte o săptămână (câte o oră zilnic) și se toacă mărunt. O lingură de rădăcină se infuzează într-un pahar de apă clocotită pe timp de noapte, iar dimineața se aduce până la punctul de fierbere. După răcire, se beau câte 2 linguri la fiecare 2 ore, timp de 28 de zile. Având în vedere efectul diuretic care duce la eliminarea cantităților mari de potasiu, ce poate provoca dureri de inimă, zilnic se consumă alimente care conțin acest mineral: banane, cartofi copti în coajă, pilaf de mei, etc. Se acordă atenție deosebită zonei nazo-faringiană și prevenirii constipației. Pe timpul tratamentului bolnavul trebuie să consume obligatoriu un supliment alimentar care ajută la creșterea hemoglobinei și reduce VSH-ul.

Extracte de coajă de salcie. Este genul de remediu pe care este bine să îl aveți în orice moment la îndemână, fiind de o eficiență rară, contra febrei, inflamației și a durerilor. Extractul se obține industrial la rece, prin dizolvarea principiilor active ale salciei, într-o soluție alcoolică, care apoi se concentrează prin uscare. Se obține un produs ca un praf fin, cenușiu, extrem de concentrat. De regulă se iau 3-6 capsule a 400-500 mg de extract de salcie pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 15 zile de pauză.

Capsulele cu extract de salcie vor fi fără doar și poate înlocuitorul aspirinei. Povestea este veche de mai bine de 200 de ani și finalul ei va fi scris, probabil chiar acum, la începutul secolului XXI. În anul 1763 reverendul britanic Edvard Stone a descoperit efectele de scădere a febrei și a durerii produse de salcie și a făcut o comunicare științifică Societății Regale Britanice. Șapte decenii mai târziu, în 1828, un farmacist francez Henri Leroux, și un bichimist italian Faffaele Piria, au reușit să extragă din salcie un acid numit salicilic, care scădea cu o viteză impresionantă febra și producea vasodilatație. Peste încă o jumătate de secol, un farmacist neamț a reușit să obțină un derivat al acestui acid numit acid acil salicilic sau simplu: aspirină, care a deschis era medicamentelor de sinteză.

„Problema“ este că în ultimii ani, în Germania și SUA au fost făcute studii care au comparat efectul aspirinei cu salicilații complecși conținuți în extractul de salcie. Spre surprinderea generală, aceștia au avut o acțiune antiinflamatoare și calmantă mult

mai puternică decât celebra lor surată de sinteză, care s-a dovedit mai eficientă doar în scăderea febrei. Să mai notăm și că, în timp ce aspirina de sinteză atacă mucoasa gastrică și pereții vaselor de sânge, fragilizându-i extractul de salcie nu are aceste efecte adverse, din contră: îmbunătățește imunitatea, protejează vasele de sânge și are efecte antiinfecțioase.

Cataplasma: se macină cu râșnița de cafea coaja și se cerne apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă, cât să se formeze o pastă consistentă. Se amestecă bine pentru omogenizare. Se întinde pe un tifon în strat subțire care se aplică sub formă de pansament local. Se bandajează lejer.

- Praf de coajă se pune în pantofi pentru oprirea transpirației. Se poate amesteca cu praf de coajă de stejar. Se combină cu aceste plante și se fac băi cu acestea sau doar cu salvie.

- Pusă în oțet se folosește contra băcăturilor, durerilor sau altor afecțiuni ca negi, pete, etc.

Cum a apărut aspirina din salcie.

Unul dintre arborii care au atras un mare interes lumii științifice este salcia. La începutul sec XIX numeroși oameni de știință chimiști din Franța, Germania și Italia au început să studieze calitățile salciei și să caute compușii din coaja acesteia care s-a dovedit a avea efecte de combatere a durerilor. În anul 1828 farmacistul german Johann Bauchner a obținut primul component în formă pură din salcie și anume salicina. În 1838 chimistul italian Raffaele Piria a obținut acidul salicilic din scoarța de salcie. Problema cu aceste produse descoperite timpuriu era că atunci când erau folosite provocau ca efect secundar apariția bășicilor și a problemelor gastrice.

De abia în anul 1853 chimistul francez Charles Frederic Gerhardt a reușit să sintetizeze o formă stabilă a acidului salicilic și anume acidul acetilosalicilic- aspirina de astăzi. Cu 40 de ani mai târziu un alt chimist german, Felix Hoffman, a sintetizat produsul sub formă de medicament pe care îl folosea contra durerilor. Astfel s-a născut primul medicament modern, obținut dintr-un produs natural. Astăzi aspirina este unul dintre cele mai vândute produse farmaceutice cu vânzări de circa 12.000 de tone pe an.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accident vascular cerebral - mai ales persoanele care au predispoziție spre formarea de cheaguri de sânge, care au fumat sau care au valori ridicate ale colesterolului ar trebui să țină cure, de 3 ori pe an, cu extract de salcie. Zilnic se administrează câte 600 mg din acest extract, în reprize înaintea meselor principale. Acest remediu previne îngroșarea pereților și obstrucția vaselor de sânge care alimentează creierul.

Afecțiuni feminine - mătisoarii de salcie uscați se macină cu râșnița de cafea și se cern prin sită, pentru a înlătura părțile grosiere. Nu se prepară odată decât atât cât folosiți pentru 3-4 zile. Această pulbere se păstrează în borcane închise ermetic la întuneric. Se ia câte 1 linguriță de praf de 3-4 ori pe zi care se ține preferabil sub limbă pentru 5 minute înainte de a se înghiți cu apă. Se ia înainte de mesele principale. Se poate face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu medicamente sintetice fără să le influențeze, sau mai bine și cu alte plante. Este un tratament puternic care conține un principiu activ care în organism se transformă în estrogen și în plus conține acid acetilosalicilic care este un bun calmant al durerilor.

Afecțiunile inflamatorii ale gurii - se pun 4 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă fiartă 20 minute, apoi se strecoară și se face gargară de mai multe ori pe zi. Are acțiune antiinflamatoare și calmantă a durerilor, dar are și un efect astringent, cicatrizant foarte puternic.

Afecțiunile sistemului nervos - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetic închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar

de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmarea durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmarea al durerii amplificat de aspirina din salcie foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Afecțiunile splinei - se va pune în 250 ml vin preferabil roșu dar preparat fără chimicale, 2 linguri de coajă de salcie bine mărunțită. Se fierbe apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Dacă se dorește se poate pune și miere după gust. Se bea dimineața pe nemâncate pentru dispariția infecțiilor interne. Este util și în afecțiunile splinei. Se ia o perioadă de 3 dimineți consecutive în cazurile de afecțiuni ale splinei.

Afte bucale - se pun 4 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă fiartă 20 minute, apoi se strecoară și se face gargară de mai multe ori pe zi. Are acțiune antiinflamatoare și calmantă a durerilor, dar are și un efect astringent, cicatrizant foarte puternic.

Alopecie - se va face un ceai mai concentrat din 2 linguri de coajă pusă în 500 ml apă și fiartă timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac cu lichidul obținut frecții ale pielii capului de 2-3 ori pe zi, ajutând la refacerea podoabei capilare.

Amigdalită - se pune 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate introduce în acest ceai și suc de lămâie și dacă nu aveți contraindicații se poate îndulci cu miere. Se bea cald în cursul zilei, câte 2-3 căni. Are efect antiinflamator și contribuie la distrugerea unor germeni patogeni. Se poate folosi și în combinație cu alte plante. Se

poate folosi o perioadă de 30 de zile.

Anxietate - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetic închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmarea durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmarea al durerii amplificat de aspirina din salcie foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Apetit sexual exagerat (manifestat prin vise umede, hiperexcitație, ejaculare precoce) - Se consumă 2 căni de ceai pe zi din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită, care apoi se acoperă timp de 15 minute apoi se strecoară. Se pot eventual îndulci cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații, după gust. Are un puternic efect sedativ și de calmare a diferitelor dureri. Se pot folosi perioade și de 2 luni. De asemenea se poate folosi și combinat cu alte ceaiuri medicinale.

Artrită - se pun 2 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator, care

se va consum câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerii. Salcia intră și în compoziția vechiului ceai antireumatic tip Plafar. Se mai poate face din 100 g scoarță mărunțită pusă la 1 litru de apă, fiartă 30 minute, apoi se strecoară și se pot pune cataplasme locale, sau se poate face chiar baie la temperatura corpului.

Bătăături - se umezește cu apă caldă pulbere de coajă obținută din coajă uscată cu ajutorul râșniței de cafea și se aplică pe bătătură seara cu ajutorul unui leucoplast. Datorită acidului salicilic se va macera bătătura și se va topi treptat. Se schimbă zilnic.

Bolile colecistului cu dureri - se consumă intern câte 2-3 căni de infuzie din frunze preparată din 1 linguriță de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Acest ceai are posibilitatea să calmeze durerile interne și se poate în cazul durerilor mai mari să se aplice și o cataplasma caldă pe locul durerii. Se va putea ține până trece durea și se poate aplica de câte ori este nevoie. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante în combinație.

Boli reumatice - se pun 2 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator, care se va consum câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerii. Salcia intră și în compoziția vechiului ceai antireumatic tip Plafar. Se mai poate face din 100 g scoarță mărunțită pusă la 1 litru de apă, fiartă 30 minute, apoi se strecoară și se pot pune cataplasme locale, sau se poate face chiar baie la temperatura corpului.

Extern: decoctul se folosește pentru băi, mai ales vara, ca să nu suferim de transpirație excesivă și pentru calmarea durerilor reumatismale.

- La 100 ml apă se pun 2 linguri cu vârf de coajă de salcie mărunțită. Se aduce până la punctul de fierbere și se ține pe foc mic 15-20 minute. După răcire, se bea câte 1-2 linguri (în funcție de greutatea corporală) de 3-4 ori pe zi. Dacă consumarea ceaiului se asociază cu alte medicamente, se prepară un decoct cu concentrație mai mică.

- 2 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 200 ml apă rece, se fierbe apoi 20-30 minute. Se strecoară și se vor lua câte 3-4 linguri pe zi.

Bolile tractului urinar - se indică în special în cazul inflamațiilor și al durerilor cataplasme pe locul dureros aplicate calde și care se vor ține până la trecerea durerii. Intern se va putea consuma câte 1-3 căni de infuzie din frunze care vor contribui și ele la dispariția inflamațiilor și a durerilor. Se mai indică acest tratament și în cazul urinărilor dese, când se poate lua ceai chiar și din coajă.

Bronșită - se indică folosirea infuziei în special în combinație cu Isop în părți egale (*Hisopus officinalis*). Se va pune din fiecare plantă câte 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi însă și cu puțin suc de lămâie și eventual îndulcit cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se mai poate folosi și în combinație cu alte plante. De asemenea extern se pot aplica cataplasme calde pe piept sau gât în funcție de locul unde simțiți durerea.

Bursite - inflamațiile tendoanelor și ale bursei sinoviale sunt tratate cu succes cu extract de coajă de salcie. Se țin cure, cu o durată de 2-4 săptămâni, timp în care se iau câte 800 mg de extract de salcie zilnic, pe stomacul gol. Același tratament este valabil și pentru tratarea durerilor musculare, inclusiv a durerilor musculare produse de supraefort (febră musculară).

Circulație periferică deficitară - cel mai eficient tratament cu această plantă în cazul circulației deficitare este să se folosească tinctura. Se va lua câte 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. De asemenea se poate face extern baie cu decoct de coajă zilnic, tot pentru refacerea circulației și pentru a reduce dimensiunile varicelor, deoarece acest preparat are proprietatea de a diminua varicele datorită taninului conținut și care este foarte astringent.

Congestii - se indică în special în cazul inflamațiilor și al durerilor cataplasme pe locul dureros aplicate calde și care se vor ține până la trecerea durerii. Intern se va putea consuma câte 1-3 căni de infuzie din frunze care vor contribui și ele la dispariția inflamațiilor și a durerilor.

Diaree cronică - 2 lingurițe de coajă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2-3 căni pe zi.

Se mai poate folosi și tinctura câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă și luată înainte de masă cu 15 minute. Este unul dintre cele mai eficiente preparate în cazul diareilor cronice. Se poate asocia foarte bine și cu fructe de Afîn din care se vor consuma după dorință în special proaspete dacă este sezon, sau uscate sub formă de praf câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Diaree - se administrează pulberea de scoarță de salcie, câte 3-6 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Scoarța de salcie este un puternic antiseptic, taninurile sale precipitănd în intestin cu bacteriile și inactivându-le. De asemenea, scoarța de salcie are efect absorbant, ajutând la refacerea consistenței normale a scaunelor.

Dismenoree - mătisoarii de salcie uscați se macină cu râșnița de cafea și se cern prin sită, pentru a înlătura părțile groșiere. Nu se prepară odată decât atât cât folosiți pentru 3-4 zile. Această pulbere se păstrează în borcane închise ermetic la întuneric. Se ia câte 1 linguriță de praf de 3-4 ori pe zi care se ține preferabil sub limbă pentru 5 minute înainte de a se înghiți cu apă. Se ia înainte de mesele principale. Se poate face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu medicamente sintetice fără să le influențeze, sau mai bine și cu alte plante. Este un tratament puternic care conține un principiu activ care în organism se transformă în estrogen și în plus conține acid acetilosalicilic care este un bun calmant al durerilor.

Intern se ia extract de salcie (600-800 mg zilnic) iar pe abdomenul inferior se pun comprese calde cu fiertură de scoarță de salcie. Luată intern, salcia reduce durerile din zona bazinului și din cea lombară, reduce starea de iritabilitate psihică și elimină durerile de cap specifice menstruelor. Aplicată extern sub formă de comprese calde, fiertura de salcie elimină spasmele uterine și favorizează oprirea hemoragiei (prin conținutul de taninuri).

Dispepsii - se preferă să se folosească în acest caz tinctura, câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, luată cu 15 minute înainte de mese. Se poate lua și diluată cu 100 ml apă. Se va lua 30 de zile.

Dureri articulare post traumatice - un studiu german făcut pe pacienți cu osteoartrită, a ară-

tat eficiența scoarței de salcie în afecțiuni reumatice. Pacienții care au luat extract de salcie (800-1200 mg) au înregistrat, după 2 săptămâni de tratament, dispariția sau diminuarea durerilor articulare, mărirea mobilității articulare, dispariția unor simptome neplăcute, cum ar fi senzația de arsură sau de usturime la nivelul încheieturilor.

Dureri de cap - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetice închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmarea durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmare al durerii amplificat de aspirina din salcie foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Salicilații din scoarța de Salcie sunt un remediu contra durerilor mai bun decât aspirina de sinteză. Pentru calmarea durerii de cap produsă de curenții de aer rece, de viroze, de oboseală, etc. Se recomandă fiertura de scoarță de salcie câte 500 ml pe zi. Dacă urmărim obținerea de efecte mai rapide, atunci se ia extractul de scoarță de salcie dar nu

mai multe de 1800 mg zilnic.

Dureri de spate - coaja de Salcie conține salicină, un compus cu proprietăți asemănătoare cu ale Aspirinei. Potrivit unui studiu germen realizat pe 451 de persoane cu dureri de spate, administrarea de capsule conținând 240 mg pulbere de coajă a dat rezultate chiar mai bune decât abordarea clasică a problemei.

Un alt studiu realizat în SU, 210 pacienți cu lombosciatică au fost împărțiți în două grupe egale. Cei din prima grupă au primit extract de salcie (600-1200 mg pe zi) iar cea din a doua grupă un remediu placebo(fals). După doar 5 zile de tratament, 39% dintre cei care au luat scoarță de salcie au înregistrat dispariția completă a durerilor de spate, față de 6% dintre cei tratați cu remediu fals. Și încă un fapt: cei tratați cu salicilați NU au avut nici un efect gastric, hepatic sau intestinal neplăcut- element care diferențiază tratamentele cu antiinflamatoare naturale din salcie, de tratamentele cu medicamente de sinteză antiinflamatoare.

Dureri diferite - se macină cu râșnița de cafea coaja și se cerne apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă, cât să se formeze o pastă consistentă. Se amestecă bine pentru omogenizare. Se întinde pe un tifon în strat subțire care se aplică sub formă de pansament local. Se bandajează lejer. Este un foarte bun calmant al durerilor. Se poate lăsa o perioadă de 6-8 ore.

Dureri musculare - se pun 2 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator, care se va consum câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerii. Salcia intră și în compoziția vechiului ceai antireumatic tip Plafar. Se mai poate face din 100 g scoarță mărunțită pusă la 1 litru de apă, fiartă 30 minute, apoi se strecoară și se pot pune cataplasme locale, sau se poate face chiar baie la temperatura corpului.

- Se pun 2 lingurițe de pulbere de scoarță uscată și măcinată într-un pahar de apă și se lasă la macerat vreme de 6-8 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe cu încă un pahar de apă vreme de 15 minute, după care se acoperă și se lasă să se răcească. În final se

combină cele două extracte, iar preparatul obținut se va administra pe parcursul unei zile. Este foarte eficient pentru tratarea stărilor gripale, diminuând febra, senzația de vertij, durerile de cap și durerile musculare. De asemenea o jumătate de litru din acest extract de scoarță de Salcie, administrat vreme de 2 luni, este un excelent adjuvant în tratarea tromboflebitei sau a trombozelor în general.

Dureri stomacale și intestinale - având în vedere faptul că această plantă conține salicozidă care este precursorul acidului salicilic și este un foarte bun calmant al durerilor se va putea folosi cu succes în toate cazurile. Se pune 1-2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3-5 căni pe zi. Se poate însă folosi concomitent și cu alte plante. Încercați de exemplu să faceți suplimentar un ceai de Porumbele (*Prunus spinosa*) există la orice magazin de profil și în această combinație veți vedea că este foarte eficient.

Eczeme - se pun 3-4 linguri de scoarță de Salcie la 250 ml apă și se fierbe apoi 30 de minute, până ceaiul se închide bine la culoare și apoi se aplică cataplasme sau comprese pe afecțiunile pielii având rol calmant, cicatrizant și ajutând în refacerea pielii. Se țin minimum 2 ore apoi se schimbă cu alta proaspătă, indiferent că este cataplasma sau compresă. Este bine să se aplice caldă. Ajută inclusiv la dispariția durerilor și contribuie la dispariția cicatricelor.

Eretism genital - Se consumă 2 căni de ceai pe zi din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită, care apoi se acoperă timp de 15 minute apoi se strecoară. Se pot eventual îndulci cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații, după gust. Are un puternic efect sedativ și de calmare a diferitelor dureri. Se pot folosi perioade și de 2 luni. De asemenea se poate folosi și combinat cu alte ceaiuri medicinale.

Febră - se cunoaște faptul că în cazul febrei, al răcelilor, gripelor, etc este foarte eficient să se administreze bolnavilor aspirină, ori ceaiul de salcie este aspirină naturală și nu are nici efecte adverse. Se pot consuma 3 căni de ceai pe zi, din 1 linguriță de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se

pot consuma 3 căni pe zi. Se poate adăuga dacă se dorește suc de lămâie și miere după gust.

Extractul de salcie are efecte febrifuge mai ușoare decât aspirina de sinteză, în schimb, nu are acțiunile adverse (în special ale stomacului și a vaselor de sânge) ale medicamentelor de sinteză. Se iau câte 200 mg de extract de salcie, o dată la 1-2 ore, pentru scăderea febrei, dar doar atunci când aceasta depășește 38,6 grade. În anumite limite, febra este un ajutor pentru lupta organismului cu infecțiile sau cu tumorile și, ca atare, nu trebuie scăzută artificial, decât atunci când temperatura corpului crește excesiv.

Febră intermitentă - Rețetă: se amestecă într-o cană o lingură de hrișcă râșnită, dacă bolnavul nu are dinți, 2 caise, 10 stafide, 2 prune uscate, un miez de nucă, o felie de lămâie, câte o linguriță de miere de albine și o linguriță de pulbere din coji de ouă, 5 linguri de apă obținută din gheață topită. Cana se ține pe timpul nopții, într-un loc cald, acoperită cu capac. Dimineăța pe stomacul gol, se consumă 1-2 linguri de amestec. Remedul poate fi folosit cu succes nu numai de bolnavii de poliartrită, dar și de copiii aflați în creștere rapidă, când organismului îi lipsește „materialul de construcție” și apar insomniile, visuri cu coșmaruri, depresii. Pentru reglarea somnului, în amestec se adaugă o linguriță de mac seminte pisate.

Gripă - se cunoaște faptul că în cazul febrei, al răcelilor, gripelor, etc este foarte eficient să se administreze bolnavilor aspirină, ori ceaiul de salcie este aspirină naturală și nu are nici efecte adverse. Se pot consuma 3 căni de ceai pe zi, din 1 linguriță de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate adăuga dacă se dorește suc de lămâie și miere după gust.

Remediul sigur este extractul de Salcie administrat sub formă de capsule, câte 3-6 pe zi. Salcia scade sau elimină durerile de cap și musculare, mărește imunitatea și ajută organismul să lupte contra infecției și nu în ultimul rând, elimină stările de confuzie mentală și de somnolență, care adesea însoțesc răcelile severe. Pe timpul tratamentului cu salcie, se recomandă în mod special, consumul masiv de lichide, câte 2,5 litri pe zi.

Gută - se pun 2 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator, care se va consuma câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerii. Salcia intră și în compoziția vechiului ceai antireumatic tip Plafar. Se mai poate face din 100 g scoarță mărunțită pusă la 1 litru de apă, fiartă 30 minute, apoi se strecoară și se pot pune cataplasme locale, sau se poate face chiar baie la temperatura corpului.

Se face o cură cu fiertură de salcie, din care se beau 500-750 ml zilnic, între mese, pe o perioadă de 3 săptămâni. Salcia are un intens efect depurativ, determinând mobilizarea ureei și a altor substanțe în exces în țesuturi și eliminarea lor prin urină și prin transpirație.

Guturai - se cunoaște faptul că în cazul febrei, al răcelilor, gripelor, etc este foarte eficient să se administreze bolnavilor aspirină, ori ceaiul de salcie este aspirină naturală și nu are nici efecte adverse. Se pot consuma 3 căni de ceai pe zi, din 1 linguriță de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate adăuga dacă se dorește suc de lămâie și miere după gust.

Halenă (miros neplăcut al gurii) - se pun 4 linguri de frunze uscate la 250 ml oțet alimentar sau oțet de mere și se fierbe până da în clocot. Se strecoară apoi și se pune într-o sticlă. Se pune din acest preparat o linguriță la 100 ml apă și se clătește gura de mai multe ori pe zi, pentru dispariția mirosului neplăcut al gurii. Se poate face perioade lungi de timp și se poate amesteca și cu Salvie, dacă se dorește.

Hemoragii hemoroidale, hemoragii interne, hemoroizi - în caz de hemoragii (chiar și hemoroidale) sau de sângerări menstruale puternice se ia câte 1 linguriță la fiecare 2 ore dintr-un preparat obținut din 3 linguri de scoarță mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită, apoi acoperită pentru 15 minute. Lichidul se strecoară și se consumă cu înghițituri mici. În cazul hemoroizilor se fac băi de șezut cu acest tip de ceai (trebuie să aibă o culoare cât mai închisă. Ca să fie mai puternic se poate fierbe pentru 5 minute. În cazul hemoragiilor la femei se vor face spălături cu irigatorul de 2 ori pe

zi. Este foarte util datorită taninului care are efect astringent foarte puternic și are posibilitatea nu numai să oprească hemoragiile ci și să refacă sistemul venos ca și integritate datorită principiilor active are și efect calmant al durerilor.

Hiperhidroză palmo-plantară - intern se poate face un ceai din 1 linguriță de frunze de Salcie și 1 linguriță frunze de Salvie (*Salvia officinalis*) se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se consumă intern câte 3 astfel de căni pe zi, o perioadă de 2 luni de zile. Suplimentar se pot spăla și mâinile tot în acest tip de ceai făcut însă în cantitate mai mare. Are efect de diminuare a secrețiilor sudoripare.

Hiperexcitație nervoasă - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetice închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap. Aceasta datorită salicozidei.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmarea durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmarea al durerii amplificat de aspirina din salcie

foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Hiperexcitație sexuală - Se consumă 2 căni de ceai pe zi din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită, care apoi se acoperă timp de 15 minute apoi se strecoară. Se pot eventual îndulci cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații, după gust. Are un puternic efect sedativ și de calmare a diferitelor dureri. Se pot folosi perioade și de 2 luni. De asemenea se poate folosi și combinat cu alte ceaiuri medicinale. Se poate folosi și împreună cu Hameiul în părți egale.

Hiperclorhidrie - ceaiul din coajă contribuie la diminuarea clorului din stomac. Se ia câte 2-3 căni de ceai pe zi, până se reglează cantitatea de acid gastric. Se pun pentru aceasta 2 căni de coajă la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Este bine să fie consumat câte o cană după fiecare masă.

Hipertensiune - se administrează 800 mg extract de salcie zilnic, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză. Scoarța de salcie are efect vaso-dilatator, scăzând presiunea sanguină, iar în același timp protejează prin acțiunea sa antioxidantă, vasele de sânge împotriva formării de depuneri de grăsime și de colesterol (care apar frecvent la hipertensivi).

Infarctul - scoarța de salcie are efecte vasodilatatoare și antioxidante, prevenind depunerea de grăsimi și de colesterol pe arterele coronare și îngroșarea lor. Administrarea a 1-2 capsule, adică a 200-400 mg de extract, se face zilnic, în cure cu o durată de 2 luni, urmate de 3-4 săptămâni de pauză.

Infecții diverse - se va pune în 250 ml vin preferabil roșu dar preparat fără chimicale, 2 linguri de coajă de salcie bine mărunțită. Se fierbe apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Dacă se dorește se poate pune și miere după gust. Se bea dimineața pe nemâncate pentru dispariția infecțiilor interne. Este util și în afecțiunile splinei. Se ia o perioadă de 3 dimineți consecutive în cazurile de afecțiuni ale splinei.

Inflamații - se pun 3-4 linguri de scoarță de Salcie la 250 ml apă și se fierbe apoi 30 de minute, până ceaiul se închide bine la culoare și apoi se aplică cataplasme sau comprese pe afecțiunile pielii având

rol calmant, cicatrizant și ajutând în refacerea pielii. Se țin minimum 2 ore apoi se schimbă cu alta proaspătă, indiferent că este cataplasma sau compresă. Este un preparat cu un puternic efect anti-inflamator, care poate fi aplicat perioade lungi de timp. Este bine să se aplice caldă. Ajută inclusiv la dispariția durerilor și contribuie la dispariția cicatricelor.

Insomnii - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetice închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Poate fi asociat și cu valeriană.

Insomnii pe fond nervos - insomnia poate fi combătută cu țelină, deoarece ea conține pe lângă vitamine, unele substanțe care calmează sistemul nervos. O rădăcină de țelină consumată înainte de culcare, în combinație cu mărar, într-o salată, vă poate ajuta să aveți un somn liniștit. Hameiul este și el folositor celor care au probleme cu somnul deoarece calmează fluctuațiile hormonale. O cană cu infuzie de hamei înainte de culcare induce o stare de relaxare. Preparatele din scoarță de salcie au și ele un efect bun în tratarea insomniilor mai ales a celor apărute pe fond nervos.

Ischemie cardiacă - se știe că salicozida are efect ca și aspirina de a subția sângele și de a ajuta

la dispariția trombilor și chiar la diminuarea ateroarelor din vasele de sânge dacă se folosește o perioadă mai lungă de timp. Are un efect lent dar sigur verificat în foarte multe clinici și care a avut succes în toate cazurile. Se va face un ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni de ceai pe zi, preferabil înaintea meselor principale o perioadă de 60 de zile urmate de o pauză de 15 zile după care se poate relua.

Leucoree - mătisorii de salcie uscați se macină cu râșnița de cafea și se cern prin sită, pentru a înlătura părțile grosiere. Nu se prepară odată decât atât cât folosiți pentru 3-4 zile. Această pulbere se păstrează în borcane închise ermetic la întuneric. Se ia câte 1 linguriță de praf de 3-4 ori pe zi care se ține preferabil sub limbă pentru 5 minute înainte de a se înghiți cu apă. Se ia înainte de mesele principale. Se poate face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu medicamente sintetice fără să le influențeze, sau mai bine și cu alte plante. Este un tratament puternic care conține un principiu activ care în organism se transformă în estrogen și în plus conține acid acetilosalicilic care este un bun calmant al durerilor.

Lupus eritematos - se pun 3-4 linguri de scoarță de Salcie la 250 ml apă și se fierbe apoi 30 de minute, până ceaiul se închide bine la culoare și apoi se aplică cataplasme sau comprese pe afecțiunile pielii având rol calmant, cicatrizant și ajutând în refacerea pielii. Se țin minimum 2 ore apoi se schimbă cu alta proaspătă, indiferent că este cataplasma sau compresă. Este bine să se aplice caldă. Ajută inclusiv la dispariția durerilor și contribuie la dispariția cicatricelor.

Menstre dureroase - mătisorii de salcie uscați se macină cu râșnița de cafea și se cern prin sită, pentru a înlătura părțile grosiere. Nu se prepară odată decât atât cât folosiți pentru 3-4 zile. Această pulbere se păstrează în borcane închise ermetic la întuneric. Se ia câte 1 linguriță de praf de 3-4 ori pe zi care se ține preferabil sub limbă pentru 5 minute înainte de a se înghiți cu apă. Se ia înainte de mesele principale. Se poate face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după

care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu medicamente sintetice fără să le influențeze, sau mai bine și cu alte plante. Este un tratament puternic care conține un principiu activ care în organism se transformă în estrogen și în plus conține acid acetilosalicilic care este un bun calmant al durerilor.

Meteosensibilitate - se bea dimineața și seara câte o cană cu infuzie combinată de măștișori de salcie, pe stomacul gol. Acest preparat are un gust amar, astringent, nu prea plăcut, în schimb are o acțiune reglatoare extraordinară la nivelul sistemului nervos. Florile de Salcie scad receptivitatea organismului și a psihicului la fenomenele meteorologice, prevenind și tratând durerile de cap, insomniile, stările de anxietate produse de schimbările bruște de vreme, de prezența fronturilor atmosferice cu presiune scăzută, etc.

Neurastenie - Se consumă 2 căni de ceai pe zi din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită, care apoi se acoperă timp de 15 minute apoi se strecoară. Se pot eventual îndulci cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații, după gust. Are un puternic efect sedativ și de calmare a diferitelor dureri. Se pot folosi perioade și de 2 luni. De asemenea se poate folosi și combinat cu alte ceaiuri medicinale.

Nevralgii salicilații din scoarța de salcie sunt un remediu contra durerilor mai bun decât aspirina de sinteză. Pentru calmarea durerilor de tip nevralgic (musculare, articulare sau de cap) produse de curenții de aer reci, umezeală, de oboseală, etc, se recomandă administrarea de scoarță de Salcie. Dacă urmărim obținerea de efecte rapide, atunci se ia extractul de Salcie, câte 1800 mg zilnic. Efectele sunt cu adevărat uimitoare. Într-un studiu realizat în Statele Unite, 210 pacienți cu nevralgie sciatică au fost împărțiți în două grupe egale. Cei din prima grupă au primit extract de Salcie (600-1200 mg pe zi), cei din a doua grupă un remediu placebo (fals). După doar 5 zile de tratament 39% dintre cei care au luat scoarță de Salcie au înregistrat dispariția completă a nevralgiei, față de doar 6% dintre cei tratați cu remediu fals. Și încă un fapt: cei tratați cu salicilați NU au avut nici un fenomen gastric, hepatic sau intestinal neplăcut- element care dife-

rențiază tratamentul cu antinevralgice naturale din Salcie, de tratamentul cu medicamente antinevralgice de sinteză.

La noi în țară, extractul de Salcie face parte din remediul ZHEOSALICIL, produs de către laboratoarele „Herbagetica“ din Brașov și Salicilol natural produs de laboratoarele Hofigal din București.

Nevroză- se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetice închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap. Este unul dintre preparatele foarte eficiente.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmare a durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmare al durerii amplificat de aspirina din salcie foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Nimfomanie - Se consumă 2 căni de ceai pe zi din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită, care apoi se acoperă timp de 15 minute apoi se strecoară. Se pot eventual îndulci cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații, după gust. Are un puternic efect sedativ și de calmare a diferi-

telor dureri. Se pot folosi perioade și de 2 luni. De asemenea se poate folosi și combinat cu alte ceaiuri medicinale.

Oprirea secreției de lapte - 1 linguriță de măștișori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor putea consuma intern câte 3 căni pe zi, până la oprirea completă a secreției de lapte. Pentru ca sugarul să nu mai sugă se umezește sfârscul sânului cu ceai din acesta. Este foarte amar și datorită amărelii nu va mai avea plăcerea suptului fiindu-i treptat diminuată. Intern însă se poate consuma ceaiul îndulcit cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Poliartrita reumatoidă - se pun 2 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator, care se va consum câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerii. Salcia intră și în compoziția vechiului ceai antireumatic tip Plafar. Se mai poate face din 100 g scoarță mărunțită pusă la 1 litru de apă, fiartă 30 minute, apoi se strecoară și se pot pune cataplasme locale, sau se poate face chiar baie la temperatura corpului.

Predispoziție la infarct - se știe că salicozida are efect ca și aspirina de a subția sângele și de a ajuta la dispariția trombilor și chiar la diminuarea ateroamelor din vasele de sânge dacă se folosește o perioadă mai lungă de timp. Are un efect lent dar sigur verificat în foarte multe clinici și care a avut succes în toate cazurile. Se va face un ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni de ceai pe zi, preferabil înaintea meselor principale o perioadă de 60 de zile urmate de o pauză de 15 zile după care se poate relua.

Priapism - Se consumă 2 căni de ceai pe zi din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită, care apoi se acoperă timp de 15 minute apoi se strecoară. Se pot eventual îndulci cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații, după gust. Are un puternic efect sedativ și de calmare a diferitelor dureri. Se pot folosi perioade și de 2 luni. De asemenea se poate folosi și combinat cu alte ceaiuri medicinale.

Probleme ale pielii - se pun 3-4 linguri de

scoarță de Salcie la 250 ml apă și se fierbe apoi 30 de minute, până ceaiul se închide bine la culoare și apoi se aplică cataplasme sau comprese pe afecțiunile pielii având rol calmant, cicatrizant și ajutând în refacerea pielii. Se țin minimum 2 ore apoi se schimbă cu alta proaspătă, indiferent că este cataplasma sau compresă. Este bine să se aplice caldă. Ajută inclusiv la dispariția durerilor și contribuie la dispariția cicatricelor.

Probleme sexuale - Se consumă 2 căni de ceai pe zi din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită, care apoi se acoperă timp de 15 minute apoi se strecoară. Se pot eventual îndulci cu miere polifloră dacă nu aveți contraindicații, după gust. Are un puternic efect sedativ și de calmare a diferitelor dureri. Se pot folosi perioade și de 2 luni. De asemenea se poate folosi și combinat cu alte ceaiuri medicinale.

Psoriazis - se pun 3-4 linguri de scoarță de Salcie la 250 ml apă și se fierbe apoi 30 de minute, până ceaiul se închide bine la culoare și apoi se aplică cataplasme sau comprese pe afecțiunile pielii având rol calmant, cicatrizant și ajutând în refacerea pielii. Se țin minimum 2 ore apoi se schimbă cu alta proaspătă, indiferent că este cataplasma sau compresă. Este bine să se aplice caldă. Ajută inclusiv la dispariția durerilor și contribuie la dispariția cicatricelor.

Răceală - se cunoaște faptul că în cazul febrei, al răcelilor, gripelor, etc este foarte eficient să se administreze bolnavilor aspirină, ori ceaiul de salcie este aspirină naturală și nu are nici efecte adverse. Se pot consuma 3 căni de ceai pe zi, din 1 linguriță de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate adăuga dacă se dorește suc de lămâie și miere după gust.

Remediul sigur este extractul de Salcie administrat sub formă de capsule, câte 3-6 pe zi. Salcia scade sau elimină durerile de cap și musculare, mărește imunitatea și ajută organismul să lupte contra infecției și nu în ultimul rând, elimină stările de confuzie mentală și de somnolență, care adesea însoțesc răcelile severe. Pe timpul tratamentului cu salcie, se recomandă în mod special, consumul masiv de lichide, câte 2,5 litri pe zi.

Răni - se pun 3-4 linguri de scoarță de Salcie la 250 ml apă și se fierbe apoi 30 de minute, până ceaiul se închide bine la culoare și apoi se aplică cataplasme sau comprese pe afecțiunile pielii având rol calmant, cicatrizant și ajutând în refacerea pielii. Se țin minimum 2 ore apoi se schimbă cu alta proaspătă, indiferent că este cataplasma sau compresă. Este bine să se aplice caldă. Ajută inclusiv la dispariția durerilor și contribuie la dispariția cicatricelor.

Reumatism, reumatism articular acut - se pun 2 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator, care se va consuma câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerii. Salcia intră și în compoziția vechiului ceai antireumatic tip Plafar. Se mai poate face din 100 g scoarță mărunțită pusă la 1 litru de apă, fiartă 30 minute, apoi se strecoară și se pot pune cataplasme locale, sau se poate face chiar baie la temperatura corpului.

Reumatismul și durerile articulare post-traumatice. Un alt studiu de această dată german, făcut pe pacienți cu osteoartrită, a arătat eficiența scoarței de salcie în afecțiunile reumatologice. Pacienții care au luat extract de salcie (800-1200 ml pe zi) au înregistrat după 2 săptămâni de tratament, dispariția sau diminuarea durerilor articulare, mărirea mobilității articulare, dispariția unor simptome neplăcute, cum ar fi senzația de arsură sau de usturime la nivelul încheieturilor.

Rinită cronică și acută - se cunoaște faptul că în cazul febrei, al răcelilor, gripelor, etc este foarte eficient să se administreze bolnavilor aspirină, ori ceaiul de salcie este aspirină naturală și nu are nici efecte adverse. Se pot consuma 3 căni de ceai pe zi, din 1 linguriță de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate adăuga dacă se dorește suc de lămâie și miere după gust. Se pot face de asemenea spălături nazale cu apă cu sare.

Sângerări menstruale puternice - în caz de hemoragii (chiar și hemoroidale) sau de sângerări menstruale puternice se ia câte 1 linguriță la fiecare 2 ore dintr-un preparat obținut din 3 linguri

de scoarță mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită, apoi acoperită pentru 15 minute. Lichidul se strecoară și se consumă cu înghițituri mici. În cazul hemoroizilor se fac băi de șezut cu acest tip de ceai (trebuie să aibă o culoare cât mai închisă. Ca să fie mai puternic se poate fierbe pentru 5 minute. În cazul hemoragiilor la femei se vor face spălături cu irigatorul de 2 ori pe zi. Este foarte util datorită taninului care are efect astringent foarte puternic și are posibilitatea nu numai să oprească hemoragiile ci și să refacă sistemul venos ca și integritate datorită principiilor active are și efect calmant al durerilor.

Senzație de vertij - Se pun 2 lingurițe de pulbere de scoarță uscată și măcinată într-un pahar de apă și se lasă la macerat vreme de 6-8 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe cu încă un pahar de apă vreme de 15 minute, după care se acoperă și se lasă să se răcească. În final se combină cele două extracte, iar preparatul obținut se va administra pe parcursul unei zile. Este foarte eficient pentru tratarea stărilor gripale, diminuând febra, senzația de vertij, durerile de cap și durerile musculare. De asemenea o jumătate de litru din acest extract de scoarță de Salcie, administrat vreme de 2 luni, este un excelent adjuvant în tratarea tromboflebitei și a trombozelor în general.

Sindrom premenstrual - mătisoarii de salcie uscați se macină cu râșnița de cafea și se cern prin sită, pentru a înlătura părțile grosiere. Nu se prepară odată decât atât cât folosiți pentru 3-4 zile. Această pulbere se păstrează în borcane închise ermetic la întuneric. Se ia câte 1 linguriță de praf de 3-4 ori pe zi care se ține preferabil sub limbă pentru 5 minute înainte de a se înghiți cu apă. Se ia înainte de mesele principale. Se poate face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu medicamente sintetice fără să le influențeze, sau mai bine și cu alte plante. Este un tratament puternic care conține un principiu activ care în organism se transformă în estrogen și în plus conține acid acetilosalicilic care este un bun calmant al durerilor.

Sistemul nervos - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetice închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmarea durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmarea al durerii amplificat de aspirina din salcie foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Spondilita anchilozantă - se pun 2 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun antiinflamator, care se va consuma câte o lingură din oră în oră, până la trecerea durerii. Salcia intră și în compoziția vechiului ceai antireumatic tip Plafar. Se mai poate face din 100 g scoarță mărunțită pusă la 1 litru de apă, fiartă 30 minute, apoi se strecoară și se pot pune cataplasme locale, sau se poate face chiar baie la temperatura corpului.

Stări de neliniște și agitație ca urmare a stresului sau chiar tristețe - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți.

Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetice închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmarea durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmarea al durerii amplificat de aspirina din salcie foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Stări gripale - Se pun 2 lingurițe de pulbere de scoarță uscată și măcinată într-un pahar de apă și se lasă la macerat vreme de 6-8 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe cu încă un pahar de apă vreme de 15 minute, după care se acoperă și se lasă să se răcească. În final se combină cele două extracte, iar preparatul obținut se va administra pe parcursul unei zile. Este foarte eficient pentru tratarea stărilor gripale, diminuând febra, senzația de vertij, durerile de cap și durerile musculare. De asemenea o jumătate de litru din acest extract de scoarță de Salcie, administrat vreme de 2 luni, este un excelent adjuvant în tratarea tromboflebitei și a trombozelor în general.

Stimularea circulației deficitare - se știe că salicozida are efect ca și aspirina de a subția sângele și de a ajuta la dispariția trombilor și chiar la diminuarea ateroamelor din vasele de sânge dacă se folosește o perioadă mai lungă de timp. Are un efect lent dar sigur verificat în foarte multe clinici și care a avut succes în toate cazurile. Se va face un ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni de ceai pe zi, preferabil înaintea meselor principale o perioadă de 60 de zile urmate de o pauză de 15 zile după care se poate relua.

Stomatite - se pun 4 linguri de scoarță mărunțită la 250 ml apă fiartă 20 minute, apoi se strecoară și se face gargară de mai multe ori pe zi. Are acțiune antiinflamatoare și calmantă a durerilor, dar are și un efect astringent, cicatrizant foarte puternic.

Tahicardie - se știe că salicozida are efect ca și aspirina de a subția sângele și de a ajuta la dispariția trombilor și chiar la diminuarea ateroamelor din vasele de sânge dacă se folosește o perioadă mai lungă de timp. Are un efect lent dar sigur verificat în foarte multe clinici și care a avut succes în toate cazurile. Se va face un ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni de ceai pe zi, preferabil înaintea meselor principale o perioadă de 60 de zile urmate de o pauză de 15 zile după care se poate relua.

Tendinite - inflamațiile tendoanelor și ale bursei sinoviale sunt tratate cu succes cu extract de coajă de salcie. Se țin cure, cu o durată de 2-4 săptămâni, timp în care se iau câte 800 mg de extract de salcie zilnic, pe stomacul gol. Același tratament este valabil și pentru tratarea durerilor musculare, inclusiv a durerilor musculare produse de supraefort (febră musculară).

Tonifiere generală - Rețetă: se amestecă într-o cană o lingură de hrișcă râșnită, dacă bolnavul nu are dinți, 2 caise, 10 stafide, 2 prune uscate, un miez de nucă, o felie de lămâie, câte o linguriță de miere de albine și o linguriță de pulbere din coji de ouă, 5 linguri de apă obținută din gheață topită. Cana se ține pe timpul nopții, într-un loc cald, acoperită cu capac. Dimineata pe stomacul gol, se consumă

1-2 linguri de amestec. Remediul poate fi folosit cu succes nu numai de bolnavii de poliartrită, dar și de copiii aflați în creștere rapidă, când organismului îi lipsește „materialul de construcție“ și apar insomnii, visuri cu coșmaruri, depresii. Pentru reglarea somnului, în amestec se adaugă o linguriță de mac semințe pisate. Suplimentar se va adăuga și un ceai din mătășori de salcie 1 linguriță de mătășori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 2-3 căni pe zi, timp de 30 de zile, ajutând la tonifierea organismului.

Toxiinfecții alimentare - se administrează pulberea de scoarță de salcie, câte 3-6 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Scoarța de salcie este un puternic antiseptic, taninurile sale precipitănd în intestin cu bacteriile și inactivându-le. De asemenea, scoarța de salcie are efect absorbant, ajutând la refacerea consistenței normale a scaunelor.

Transpirație excesivă a picioarelor sau al altor locuri - se fac spălături la picioare cu un ceai din coajă. Pentru aceasta se va pune 4 linguri de coajă la 2 litri de apă și se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară și într-un vas se vor ține picioarele pentru 15-20 minute, la temperatura de 36 de grade. Se poate face și în combinație cu coajă de stejar în părți egale în cazurile transpirațiilor foarte mari. În pantofi se va pune praf de coajă obținut cu ajutorul râșniței de cafea din coajă uscată.

Extern: decoctul se folosește pentru băi, mai ales vara, ca să nu suferim de transpirație excesivă.

-La 100 ml apă se pun 2 linguri cu vârf de coajă de salcie mărunțită. Se aduce până la punctul de fierbere și se ține pe foc mic 15-20 minute. După răcire, se bea câte 1-2 linguri (în funcție de greutatea corporală) de 3-4 ori pe zi. Dacă consumarea ceaiului se asociază cu alte medicamente, se prepară un decoct cu concentrație mai mică.

- 2 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 200 ml apă rece, se fierbe apoi 20-30 minute. Se strecoară și se vor lua câte 3-4 linguri pe zi.

Tristețe - se pune 1 lingură de scoarță mărunțită la 250 ml vin roșu preferabil natural, nu cu chimicale sau din struguri stropiți. Se fierbe apoi la foc mic o perioadă de 15 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații

se poate îndulci după gust. Acest vin se poate păstra o perioadă de 3-4 zile la rece în sticle ermetice închise și preferabil la întuneric. Se poate pune în el și puțină scorțișoară dacă doriți un efect mai puternic. Are un efect sedativ, liniștitor și calmează durerile inclusiv cele de cap.

- Se mai poate prepara o tinctură din 50 g de coajă mărunțită pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade, care se va ține o perioadă de 15 zile, agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile, se strecoară și se pune în recipiente preferabil de sticlă care se pot închide ermetic și se ține la întuneric. Se pot administra 15-20 picături sau chiar o linguriță diluată cu 100 ml apă. Este mult mai puternic decât alte preparate, deoarece datorită alcoolului conținut acesta (alcoolul) duce principiile active în organism direct la ficat și de acolo se repartizează unde este nevoie. Are și efect antiinflamator și de calmare a durerilor putând fi folosit chiar și în nevralgia de trigemen eventual în tamponamente sau chiar comprese locale pe locul dureros care se țin atât timp cât este necesar. Dacă se dorește folosirea pentru efectul de calmare al durerilor se pot pune în tinctură și cuișoare în părți egale cu salcia. Acestea au un efect de calmare al durerii amplificat de aspirina din salcie foarte puternic deoarece conțin anestezină.

Tromboflebite - se administrează zilnic câte 400- 600 (adică 2-3 capsule) de miligrame de extract de salcie, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte 3-4 săptămâni de pauză. Este un tratament cu puternice efecte anticoagulante, care previne formarea cheagurilor de sânge și migrarea lor în organism. Efectele extractului de salcie sunt mult potențate, dacă se ține un regim alimentar cu multe fructe și rădăcinoase, în care se consumă și minimum 2 litri de apă zilnic.

- Se pun 2 lingurițe de pulbere de scoarță uscată și măcinată într-un pahar de apă și se lasă la macerat vreme de 6-8 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe cu încă un pahar de apă vreme de 15 minute, după care se acoperă și se lasă să se răcească. În final se combină cele două extracte, iar preparatul obținut se va administra pe parcursul unei zile. Este foarte

eficient pentru tratarea stărilor gripale, diminuând febra, senzația de vertij, durerile de cap și durerile musculare. De asemenea o jumătate de litru din acest extract de scoarță de Salcie, administrat vreme de 2 luni, este un excelent adjuvant în tratarea tromboflebitei sau a trombozelor în general.

Tromboză - se știe că salicozida are efect ca și aspirina de a subția sângele și de a ajuta la dispariția trombilor și chiar la diminuarea ateroamelor din vasele de sânge dacă se folosește o perioadă mai lungă de timp. Are un efect lent dar sigur verificat în foarte multe clinici și care a avut succes în toate cazurile. Se va face un ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni de ceai pe zi, preferabil înaintea meselor principale o perioadă de 60 de zile urmate de o pauză de 15 zile după care se poate relua.

Tuberculoză cu hemoptizie - în caz de hemoragii (chiar și pulmonare mari) se ia câte 1 linguriță la fiecare 2 ore dintr-un preparat obținut din 3 linguri de scoarță mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită, apoi acoperită pentru 15 minute. Lichidul se strecoară și se consumă cu înghițituri mici. În cazul hemoroizilor se fac băi de șezut cu acest tip de ceai (trebuie să aibă o culoare cât mai închisă. Ca să fie mai puternic se poate fierbe pentru 5 minute.

Tulburări hormonale (endocrine) la pubertate - se poate trata foarte bine cu 3 căni de ceai preparat din 1 linguriță de ametei mărunțiți puși la 250 ml apă clocotită, care se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate face un tratament de 2 luni de zile și se poate folosi și în combinații cu alte plante.

Ulcerații cutanate chiar infectate - se pun 3-4 linguri de scoarță de Salcie la 250 ml apă și se fierbe apoi 30 de minute, până ceaiul se închide bine la culoare și apoi se aplică cataplasme sau comprese pe afecțiunile pielii având rol calmant, cicatrizant și ajutând în refacerea pielii. Se țin minimum 2 ore apoi se schimbă cu alta proaspătă, indiferent că este cataplasma sau compresă. Este bine să se aplice caldă. Ajută inclusiv la dispariția durerilor și contribuie la dispariția cicatricelor.

Valori ridicate ale ureei în sânge - Se face o

cură cu fiertură de salcie, din care se beau 500-750 ml zilnic, între mese, pe o perioadă de 3 săptămâni. Salcia are un intens efect depurativ, determinând mobilizarea ureei și a altor substanțe în exces în țesuturi și eliminarea lor prin urină și prin transpirație.

Varice - cel mai eficient tratament cu această plantă în cazul circulației deficitare este să se folosească tinctura. Se va lua câte 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. De asemenea se poate face extern baie cu decoct de coajă zilnic., tot pentru refacerea circulației și pentru a reduce dimensiunile varicelor, deoarece acest preparat are proprietatea de a diminua varicele datorită taninului conținut și care este foarte astringent.

Vase de sânge cu hemoragii - în caz de hemoragii (chiar și hemoroidale) sau de sângerări menstruale puternice se ia câte 1 linguriță la fiecare 2 ore dintr-un preparat obținut din 3 linguri de scoarță mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită, apoi acoperită pentru 15 minute. Lichidul se strecoară și se consumă cu înghițituri mici. În cazul hemoroizilor se fac băi de șezut cu acest tip de ceai (trebuie să aibă o culoare cât mai închisă. Ca să fie mai puternic se poate fierbe pentru 5 minute. În cazul hemoragiilor la femei se vor face spălături cu irigatorul de 2 ori pe zi. Este foarte util datorită taninului care are efect astringent foarte puternic și are posibilitatea nu numai să oprească hemoragiile ci și să refacă sistemul venos ca și integritate datorită principiilor active are și efect calmant al durerilor.

Viermi intestinali - se pun 4 linguri de coajă mărunțită în 250 ml vin de struguri care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se poate pune miere dacă se dorește și nu aveți contraindicații și se mai poate pune și puțină pulbere de scorțișoară ca să fie mai eficient. Se bea dimineața la trezire 7 zile la rând pentru a elimina viermii intestinali.

SALCIE CĂPREASCĂ



Salix caprea Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: iovă, mătăsoară, răchită, răchită moale, răchită puturoasă, salcă moale, salcă crestată.

Descriere: arbust foios, întâlnit prin păduri, pe marginea pâraielor, în regiunea de coline până în etajul montan. Tulpina strâmbă, înaltă până la 10 m. Scoarța netedă la început, cenușie verzuie, mai târziu cu ritidom crăpat, neregulat, subțire. Lemn roșiatic. Coroana rară, întreruptă. Lujeri brun-roșcați sau verzui gălbui. Mugurii ovo-conici, comprimați, gălbui-roșcați. Frunze lat eliptice, groase, lungi de 4-12 cm, alb-tomentoase pe dos, nervuri foarte proeminente. Ameți aproape sesili, apar înaintea frunzelor, cei masculi, elipsoidali, lungi de 2-3 cm, cei femele cilindrici. Înflorire în lunile III-IV. Stil scurt, sau lipsă, stigmat emarginat sau bifid, lung de 6 cm. Androceu din 2 stamine, gineceu din ovar cenușiu păros.

În tradiția populară: se folosea contra junghiurilor și a altor boli primite din răceală. Cu decoctul frunzelor se făceau spălături și băi. Cu planta se făceau băi copiilor bolnavi.

Se poate folosi ca și salcia în tratament.

SALCIE PLETOASĂ



Salix babylonica Fam. Salicaceae.

Denumiri populare: lozie, mlaie, răchită mlăjoasă, răchită pletoasă, răchită supărată, răchita plângerii, salcă jalnică, salce plângătoare, salce plăjoasă.

Descriere: arbore foios, răspândit în cultură de pe litoral până în zona montană. Tulpină înaltă până la 15 m. Coroană cu ramurile și lujeri foarte lungi, flexibili, gălbui, glabri, lucitori, pendenți, uneori până la pământ. Frunze îngust lanceolate, lungi de 8-16 cm, glabre, pe dos verzi cenușii, la vârf oblic acuminate, cu margini fin și ascuțit serate. Amenți scurt pedicelați, apar o dată cu frunzele. Cei masculi de 4 cm, cei femele de cca 2 cm. Androceu din 2 stamine. Gineceu din ovar glabru sesil sau aproape sesil. Înflorire în lunile III-IV.

În tradiția populară: decoctul se folosea pentru spălarea rănilor. La Mara, în Maramureș, se folosea contra febrei tifoide. Se fierbea și cu decoctul se spălau pe cap, făceau comprese.

Compoziție și utilizări ca și salcia.

SALVIE



Salvia officinalis Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: cilve, jaie, jai, jale, jale de grădină, jaleș bun, jaleș de grădină, jalie, jalinică, jele, joaie, joaic de grădină, iarba Sfântului Ioan, salbie, salvie, sălvie de grădină, selghie, selvie, silvie, șalet, șalie, șalvie, șalvir, șălvie, șerlai. Hormia în limba dacă.

În tradiția populară: era un leac obișnuit contra durerilor de gât. Se fierbea și cu decoct se făcea gargară. Frunzele pisate și amestecate cu unt se legau la gâlci și alte umflături la gât. Frunzele crude se puneau pe răni. Decoctul plantei se ținea în gură contra durerilor de dinți. Se mai clătea gura cu el, în cazurile de stomatită. Se pune la baie la copii slabi și contra reumatismului. În nordul Moldovei ceaiul din frunze se folosea pentru întărirea ochilor și a auzului, iar compresele pentru desfundarea nasului. Se mai lua în răgușeală, dureri în gât și contra tusei. Tulpinile florifere se fierbeau și din decoct se bea câte un pahar, pe inima goală, ca leac pentru astm. Este una dintre cele mai studiate plante de leac din lume, fiind folosită în medicină de mai bine de 2500 de ani.

Cu ea se descânta de boli și se făceau vrăji de dragoste.

A fost cunoscută ca plantă medicinală de greci și de romani încă din antichitate. Datorită acțiunii complexe pe care o exercită asupra organismului

uman i s-au atribuit proprietăți terapeutice deosebite, fiind considerată ca un panaceu universal.

Descriere: este o plantă perenă, semilemnoasă, de origine mediteraneană. Este o specie meliferă.

Partea subterană este reprezentată de un rizom ramificat, lignificat, pivotant, dezvoltat în sol până la adâncimea de 1,5 m.

Tulpina este lemnoasă la bază, erectă, muchiată în partea superioară, înaltă de 30-100 cm, pubescentă și foarte ramificată.

Frunzele sunt opuse, lanceolate sau ovate, fin zimțate, uniform reticulate, cu nervuri proeminente pe partea inferioară. Lungimea frunzei se încadrează între 6-8 cm, iar lățimea acesteia între 2-3 cm. La baza limbului sunt situați 1-2 lobi. Frunzele sunt pubescente, de culoare albă cenușie sau verde argintie. Nervurile sunt acoperite de peri mai deși.

Florile sunt labiate, cu caliciul lung de 1-1,3 cm, bilabiat campanulat, format din 3 sepale superioare, brune violacee. Corola este albastră violacee, uneori albă sau roz, cu tubul strangula la bază, prevăzut cu un inel de perișori. Labiul superior, este emarginat, cel inferior trilob, iar labiul mijlociu mai aplecat în jos. Androceul este format din 4 stamine, dintre care două sunt rudimentare și funcționează ca o pârgie care asigură polenizarea entomofilă. Ovarul este situat pe o glandă nectariferă și poartă un stil lung de 2 cm cu un stigmat despicat inegal. Florile sunt grupate în pseudoverticile, câte 6-10 situate în vârful tulpinilor, unde formează inflorescențe spiciforme, simple sau ramificate.

Specia înflorește în luna mai.

Fructul conține 4 nucule maronii sau negre de formă ovoidă.

Recoltare: se recoltează la începutul înfloririi vârfurile înflorite sau planta cu flori- Folia summitates și Herba Salviae. Sunt bogate în uleiuri volatile, având un gust puternic aromat, amar și un miros caracteristic.

Frunzele plantei provin de obicei de la plantele cultivate.

Industrie: este mult utilizată în industria parfumurilor și în cea cosmetică.

Compoziție chimică: oficinale sunt frunzele (Folium Salviae) frunzele conțin ulei eteric 1,4%, tuionă (salviol, absintol, tanacetona), salven 1-2%,

pinen, cineol, terpen, sescviterpen, borneol, camfor, acetat de linalil, borneol și bornil, substanțe estrogene (6000 U. I. /Kg), saponine, substanțe amare (picrosalvina), o rezină și o oleorezină aromată folosită în parfumerie, sitosterol, tanin, acid oleonic, rezine, produși triterpenoidici: acid ursolic, oleanic, acizii: fumaric, clorogenic, p-cumaric, cafeic, nicotinic, mici cantități de germanicol, etc.

Acțiune farmacologică: are acțiune antioxidantă datorită acidului rozmarinic, este bactericid și poate distruge bacilul Kock, se poate folosi în multe afecțiuni cu efecte deosebite, este de asemenea dezinfectant, colagog, coleretic, antiinflamator, cicatrizant, etc. Atenuază simptomele sindromului premenstrual și calmează durerile specifice primei zile de sângerări. Se va începe cura cu 10 zile înainte de menstră. De asemenea ajută pentru recăpătarea memoriei. Este una dintre plantele astringente (recomandată în afecțiunile hemoragice, metroragii, diaree) de asemenea are o acțiune antiinflamatoare și antiseptică (este eficientă în infecțiile și inflamațiile respiratorii, intestinale, genito-urinare), depurative (de un spectru foarte larg de afecțiuni: reumatism, gută, acnee, psoriazis, diferite forme de cancer sau afecțiuni tumorale benigne. Este antiinfecțioasă local în special intestinal, antireumatic, antidiareic, antiinflamator, antiseptic respirator, antiputrid, antivomitiv, astringent, conservant, depurativ, febrifug, oprește lactația, răcoritor, reglează ciclul menstrual și diminuează sângerările, tonic general, tonic nervos.

Salvia îmbunătățește memoria și ajută la prevenirea deteriorării celulare. Uleiul esențial din salvie ajută și la îmbunătățirea funcționării cerebrale.

Salvia ajută la menținerea tinereții organismului, a facultăților intelectuale și emoționale și are efect antioxidant. De aceea administrarea de 3 ori pe zi a 30 de picături de tinctură de salvie are efecte extrem de benefice pentru prevenirea senilității, a proceselor de degradare care apar la nivelul sistemului nervos central, odată cu vârsta. Mai mult salvia stimulează capacitatea de memorare, favorizează activitatea intelectuală și îmbunătățește performanțele intelectuale atât la cei în vârstă cât și la tineri. Un tratament complet se poate efectua timp de 2 luni (putând fi repetat de 3 ori pe an).

Astăzi se utilizează sub formă de infuzie în tratamentul afecțiunilor și inflamațiilor dentare, laringite, faringite și ca remediu împotriva anginei, bronșitei, gripei, etc.

Intern planta are următoarele acțiuni: antispasmodică, astringentă, aperitivă, scade febra, antinevralgic, mărește secreția bilei, antidiareic, antipruriginoasă, antiinflamatoare intestinală, antigalactagogă, carminativă, antiseptică, calmantă al sistemului nervos și al inimii, expectorantă, antisudorifică puternică, antispastică bronhic, elimină mucozitățile abundente din stomac, hipoglicemiantă ușor, sedativă ușoară, venotonică, antiseptică, bacteriostatică, acțiune estrogenă, dezinectantă, depurativă, detoxifiantă, diuretică, coleretică, stimulentă și tonică generală, reechilibrantă al sistemului neuroendocrin și în special al marelui simpatic. Calmează dureri de gât, indigestii, ajută la dereglările endocrine și stimulează funcția cerebrală. Se poate face tratamente de lungă durată fără efecte secundare ne dorite. Întreține vitalitatea, distrugând radicalii liberi ce declanșează unele boli și ajută la înlăturarea îmbătrânirii premature. Este foarte eficace în unele boli ca reumatism, boli cardiovasculare, gută atonică, circulația defectuoasă a sângelui, previne infarctul, reglează tensiunea arterială și fortifică organismele slăbite.

Extern: antiseptic, astringent, antiinflamator, antireumatic, astringent, antisudorific, cicatrizant. Se recomandă sub formă de gargară în abcese dentare cu puroi, gingivite, parodontoze, stomatite, amigdalite. Uleiul de salvie este cicatrizant în răni purulente, ulcerații ale pielii, hemoroizi.

Intră în compoziția ceaiurilor antiastmatic, pentru gargară și în țișări antiastmatice.

Se utilizează în următoarele afecțiuni: acnee, adenită, aerofagie, afecțiuni ale măduvei spinării, afecțiuni cronice ale căilor biliare, afecțiuni pelviene, afecțiuni vasculare, afecțiuni digestive, afte bucale, albirea dinților, alopecie, alzheimer, amețeli, angină, anorexie, anxietate, astenii (după convalescență la boli grave), astm bronhic, atrofie uterină, balonări abdominale, boli canceroase, boli de gât, boli respiratorii cu secreții abundente, boli venerice, bronhidroză, bronșite cronice, bronșită virală acută, cancer (în special genital la femei), cancer

de colon, cancer de sân, candidoze, celulită, chist ovarian, ciclu menstrual dureros, ciclu menstrual prelungit, circulație deficitară a sângelui, colite, colită de fermentația, colită de putrefacție, contuzii, cosmetică, debilitate infantilă, dereglări glandulare, diabet zaharat, diabet tip II, diaree, diaree la nou născuți, digestii lente, dischinezii biliare, disfuncții legate de ciclul menstrual, dismenoree, dispensie atonă, diverticulită, dizenterie, eczeme zemuinde, enterocolite, faringită, febră, febre intermitente, fibrom uterin, gingii sângerânde, gingivite, gripe, hemoragie uterină prelungită, hepatite, hiperhidroză, hipotensiune, impotență, inapetență, indigestie, infarct, infecțiile aparatului respirator însoțite de febră, Infecții reno-urinare, inflamații gastro-intestinale asociate cu balonări, iritații ale gâtului, laringită, leucoree, memorie dificilă, menopauză, menstrre neregulate, nervozitate, neurasenie, noduli mamari, obezitate, oboseală, oprirea lactației, Parkinson, parodontoză, paralizii, răceli, răni care se vindecă greu, răni infectate, retragerea gingiilor, răni diverse, reumatism, reumatism cronic, reumatism degenerativ, revigorare, salivatie excesivă, seboreea feței, slăbiciuni fizice, spasme, stare de nervozitate, sângerarea gingiilor, sterilitate secundară, stimulent al circulației cerebrale, stomatite, surmenaj, transpirații nocturne, transpirații neplăcute (mâini, subsuori, picioare), tremurături, tuberculoză, tulburări de memorie, tulburări intestinale, tulburări specifice premenopauzei, tumori pe tubul digestiv, ulcerații cronice, ulcere de gambă, vaginită atrofică, varice, vomă.

Alimentație: în unele țări se folosește în calitate de condiment la preparate culinare.

Precauții și contraindicații:

În cazul diabeticilor insulino-dependenți, în timpul administrării salviei, glicemia va fi strict supra-vegheată.

Uleiul volatil de salvie nu se administrează copiilor sub 10 ani.

Femeile însărcinate și bolnavii de nefrită nu au voie să ia această plantă intern.

Femeile care alăptează nu vor folosi această plantă, care este recunoscută pentru efectul său foarte rapid de oprire al lactației.

Planta este contraindicată în cazul celor cu epi-

lepsie.

Administrarea plantei la persoanele extrem de sensibile poate produce convulsii digestive.

Salvia nu se administrează mai mult de 2 luni la rând, deoarece poate provoca iritarea mucoaselor.

Preparare și administrare:

Intern:

Praf - Se macină cu râșnița de cafea. 1 linguriță din praful obținut se pune sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu apă. Se ia de 3-4 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se vor putea consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

- Extern se spală rănilor sau se face gargară în afecțiunile gâtului.

Tinctură - 50 g plantă mărunțită se adaugă la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor administra 30-50 picături care se pot lua de 3 ori pe zi, diluate în puțină apă.

Ulei de salvie - în 500 ml ulei de măsline extravirgin se pun 10 linguri de plantă mărunțită. Se lasă apoi la soare 15 zile, după care se filtrează, se adaugă 20 picături ulei volatil de salvie pentru uz intern(se găsește la Plafar), iar preparatul obținut se trage într-o sticlă închisă la culoare, care se păstrează în locuri întunecoase și reci.

Vin energizant - 1 litru se pun în el 100 g plantă mărunțită. Se lasă pentru 8 zile, apoi se strecoară se ia 1 lingură după masă de către cei cu afecțiuni nervoase. În unele cazuri se poate folosi câte 3 linguri înainte sau după mese. Administrat înainte de masă vinul de salvie stimulează apetitul și înviorează. Luat după ce am mâncat este un extraordinar remediu contra surmenajului și a asteniei, contra astmului, contra distoniei neuro-vegetative, spune medicul francez Jean Valnet. Potrivit aceluiași medic, vinul cald de salvie este un excelent profilactic pentru răceală și gripă.

Extern: se va folosi cantitatea dublă de plantă și se poate folosi în gargare sau comprese.

Oțet de salvie - este foarte mult folosit de către călugării benedictini, care îl considerau un elixir pentru nervi și digestie. Se pune la macerat vreme

15 zile 50 g frunze de salvie mărunțite într-un litru de oțet natural de mere sau de mere și miere. Se strecoară apoi și va rezulta un oțet foarte aromat, cu efecte tonice digestive, carminative (reduce balonarea), înviorătoare, care este și un excelent adaos la salatele de primăvară. Extern este folosit ca frecție împotriva răcelii, durerilor reumatice, a stărilor de oboseală fizică și psihică.

Băi de șezut - 2 pumni de plantă se pun la macerat de seara până dimineața când se încălzesc până la fierbere, Se strecoară apoi în cadă sau se fac băi de șezut. Este indicat la toate afecțiunile coloanei vertebrale, transpirații excesive sau afecțiuni ale sferei nervoase.

Cataplasme: frunze măcinate cu râșnița de cafea se pun într-un vas și apoi se pune peste acest praf puțină apă caldă. Se amestecă pentru omogenizare. Se întinde apoi pe un tifon cu care se bandajează lejer local. Se poate ține pentru 24 ore după care se schimbă cu un pansament identic.

Unguent - se face planta praf și apoi se pune într-o masă grasă (lanolină, untură, grăsime de porc, smântână) în părți egale. Se fierbe pe baia de apă pentru 2 ore apoi se strecoară și se pune în cutii de capacitate mai mică sau în borcănele. Se ung locurile afectate de 2 ori pe zi în strat subțire.

În toate cazurile ceaiurile se pot îndulci cu miere polifloră dacă nu există contraindicații în acest sens. De asemenea acestea se vor consuma cu 15 minute înaintea meselor.

Uleiul volatil de salvie - se obține prin procedee industriale (prin distilarea plantei proaspete) și este unul dintre cele mai folosite uleiuri volatile din lume, datorită extraordinarelor sale însușiri antiseptice, fiind utilizat și drept conservant al produselor alimentare (mai ales în America Latină). În scopuri medicinale, se administrează doar uleiul de salvie cumpărat din magazinele și farmaciile specializate, care are înscrisă pe ambalaj specificația clară că este recomandat pentru uz intern. Se administrează câte 2 picături de 2-4 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se spală pe față cu o infuzie de plantă apoi se va tampona local direct pe afecțiune cu o

bucată de vată muiată în tinctură, ajutând atât la cicatrizare cât și la dezinfecție. **Adenită** - extern se aplică compresă cu ceai cald sau chiar cataplasma. Intern se consumă sub formă de infuzie câte 3 căni pe zi. Ajută la diminuare și chiar la vindecare.

Aerofagie - după o masă copioasă dacă apare aerofagia, sau în urma anumitor alimente se poate consuma o infuzie de salvie care rezolvă acest simptom neplăcut.

Afecțiuni ale măduvei spinării - intern se vor folosi sub formă de ceai câte 3 căni pe zi și extern tamponarea coloanei vertebrale cu tinctură așa cum este sau în diferite diluții cu apă în funcție de toleranța individuală. Se face de 2 ori pe zi, timp de 30 de zile urmată de o pauză de 7 zile după care se va putea relua. Este și un calmant nervos destul de eficient.

Afecțiuni cronice ale căilor biliare - infuzie 3 căni pe zi, o perioadă de 30 zile urmate de o pauză de 7 zile. Este bine să se asocieze cu lămâie în perioada acestui tratament se taie o lămâie cu coajă cu tot și se pune la 1 litru de apă. Se lasă apoi până a doua zi când se va consuma apa aceasta. Se mai poate combina cu ceai de Armurariu și Anghinare.

Afecțiuni pelviene - extern se va pune compresă sau chiar cataplasma aplicată caldă. Se pot face băi de șezut și de asemenea se poate lua intern infuzie sau tinctură.

Afecțiuni vasculare - 3 căni de infuzie pe zi, sau câte 1 linguriță de tinctură diluată de 3 ori pe zi, ajută la refacerea circulației sanguine.

Afecțiuni digestive - se poate consuma infuzie, 3 căni pe zi sau tinctură 3 lingurițe diluate pe zi, sau vin câte 20-50 ml de 3 ori pe zi. Ajută la redresarea digestiei fiind un foarte bun stimulent pentru digestie. De asemenea combate diareea și multe alte afecțiuni intestinale.

Afte bucale - Împreună cu cerențel se poate folosi la afte bucale- gargară.

Albirea dinților - Frunze crude se frecă dinții pentru a se albi. Praful de foi uscate ajută la spălarea dinților de asemenea fiind foarte eficient. Se poate amesteca praful cu sare de mare în părți egale fiind în acest caz mult mai eficient.

Alopecie - după ce se spală capul se va clăti cu infuzie de Salvie sau se face cu ajutorul unui

tampon de vată muiat în tinctură o frecție energetică a pielii capului. Se poate face zilnic. Spălăturile se vor face de fiecare dată când vă spălați pe cap. Ajută mai ales în cazurile în care este vorba despre un păr gras și există seborree, mătreață, sau căderea părului.

Alzheimer - studii de ultimă oră arată că administrarea de salvie blochează formarea unor enzime (concentrate în creier și în măduva spinării) care afectează sistemul nervos, provocând această boală. În anul 2002 în Clinica Psihiatrică din Teheran, 42 de pacienți suferinzi de Alzheimer (gravitate mică și medie) cu vârste între 65 și 85 de ani, au fost tratați zilnic cu extract alcoolic de salvie, pe o perioadă de 4 luni. Concluziile studiului sunt mai mult decât încurajatoare: administrarea de salvie restabilește în mare măsură memoria, îmbunătățește funcțiile cognitive cum ar fi raționamentul și atenția, reduce stările de agitație psihomotorie. De la primele simptome ale acestei afecțiuni, se administrează tinctură de salvie, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 4 luni, urmate de 1 lună de pauză, după care tratamentul se reia. Acest tratament este o speranță și în prevenirea și în combaterea demenței senile.

Amețeli - o cură de ceaiuri sub formă de infuzie de 30 de zile vă scapă de aceste afecțiuni, în foarte multe cazuri fiind foarte eficient acest tratament.

Angină - se indică folosirea infuziei 3 căni pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluate. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Anorexie - în cazurile în care este vorba despre scăderea sau chiar dispariția poftei de mâncare la copii se va da câte un ceai de Salvie sub formă de infuzie cu 30 minute înaintea meselor. În acest caz este bine ca acestea să nu se îndulcească. Adulții pot consuma tinctură diluată în 100 ml apă tot cu 30 minute înaintea meselor. Acestea vor face să se stimuleze secreția de suc gastric și deci este foarte indicat pentru că o dată stimulată această secreție va reveni pofta de mâncare.

Anxietate - un studiu al Universității din Newcastle, Marea Britanie, a obiectivat că administra-

rea salviei amplifică memoria de lungă și de scurtă durată, crește capacitatea de raționament și performanța intelectuală în general. Mai mult aceste calități se mențin mai bine în condiții de stres, salvia fiind și un excelent remediu pentru combaterea efectelor negative ale stresului și având efect anxiolitic. Se administrează pulbere, câte o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de 3 săptămâni de pauză.

Astenii (după convalescență la boli grave) - 3 căni de infuzie pe zi, câte una înainte de fiecare masă cu 30 de minute mai înainte contribuie la stimularea poftei de mâncare aducând totodată în organism o serie de principii active ale acestei plante care contribuie la refacerea organismului.

Astm bronhic - 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor îndulcite cu miere polifloră contribuie la stoparea secrețiilor bronhice și de asemenea la vindecarea afecțiunii. Se poate lua combinat în special cu Isop (*Hisopus officinalis*) sub formă de infuzie. Se face o cură de 30 zile, apoi se face o pauză de 7 zile după care se va putea relua acest tratament.

Atrofie uterină - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Balonări abdominale - se ia înainte de masă un sfert de linguriță de pulbere de salvie. Stimulează digestia și echilibrează apetitul, având calitatea de a împiedica formarea gazelor în intestin. În lumea arabă salvia este numită „iarba beduinilor“, decoctul de salvie fiind un remediu celebru pentru tratarea tuturor problemelor digestive, mai ales a diareei. Se iau 3 căni pe zi de infuzie de salvie.

Boli canceroase - este un foarte bun adjuvant care are efect de dezintoxicare, reduce voma, combate starea de astenie. Se va pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară și dacă nu există contraindicații se îndulcește cu miere de albine după gust. Se pot consuma 3 căni zilnic timp de 20 zile, urmate de o pauză de 7 zile apoi se poate relua.

Boli de gât - se face gargară cu o infuzie con-

centrată, de mai multe ori pe zi. Ultima dată obligatoriu înainte de culcare. De asemenea se poate aplica extern compresă caldă cu infuzie.

Boli respiratorii cu secreții abundente - pulberea de salvie administrată consecvent vreme de o lună, câte o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi, reduce secrețiile în exces de pe căile respiratorii și are efecte antiinfecțioase puternice. Este recomandată mai ales în perioada de primăvară inclusiv bolnavilor cronici, pentru că are efecte detoxifiante puternice, acționând asupra cauzelor profunde ale acestei boli.

Boli venerice - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se mai poate face și băi de șezut în special pentru bărbați.

Bronhidroză - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi cu acest ceai se vor face tampo-nări ale zonelor afectate de transpirația având un efect foarte eficient în acest caz. În cazul transpirațiilor mai puternice se poate face o infuzie și cu o cantitate mai mare de plantă.

Bronșite cronice - se poate folosi infuzia, tinctura sau vinul de 3 ori pe zi, perioade mai lungi de timp. De asemenea se poate asocia cu alte plante medicinale. În afară de uleiul eteric, conține taninuri, flavonoide, camfor și vitamine. Este un bun calmant al sistemului nervos, antinevralgic și ușor sedativ. Se poate folosi și în angină, laringită, tusea, expectorații în exces, laringită, amigdalită, etc.

Bronșită virală acută - studii recente realizate în Bulgaria confirmă efectul antiviral, în cazul infecțiilor gripale al salviei. În plus salvia reduce febra, reduce secrețiile în exces de pe căile respiratorii, calmează durerile de cap și musculare provocate de infecțiile cu viruși gripali. Se administrează infuzia câte 1 litru pe zi, în cure de 7 zile. Extern se fac frecții cu oțet de salvie pe tot corpul, insistându-se asupra toracelui, mâinilor, cefei, tâmpelor și frunții.

Cancer (în special genital la femei) - se in-

dică folosirea a 3 căni de infuzie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. De asemenea se pot face zilnic spălături vaginale cu infuzie mai concentrată.

Cancer de colon - în medicina tradițională arabă, infuzia combinată de salvie, din care se administrează câte 2-3 căni pe zi, în cure de minimum 3 luni, este un remediu rebotabil împotriva acestor afecțiuni. Același lucru îl susține terapeuta de origine austriacă Maria Treben, care adaugă faptul că salvia este un minunat ajutor în toate formele de cancer citând un faimos dicton din Evul Mediu: „De ce să moară omul, dacă în grădină crește salvie“.

Cancer de sân - doi cercetători de la Departamentul de Studii Genetice al Universității din Belgrad, Serbia au făcut public în 2005 un studiu de medicină experimentală care arată că administrarea extractului de salvie împiedică producerea de mutații în celulele țesutului mamar, mutații care conduc la apariția cancerului de sân. Studii preliminare arată că acest tratament are nu doar efecte extraordinare de prevenirea cancerului de sân, ci este chiar un remediu contra tumorilor maligne, cu această localizare, aflate în diferite stadii. Se administrează uleiul de salvie, câte o lingură de 2 ori pe zi, luată înainte de mese. Un tratament durează 6 săptămâni, urmat de 2-3 săptămâni de pauză, după care se poate relua.

Candidoze - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se va face gargară de mai multe ori pe zi și obligatoriu seara înainte de culcare. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară în cazul în care este vorba despre candidoza genitală. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Celulită - băi cu infuzie de Salvie locale de 2 ori pe zi urmate de masajul zonei.

Chist ovarian - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se pot face de asemenea

spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Extern se mai poate aplica compresă caldă pe zona abdomenului inferior.

Ciclu menstrual dureros - se indică folosirea infuziei 3 cani pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. Extern se pot pune și comprese cu efect de calmarea durerilor. Se aplică calde.

Ciclu menstrual prelungit - se poate consuma intern infuzie sau vin, o perioadă de 30 de zile urmată de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se poate asocia cu Crețișoară și Cerențel.

Circulație deficitară a sângelui - se indică folosirea a 3 cani de infuzie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Colite - se indică în cazul acesta să se folosească tinctura diluată câte 1 linguriță de 3 ori pe zi.

Colită de fermentație - După mese în acest caz se poate consuma 50 g de vin de Salvie, care este foarte eficient la acest tip de afecțiune.

Colită de putrefacție - se indică folosirea tincturii diluate luată câte 1 linguriță de tinctură la 100 ml apă cu 15 minute înaintea meselor contribuind la distrugerea germenilor patogeni.

Contuzii - se aplică extern cataplasma cu infuzie sau eventual pe o bucată de pansament steril se aplică câteva picături de tinctură și apoi se umezește pansamentul cu puțină apă. Se aplică rece. Se poate face acest lucru de 3-4 ori pe zi până la trecerea afecțiunii complete.

Cosmetică - pe lângă acțiunea ei terapeutică, salvia are un efect astringent, este aromată și răcoritoare. De aceea printre altele- ea este inclusă în produsele cosmetice și de îngrijirea pielii, precum și în loțiunile și șampoanele pentru păr.

Când părul încărunește, salvia îl închide la culoare, astfel încât șuvițele deschise răzlețe, nu mai sunt așa de evidente. În plus, ea stimulează pare-

se- circulația sangvină și creșterea părului, conferindu-i acestuia din urmă un aspect frumos și sănătos.

Salvia este utilizată frecvent în ape de gură, la gargare și pentru curățirea dinților. Înainte ca pasta de dinți să fie inventată, oamenii își frecau dinții cu frunze de salvie, pentru a îndepărta depunerile. Ceea ce întârea- în același timp- țesutul bucal. Și astăzi sunt multe paste de dinți care conțin salvie, deoarece curăță dantura și dă gurii senzația de prospețime. Salvia are efect antiseptic și poate ameliora- sub formă de gargară- răgușeala, durerile de gât și infecțiile din cavitatea bucală.

Uleiul eteric de salvie se folosește pentru adăsurile de baie, loțiuni, săpunuri și parfumuri. Salvia este astringentă și curăță temeinic pielea de celulele moarte și alte particule.

Dacă sunteți sensibili la schimbarea de vreme adăugați salvie la apa de baie și destindeți-vă. Are un efect extraordinar.

Salvia se găsește peste tot, deci fără bani mulți vă puteți prepara singuri produse cosmetice. Infuzia se obține prin opărirea frunzelor în apă clocotită și o puteți folosi pentru o baie a feței care înviează și curăță pielea. De asemenea puteți lăsa infuzia să se evapore în dormitorul dvs., pentru un aer proaspăt și parfumat.

Praf de dinți: 2 lingurițe de frunze de salvie (proaspătă), 2 linguri de sare de mare. Mărunțiți frunzele, împreună cu sarea, într-un mojar, până ce obțineți o pudră fină, pe care o băgați la cuptor, pisând-o încă o dată și păstrați-o într-o cutie sau recipient etanș. Folosiți-o de 2 ori pe zi împotriva tartrului. Albește dinții și împătează respirația.

Apă pentru gargară- ingrediente: 50 g salvie proaspătă, 500 ml apă clocotită. Preparare: se opărește salvia cu apă clocotită și se lasă să se infuzeze 15 minute. Se strecoară lichidul, se toarnă într-o sticlă și se folosește ca medicament, pentru gargară. Doza câte o jumătate de ceașcă, de 4 ori pe zi. Este răcoritoare și împătează respirația.

Șampon (pentru păr șaten)- ingrediente: 3 lingurițe de salvie uscată, 1,7l apă clocotită, 6 linguri săpun de ulei de măsline, 2 ouă, oțet de fructe. Preparare: se pune apa la foc, se adaugă salvia,

se acoperă vasul cu un capac și se lasă să fiarbă încet aproximativ 20 de minute. Se strecoară lichidul, se aruncă apoi frunzele și se încorporează săpunul dat pe răzătoarea mare (fulgi). Se amestecă bine ca să se dizolve. Se ia vasul de pe foc și se lasă să se răcească apoi se adaugă ouăle unul câte unul bătând cu telul, până ce compoziția devine omogenă. Se pune apoi într-o sticlă și se lasă 24 ore. Se scutură șamponul acesta înainte de folosire. După ce vă spălați pe cap cu șamponul astfel preparat, ar fi bine să vă clătiți părul cu apă și oțet de fructe (8 părți de apă și o parte oțet). În rest, procedați ca de obicei. Părul castaniu capătă un luciu frumos, șamponul întărește culoarea naturală și închide ușor șuvițele cărunte.

Pentru menținerea culorii naturale și a strălucirii părului- se face ultima clătire cu infuzie de salvie. Pentru părul negru, se recomandă un decoct preparat în același mod, dar dintr-un amestec în părți egale de ceai negru și salvie.

Pentru tenul cu pori, pătat, ofilit- se fac spălături în fiecare dimineață și seară cu decoct combinat de salvie. Suplimentar, se pune pe obraji seara, o compresă cu acest preparat, care se ține 15 minute.

Debilitate infantilă - se indică folosirea infuziei îndulcite cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. De asemenea se poate combina foarte bine cu Cătină (*Tamarix ramosissima*) fructe sau Coacăz negru (*Ribes nigrum*) tot fructe.

Dereglări glandulare - intern se vor folosi sub formă de ceai câte 3 căni pe zi și extern tamponarea coloanei vertebrale cu tinctură așa cum este sau în diferite diluții cu apă în funcție de toleranța individuală. Se face de 2 ori pe zi, timp de 30 de zile urmată de o pauză de 7 zile după care se va putea relua. Este și un calmant nervos destul de eficient.

Diabet zaharat - infuzie câte 3 căni pe zi. În acest caz nu este indicat să se îndulcească cu miere. Se poate foarte bine combina și cu alte plante medicinale (Afin, Fasole, Schinduf, etc). Are efecte asupra reglării funcțiilor ficatului și stomacului ajutând însă și la reducerea glicemiei, înlătură de asemenea senzațiile de greață care apar uneori.

Diabet tip II, adjuvant în Diabet tip I - salvia sporește foarte mult receptivitatea (cu până la 2-3 ori) organismului la insulină, este concluzia

unui studiu german pe această temă. Pentru combaterea acestei afecțiuni se administrează infuzia de salvie câte o cană pe zi.

Diaree - infuzia de Salvie însă de această dată se va lua fără miere este extrem de eficientă și se indică folosirea a câte 3 căni de infuzie pe zi. - Se ia înainte de masă un sfert de linguriță de pulbere de salvie. Stimulează digestia și echilibrează apetitul, având calitatea de a împiedica formarea gazelor în intestin. În lumea arabă salvia este numită „iarba beduinilor“, decoctul de salvie fiind un remediu celebru pentru tratarea tuturor problemelor digestive, mai ales a diareei. Se iau 3 căni pe zi de infuzie de salvie.

Diaree la nou născuți - în acest caz se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se va da cu lingurița sau cu biberonul din 3 în 3 ore câte 1 linguriță de ceai din acesta. Se poate combina cu orez fiert și se dă apa în care a fiert tot cu lingurița sau cu biberonul. Se dă în general la temperatura corpului.

Digestii lente - infuzia, tinctura, vinul toate au acțiunea de stimulare a secrețiilor gastrice și sunt indicate oricare din acestea.

Dischinezii biliare - infuzie 3 căni pe zi, o perioadă de 30 zile urmate de o pauză de 7 zile. Este bine să se asocieze cu lămâie în perioada acestui tratament se taie o lămâie cu coajă cu tot și se pune la 1 litru de apă. Se lasă apoi până a doua zi când se va consuma apa aceasta. Se mai poate combina cu ceai de Armurariu și Anghinare.

Disfuncții legate de ciclul menstrual. Se începe cura cu 10 zile înainte de menstră și se vor consuma în fiecare zi 2 căni de infuzie, care pot fi îndulcite cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Dismenoree - Se începe cura cu 10 zile înainte de menstră și se vor consuma în fiecare zi 2 căni de infuzie, care pot fi îndulcite cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații. Se poate lua în dureri în timpul ciclului, ulceratii, vaginită atrofică, bufeuri de căldură în timpul menopauzei, etc.

Dispepsie atonă - se vor lua 3 căni de infuzie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor

lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Diverticulită - se administrează pulberea de salvie, câte 4 lingurițe pe zi, în cure de 21 de zile urmate de 7-10 zile de pauză. Un studiu japonez din 2007 arată că salvia este mai eficientă decât unele antibiotice în tratarea afecțiunilor intestinale corelate cu infecțiile bacteriene. Salvia are efecte antibiotice similare sau chiar mai puternice decât medicamentele de sinteză (ampicilină, eritromicină, gentamicină, etc), contra unor bacterii dezvoltate în intestin, responsabile de multe din cazurile de colită și de alte afecțiuni înrudite. Astfel extractul de salvie s-a dovedit deosebit de activ contra *Proteus vulgaris*, *Shigella flexneri*, *Shigella sonnei*. Asupra *Salmonella typhi* are aceleași efecte ca ampicilina și streptomycină, asupra *Streptococcus aureus* are efecte similare cu cloranfenicolul. Pentru tratarea diverticulozei și a colitei de putrefacție se adaugă în fiecare doză de pulbere administrată intern câte 2 picături de ulei volatil de salvie.

Dizenterie - infuzie câte 3 căni pe zi, în acest caz administrată neîndulcită. Se consumă înainte sau după mesele principale de 3-6 ori pe zi câte 100 ml de fiecare dată. De asemenea se poate da sub formă de tinctură diluată în cazurile mai grave, când medicamentația o permite. Se poate asocia cu Afine fructe sau cu coajă de stejar decoct. În acest caz este mult mai eficient.

Eczeme zemuinde - se poate aplica praf din plantă direct pe rană, după ce s-a spălat foarte bine local cu infuzie mai concentrată sau tinctură diluată. De asemenea foarte eficient la această afecțiune este spălătura cu vin. De asemenea se poate aplica compresă cu vin pentru ajutorul pe care-l dă la cicatrizarea răni și la oprirea sau diminuarea secrețiilor.

Enterocolite - infuzie câte 3 căni pe zi, în acest caz administrată neîndulcită. Se consumă înainte sau după mesele principale de 3-6 ori pe zi câte 100 ml de fiecare dată. De asemenea se poate da sub formă de tinctură diluată în cazurile mai grave, când medicamentația o permite. Se poate asocia cu Afine fructe sau cu coajă de stejar decoct. În acest caz este mult mai eficient.

Faringită - se face gargară cu o infuzie concentrată, de mai multe ori pe zi. Ultima dată obligatoriu înainte de culcare. De asemenea se poate aplica extern compresă caldă cu infuzie.

Febră - se consumă 3 căni de infuzie pe zi. Extern se poate umezi un cearșaf cu infuzie și se aplică pe bustul gol rece pentru a trece febra în cazul febrei mari. Se învelește apoi bolnavul bine. Se poate face și de 2 ori pe zi acest lucru dacă există temperatura ridicată.

Febre intermitente - se consumă infuzie cu miere de 3 ori pe zi.

Fibrom uterin - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Extern se mai poate aplica compresă caldă pe zona abdomenului inferior.

Gingii sângerânde - se poate clăti gura cu vin sau cu infuzie de mai multe ori pe zi.

Gingivite - spălături de mai multe ori pe dinți și clătirea dinților cu infuzie sau cu tinctură diluată. Se pot de asemenea masa gingiile de 3-4 ori pe zi cu un tampon de vată mușcată în infuzie sau tinctură diluată. Este foarte eficientă la această afecțiune deoarece este dezinfectantă și totodată ajută datorită substanțelor active din plantă să se refacă gingia.

Gripe - infuzie caldă eventual îndulcită cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se consumă 3 căni pe zi. Extern se poate aplica o cataplasma caldă cu infuzie apoi se pune peste ea ceva mai gros, eventual de lână. Se poate aplica și la gât o asemenea compresă în cazurile când răceala este și la nivelul gâtului.

Hemoragie uterină prelungită - se indică folosirea infuziei 3 căni pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Hepatite - infuzie 3 căni pe zi, o perioadă de 30 zile urmate de o pauză de 7 zile. Este bine să se asocieze cu lămâie în perioada acestui tratament se

taie o lămâie cu coajă cu tot și se pune la 1 litru de apă. Se lasă apoi până a doua zi când se va consuma apa aceasta. Se mai poate combina cu ceai de Armurariu și Anghinare.

Hiperhidroză - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi cu acest ceai se vor face tampo-nări ale zonelor afectate de transpirația având un efect foarte eficient în acest caz. În cazul transpi-rațiilor mai puternice se poate face o infuzie și cu o cantitate mai mare de plantă.

Hipotensiune - se indică folosirea a 3 căni de infuzie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Impotență - consumul infuziei, tincturii sau vi-nului contribuie la reglarea glandulară și în mul-te cazuri este un tratament foarte eficient pentru impotență. De asemenea contribuie și la refacerea circuitului sângelui, motiv pentru care de asemenea este util în multe cazuri.

Inapetență - în cazurile în care este vorba despre scăderea sau chiar dispariția poftei de mân-care la copii se va da câte un ceai de Salvie sub formă de infuzie cu 30 minute înaintea meselor. În acest caz este bine ca acestea să nu se îndulcească. Adulții pot consuma tinctură diluată în 100 ml apă tot cu 30 minute înaintea meselor. Acestea vor face să se stimuleze secreția de suc gastric și deci este foarte indicat pentru că o dată stimulată această secreție va reveni pofta de mâncare.

Indigestie - se ia înainte de masă un sfert de linguriță de pulbere de salvie. Stimulează digestia și echilibrează apetitul, având calitatea de a împie-dica formarea gazelor în intestin. În lumea arabă salvia este numită „iarba beduinilor“, decoctul de salvie fiind un remediu celebru pentru tratarea tu-turor problemelor digestive, mai ales a diareei. Se iau 3 căni pe zi de infuzie de salvie.

Infarct -preventiv - Salvia băut des fortifică corpul, previne infarctul și este bun pentru para-lizii. Se ia sub formă de infuzie câte 2-3 căni pe zi, eventual îndulcit cu miere dacă nu aveți contra-indicații.

Infecțiile aparatului respirator însoțite de febră - studii recente realizate în Bulgaria confirmă efectul antiviral, în cazul infecțiilor gripale al sal-viei. În plus salvia reduce febra, reduce secrețiile în exces de pe căile respiratorii, calmează durerile de cap și musculare provocate de infecțiile cu viruși gripali. Se administrează infuzia câte 1 litru pe zi, în cure de 7 zile. Extern se fac frecții cu oțet de salvie pe tot corpul, insistându-se asupra toracelui, mâinilor, cefei, tâmpelor și frunții.

Infecții reno-urinare - se indică folosirea in-fuziei 3 căni pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Inflamații gastro-intestinale asociate cu balonări - se ia înainte de masă un sfert de lin-guriță de pulbere de salvie. Stimulează digestia și echilibrează apetitul, având calitatea de a împie-dica formarea gazelor în intestin. În lumea arabă salvia este numită „iarba beduinilor“, decoctul de salvie fiind un remediu celebru pentru tratarea tu-turor problemelor digestive, mai ales a diareei. Se iau 3 căni pe zi de infuzie de salvie.

Iritații ale gâtului - se indică să se consume ceaiuri sub formă de infuzie câte 3 pe zi cu înghiți-turi mici pe parcursul întregii zile. Ceaiurile ace-s-tea se vor consuma călduțe îndulcite cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații și la fiecare ca-nă de ceai se va stoarce sucul de la o jumătate de lămâie. De asemenea se poate face gargară de mai multe ori pe zi cu tinctură diluată.

Laringită - se indică să se consume ceaiuri sub formă de infuzie câte 3 pe zi cu înghițituri mici pe parcursul întregii zile. Ceaiurile acestea se vor consuma călduțe îndulcite cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații și la fiecare cană de ceai se va stoarce sucul de la o jumătate de lămâie.

Leucoree - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguri-ță de 3 ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Memorie dificilă - se mărunțesc și se pisează

câteva frunze de salvie (1-2 lingurițe) proaspătă sau uscată. Se pune apoi peste ea 250 ml apă clocotită. se acoperă pentru 30-40 minute, după care se strecoară. Dacă nu aveți contra indicații îndulciți acest ceai cu miere după gust. Se bea în trei reprize cu 20 de minute înaintea meselor.

Menopauză - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se poate asocia intern și cu Lemn dulce (Glycyrrhiza glabra).

Menstre neregulate - intern 3 căni de infuzie pe zi cu 15 minute înaintea meselor sau tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se pot face de asemenea spălături cu infuzie cu ajutorul irigatorului în fiecare seară. Se va face un tratament de 30 zile urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Se indică în special în cazurile în care este vorba despre sângerări mai mari sau de mai lungă durată.

Nervozitate - se indică folosirea infuziei 3 căni pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Neurastenie - se indică folosirea a 3 căni de infuzie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Noduli mamari - se consumă intern câte 3 căni de infuzie sau se consumă de asemenea vin sau tinctură zilnic cel puțin 30 zile urmat de o pauză de 7 zile apoi reluat. Extern compresă cu infuzie aplicată caldă.

Obezitate - 3 căni de infuzie calde se consumă zilnic și vor ajuta la reglarea glandulară și prin aceasta chiar și la obezitate. De asemenea poate stimula digestia lucru care contribuie la eliminarea mai rapidă a mâncării din stomac.

Oboseală - se indică folosirea a 3 căni de infu-

zie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. Are o acțiune deosebită în cazul oboselilor atât fizice cât și psihice înlăturând oboseala, surmenajul, stările de slăbiciune și chiar migrenele în unele cazuri. Se poate folosi perioade de 2-3 luni.

Oprirea lactației - mamele care doresc să se oprească lactația este suficient să consume 3 căni de infuzie pe zi și în scurt timp aceasta se va opri. Pentru refacerea fermității sânilor după lactație se poate aplica compresă în fiecare seară cu infuzie.

Paralizii - Salvia băut des fortifică corpul, previne infarctul și este bun pentru paralizii. Se poate de asemenea folosi sub formă de tinctură care se aplică pe coloana vertebrală de 2 ori pe zi printr-un masaj blând. Este extrem de eficientă.

Parkinson - intern se vor folosi sub formă de ceai câte 3 căni pe zi și extern tamponarea coloanei vertebrale cu tinctură așa cum este sau în diferite diluții cu apă în funcție de toleranța individuală. Se face de 2 ori pe zi, timp de 30 de zile urmată de o pauză de 7 zile după care se va putea relua.

Parodontoză - spălături de mai multe ori pe dinți și clătirea dinților cu infuzie sau cu tinctură diluată. Se pot de asemenea masa gingiile de 3-4 ori pe zi cu un tampon de vată muiat în infuzie sau tinctură diluată. Este foarte eficientă la această afecțiune deoarece este dezinfectantă și totodată ajută datorită substanțelor active din plantă să se refacă gingia.

Răceli - infuzie caldă eventual îndulcită cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se consumă 3 căni pe zi. Extern se poate aplica o cataplasma caldă cu infuzie apoi se pune peste ea ceva mai gros, eventual de lână. Se poate aplica și la gât o asemenea compresă în cazurile când răceala este și la nivelul gâtului.

Răni - spălături cu tinctură diluată apoi aplicarea de compresă sau în unele cazuri se poate aplica unguent sau chiar praf din plantă. Ajută și la oprirea sângerărilor.

Răni care se vindecă greu- răni infectate - se dezinfectează locul afectat cu tinctură de salvie,

apoi se aplică o cataplasma cu frunze mărunțite de salvie. Tratamentul se face zilnic câte o oră, cel puțin 3 săptămâni sau în funcție de rană.

Răni diverse - spălături cu tinctură diluată apoi aplicarea de compresă sau în unele cazuri se poate aplica unguent sau chiar praf din plantă. Ajută și la oprirea sângerărilor.

Retragerea gingiilor - spălături de mai multe ori pe dinți și clătirea dinților cu infuzie sau cu tinctură diluată. Se pot de asemenea masa gingiile de 3-4 ori pe zi cu un tampon de vată muiat în infuzie sau tinctură diluată. Este foarte eficientă la această afecțiune deoarece este dezinfectantă și totodată ajută datorită substanțelor active din plantă să se refacă gingia.

Reumatism - intern se poate consuma infuzie, tinctură, vin sau chiar praf din plantă. Extern se face compresă cu infuzie aplicată caldă. Se face de 2 ori pe zi.

Reumatism cronic - intern se poate consuma infuzie, tinctură, vin sau chiar praf din plantă. Extern se face compresă cu infuzie aplicată caldă. Se face de 2 ori pe zi. Se poate combina în acest caz cu Tuia (*Tuja orientalis*), aplicat extern.

Reumatism degenerativ - intern se poate consuma infuzie, tinctură, vin sau chiar praf din plantă. Extern se face compresă cu infuzie aplicată caldă. Se face de 2 ori pe zi. La dureri pe lângă compresă se mai poate aplica unguent.

Revigorare - se fac băi cu infuzie de salvie (5 litri la o cadă de apă) de 2 ori pe săptămână. Băile de salvie conferă o stare de tonus psihic și de vioiciune, înlătură oboseala, dau corpului un miros plăcut.

Salivație excesivă - se clătește cavitatea bucală de mai multe ori pe zi cu un ceai mai concentrat. Obligatoriu și înainte de culcare.

Seboreea feței - se tamponează fața de mai multe ori pe zi cu infuzie mai concentrată sau eventual cu tinctură diluată în diferite proporții în funcție de toleranță.

Slăbiciuni fizice - se indică folosirea a 3 căni de infuzie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu

există contraindicații în acest sens.

Spasme - intern se poate consuma infuzie, 3 căni pe zi sau tinctură câte 3 lingurițe pe zi.

Stare de nervozitate - se indică folosirea a 3 căni de infuzie pe zi, sau în unele cazuri alese se va putea opta pentru tratamentul cu tinctură, caz în care se vor lua zilnic 3 lingurițe de tinctură diluată. În ambele cazuri se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Sângerarea gingiilor - se clătește gura de mai multe ori pe zi cu infuzie de salvie mai concentrată.

Sterilitate secundară - mai eficient în acest caz este tratamentul cu tinctură. Se vor lua pentru aceasta o perioadă de 30 de zile câte 3 lingurițe de tinctură pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Ajută la reglarea glandulară a organismului. Se poate folosi și cu alte plante medicinale. Salvia favorizează fecundația, combate sterilitatea și impotența sexuală.

Stimulent al circulației cerebrale - intern se vor folosi sub formă de ceai câte 3 căni pe zi și extern tamponarea coloanei vertebrale cu tinctură așa cum este sau în diferite diluții cu apă în funcție de toleranța individuală. Se face de 2 ori pe zi, timp de 30 de zile urmată de o pauză de 7 zile după care se va putea relua. Este și un calmant nervos destul de eficient.

Stomatite - se face o infuzie cu cantitate dublă de plantă sau se pun 2 lingurițe de tinctură la 100 ml apă și se face gargară de mai multe ori pe zi. Obligatoriu însă și înainte de culcare.

Surmenaj - consumul infuziei o perioadă de 15 zile câte 3 căni de infuzie pe zi sau 3 lingurițe de tinctură diluate, luate cu 15 minute înaintea meselor este foarte eficient pentru tratarea afecțiunii.

Transpirații excesive - studii făcute în paralel în Anglia, Germania și SUA, au arătat fără dubiu că salvia reduce puternic transpirația, inclusiv cea care apare pe fondul unor dezechilibre la nivelul glandelor cortico-suprarenale. Se administrează în acest scop sub formă de tinctură câte 4 lingurițe pe zi, sau infuzie din care se bea 1 cană pe parcursul unei zile (are un gust neplăcut, dar este foarte eficient). Comisia E (organism guvernamental german de verificare a eficiențelor plantelor medicinale) recomandă extern băile totale sau parțiale

cu extract de salvie (se folosește infuzia), pentru combaterea transpirației excesive.

Transpirații nocturne - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se vor putea consuma 2 ceaiuri pe zi. Pentru a opri transpirația se vor bea reci în mai multe reprize. Salvie cu levănțică în părți egale infuzie se poate lua câte 2 căni pe zi, contra transpirației nocturne sau chiar se poate face tamponări locale cu ceai mai concentrat.

Transpirații neplăcute (mâini, subsuori, picioare)- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi cu acest ceai se vor face tamponări ale zonelor afectate de transpirația având un efect foarte eficient în acest caz. În cazul transpirațiilor mai puternice se poate face o infuzie și cu o cantitate mai mare de plantă.

Tremurături - Salvia băut des fortifică corpul, previne infarctul și este bun pentru paralizii. Se poate de asemenea folosi sub formă de tinctură care se aplică pe coloana vertebrală de 2 ori pe zi printr-un masaj blând. Este extrem de eficientă.

Tuberculoză - infuzie 3 căni pe zi ajutând la diminuarea transpirațiilor nocturne și de asemenea la diminuarea secrețiilor. Se poate de asemenea face și baie cu ceai de Salvie.

Tulburări intestinale - în special cu flatulență, diaree, etc. Se indică folosirea infuziei, câte 3 căni pe zi sau eventual tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi diluată cu 100 ml apă rece. Se ia înainte de mesele principale cu 15 minute.

Tulburări de memorie - un studiu al Universității din Newcastle, Marea Britanie, a obiectivat că administrarea salviei amplifică memoria de lungă și de scurtă durată, crește capacitatea de raționament și performanța intelectuală în general. Mai mult aceste calități se mențin mai bine în condiții de stres, salvia fiind și un excelent remediu pentru combaterea efectelor negative ale stresului și având efect anxiolitic. Se administrează pulbere, câte o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de 3 săptămâni de pauză.

Tulburări specifice premenopauzei - contra acestor probleme tinctura de salvie este un ade-

vărat elixir, reducând transpirația, răcind apariția bufeurilor, având un puternic efect de reținere. Se administrează câte 1 linguriță de tinctură (întotdeauna diluată cu apă) de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Efectele terapeutice apar după 4 săptămâni de folosire al plantelor. Contra hemoragiilor care par la debutul menopauzei, se folosește pulberea de salvie câte o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi. Un studiu realizat în Italia pe 30 de femei a arătat că după 3 luni de tratament cu salvie s-au rărit sau chiar au dispărut bufeurile nocturne, precum și transpirația abundentă. De altfel, împotriva transpirației excesive sau cu miros neplăcut, salvia are efecte extraordinare, fiind un adevărat deodorant cu administrare internă.

Tumori pe tubul digestiv - în medicina tradițională arabă, infuzia combinată de salvie, din care se administrează câte 2-3 căni pe zi, în cure de minimum 3 luni, este un remediu reabil împotriva acestor afecțiuni. Același lucru îl susține terapeuta de origine austriacă Maria Treben, care adaugă faptul că salvia este un minunat ajutor în toate formele de cancer citând un faimos dicton din Evul Mediu: „De ce să moară omul, dacă în grădină crește salvie“.

Ulcerații cronice - intern se consumă 3 căni de infuzie pe zi. Extern după spălare cu un ceai mai concentrat care ajută la diminuarea secrețiilor și este un bun dezinfectant se poate aplica unguent. În cazurile mai grave se indică spălarea cu tinctură diluată în funcție de toleranța individuală (1 linguriță la 100 ml lichid, sau chiar 2-3 în funcție de toleranță). Se poate folosi alternativ cu unguent cu propolis (Propoderm) care există la toate magazinele Apicola.

Ulcere de gambă - intern se consumă 3 căni de infuzie pe zi. Extern după spălare cu un ceai mai concentrat care ajută la diminuarea secrețiilor și este un bun dezinfectant se poate aplica unguent. În cazurile mai grave se indică spălarea cu tinctură diluată în funcție de toleranța individuală (1 linguriță la 100 ml lichid, sau chiar 2-3 în funcție de toleranță).

Vaginită atrofică - 4 linguri de plantă mărunțită se poate pune la 1 litru de apă clocotită. se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară și se vor

face spălături cu ajutorul irigatorului zilnic, până la trecerea afecțiunii. Intern se poate consuma sub formă de infuzie câte 2-3 căni pe zi.

Varice - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se vor putea consuma 2 ceaiuri pe zi. Este foarte util pentru ajută la refacerea circulației sângelui. De asemenea extern se poate aplica sub formă de compresă pe zonele afectate pentru diminuarea varicelor. Se poate folosi și perioade mai lungi de timp.

Vomă - un ceai infuzie din această plantă contribuie la dispariția senzației de vomă. Se mărunțesc și se pisează câteva frunze de salvie (1-2 lingurițe) proaspătă sau uscată. Se pune apoi peste ea 250 ml apă clocotită. se acoperă pentru 30-40 minute, după care se strecoară. Dacă nu aveți contra indicații îndulciți acest ceai cu miere după gust. Se bea în trei reprize cu 20 de minute înaintea meselor.

SALVIE DE CÂMP



Salvia pratensis Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: Ormea în limba dacă.

Descriere: plantă ierboasă, comună, cu miros tare ce crește pe coline aride, fânețe și pășuni uscate, prin poiene și tufșuri.

În tradiția populară: zeama groasă, rezultată din fierberea unei cantități mai mari de tulpini florare, amestecată cu spirt, se întrebuința ca unguent pentru slăbiciuni și dureri de picioare. La Rășinari se fierbeau 3 fire într-o jumătate de litru de apă și decoctul se bea îndulcit în tuberculoză.

Compoziție chimică: conține ulei eteric, mucilagii, vitamina C.

Acțiune farmacologică: se întrebuințează în afecțiunile respiratorii ca și calmant. Extern pentru răni mai ușoare.

Se folosește la următoarele afecțiuni: bronșite, răceală, răni, tuse.

Preparare și administrare: - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, se strecoară și se pot folosi 2 căni pe zi. Extern se folosește cantitate dublă de plantă, pentru spălături, sau comprese.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Bronșite - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, se strecoară și se pot folosi 2 căni pe zi. Extern se folosește cantitate dublă de plantă, pentru spălături, sau comprese. Se poate asocia cu podbal, isop, ceapă, pătlagină, etc.

Răceală - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, se strecoară și se pot folosi 2 căni pe zi. Extern se folosește cantitate dublă de plantă, pentru spălături, sau comprese. În ceai se pune zeamă de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații.

Răni - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, se strecoară și se pot folosi 2 căni pe zi. Extern se folosește cantitate dublă de plantă, pentru spălături, sau comprese. Se poate asocia foarte bine cu Gălbenele.

Tuse - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, se strecoară și se pot folosi 2 căni pe zi. Extern se folosește cantitate dublă de plantă, pentru spălături, sau comprese. Se poate asocia cu podbal, isop, ceapă, pătlagină, etc.

SASCHIU



Vinca minor, Vinca herbacea
Fam. Apocynaceae.

Denumiri populare: barbanoc, bănuț, berbenoc, brebenei, caprifoi, coada-vânătorului, cununiță, foaie-n-fân, foi în fir, falamfin, fonchiu, iederă, merișor, perișor, pervincă, ponchin, sacfin, sacsău, saseu, verdeață.

Descriere: este o plantă perenă, erbacee, cu tulpina lignificată la bază, repentă. Organele subterane permit ca în mod natural să se realizeze în înmulțirea speciei fără participarea semințelor.

Sistemul radicular este dezvoltat dar nu profund. În zona coletului se formează numeroși muguri, care crescând ajung lăstari aeriți. O parte din aceștia, în tendința de a crește orizontal, formează la internodii rădăcini. Mai puțin studiat și clarificat este fenomenul de formare a stolonilor numeroși și scurți, din întrepătrunderea acestora cu rădăcinile rezultând un sistem stolinifer subteran voluminos, dens, care asigură extinderea vetrelor ocupate cu această specie.

Tulpina este scurtă 2-3 cm. Ramurile florifere sunt ascendente. Lăstarii tineri sunt erecti, dar o

dată cu alungirea capătă o creștere paralelă cu solul.

Frunzele sunt persistente, de culoare verde crud când sunt tinere, mai târziu devin pielose, de culoare verde închis, pe fața superioară, au forma lanceolat eliptică și sunt dispuse opus pe lăstari.

La subsuoara frunzelor sunt situate florile de culoare albastră cu un diametru de circa 3 cm sunt dispuse axilar. Ele sunt formate dintr-un caliciu cu 5 lacinii glabre, o corolă infundibuliformă, cu 5 diviziuni asimetric romboidale, 5 stamine și ovarul super, cu un stil lung, îngroșat sub stigmat, în formă de disc.

Fructul este un folicul care poartă 2-3 semințe, alungite de 6-9 mm, de culoarea solului.

Înflorirea începe în aprilie și durează până la începutul lui iunie.

În tradiția populară: infuzia sau decoctul plantei se lua ca laxativ sau purgativ. Decoctul se folosea contra hemoragiei. Când mergea menstruația prea tare, se fierbea cu coada calului și se bea decoctul. Femeile când aveau dureri și scurgeri după nașteri fierbeau împreună cu lemnul domnului și beau decoctul și se spălau cu el. La leucoree se fierbea, uneori cu alte flori și se bea decoctul. Cei din flori se lua pentru a opri secreția de lapte după ce se înțărcau copiii.

Se mai folosea la cununi și coroane.

Istoric și întrebuințări: în medicina populară această specie este cunoscută de multă vreme pentru acțiunea ei astringentă și antilactogă.

Proprietățile pentru care se cultivă sau se recoltează din flora spontană au fost puse în evidență abia în 1954. Astăzi partea aeriană a plantei se recoltează pentru extragerea alcaloizilor care intră în componența medicamentelor întrebuințate în reducerea hipertensiunii arteriale, în diminuarea ritmului miocardului și în oxigenarea creierului. Datorită importanței acestor alcaloizi problema trecerii speciei din flora spontană în cultură a devenit o necesitate. Ea este posibilă și permite dublarea producției de masă vegetală fără a diminua conținutul în principii active.

Răspândire: Specie răspândită în centrul și sudul Europei, la noi crește prin tufărișuri și prin pădurile din regiunea deluroasă, unde formează de

multe ori covoare întinse. Se cultivă și în scopuri ornamentale, mai ales prin cimitire.

Recoltare: Se culeg părțile aeriene sau întreaga plantă cu rădăcini în tot timpul anului, de preferință înainte de înflorire, precum și în perioada de înflorire. Se usucă repede, în locuri bine ventilate sau la temperaturi de 50-60 grade.

Substituiri: În unele țări alături de *V. minor* se recoltează și *V. Herbacea*, o plantă erbacee, cu tulpina târătoare frunze superioare lanceolate, ciliate, caduce. Este o specie răspândită în Europa răsăriteană până în Austria. La noi în țară crește în regiunea deluroasă, pe coline însorite, în locuri ierboase, de preferință pe sol nisipos, arid, precum și în pădurile de silvo-stepă.

Compoziție chimică: se folosește planta *Herba Vincæ minoris*. Din *Vinca minor* s-au izolat alcaloizii: vincamina, vincaminorina, pervincina, vincina, etc.

În plantă s-au găsit macro și microelemente cu un conținut de 8% reprezentate de: Na, Ca, P, K, Fe, Mn, Zn, Cu, Mo. Principiile active sunt reprezentate de alcaloizi indolici al căror conținut variază cu factorii genetici și ecologici între 0,05-1,00%. Alcaloidul major este vincamina. Conținutul în vincamină din totalul alcaloidic variază în limite largi, fiind cuprins între 10-40%. După unii autori există o corelație pozitivă între conținutul în alcaloizi totali și cel în vincamicină. Vincamina este însoțită de un amestec de alcaloizi bază ca vincină, vincinină, vincaminină.

Din plantă s-au izolat și un număr foarte mare de alcaloizi de tipuri diferite, dar toți au structură indolică: acuamicina, eburnamina, chebracamina, aspidospermina, lochnerina, ș.a.

Pe lângă alcaloizi în plantă s-au identificat aminoacizi liberi, flavone, derivați ai kempferolului și cvercitolului, acizi fenolici liberi, ca acidul cafeic, acidul p-hidroxibenzoic, acid pirocatehic, taninuri, carotenoide, dambonitol, 1-glutamat-carboxilază.

În frunze s-au găsit acid ursolic, ornot, beta-sitosterol, triacontan și colină.

Acțiune farmacologică: totalul alcaloidic are acțiune ganglioplegică și spasmolitică, cu efect hipotensiv trecător. Ajută la refacerea circulației sângelui în creier. Sunt spasmolitice și simpato-

litice. Vincamina este un hipotensiv lipsit de fenomene secundare. Principiile active extrase din această plantă acționează și asupra sistemului central nervos. Scad tensiunea arterială, diminuează ritmul cardiac și contribuie la oxigenarea creierului. Alcaloizii din saschiu au o importantă acțiune hipotensivă, excitând inima, respirația și peristaltismul intestinal. Nu are efecte toxice. Ajută de asemenea la îmbunătățirea circulației sângelui în special cu sulfina în părți egale.

Există o serie de medicamente preparate din această plantă care se folosesc la diferite afecțiuni.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: arterioscleroză, cancer toate tipurile, combaterea secreției de lapte la lăuze, constipație, hemoragii interne, hemoragii uterine, hipertensiune arterială, leucemie, răni, răirea băților inimii, scleroză cerebrală, spălături vaginale, tahicardie, tonic digestiv.

Preparare și administrare:

Este posibil să se facă tratamente cu această plantă timp de 30 de zile, urmat apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua din nou tratamentul.

- Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Este util la combaterea secreției de lapte la femei lăuze, tratarea hemoragiilor, hipertensiune, răirea frecvenței băților inimii, combaterea sclerozei cerebrale, constipație, tonic digestiv, grăbirea cicatrizării rănilor. Se pot consuma până la 2 cani pe zi.

- 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei în afecțiunile stomacului, sau pentru a opri laptele femeilor care doresc să înțarce copiii. De asemenea se poate folosi la ateroscleroză consumându-se 2 cani pe zi.

- 3-4 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute, se strecoară și se fac spălături vaginale în cazul hemoragiilor uterine.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Arterioscleroză - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi, eventual îndulcite cu miere dacă

nu există contraindicații în acest sens. Este util să se ia și usturoi în alimentație zilnic.

Cancer toate tipurile - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, eventual îndulcite cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. Este util în toate cazurile de cancer. Se poate lua în combinație cu Năprasnic care ajută și el sau pentru cei cu localizări la cap se poate folosi în combinație cu Rozmarin. În cazul combinațiilor acestea se vor pune câte 1 linguriță din fiecare plantă fiind extrem de util. Înainte de ani 60 s-a folosit cu mare succes această plantă în toate formele de cancer, dar acum se preferă să se folosească medicamentele de sinteză, fiind mai ușor de preparat. Ajută chiar și în cazurile de metastaze sau ajută enorm pe cei care folosesc și chimioterapia.

Combaterea secreției de lapte la lăuze - Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Este util la combaterea secreției de lapte la femei lăuze, tratarea hemoragiilor, hipertensiune, rărirea frecvenței bătăilor inimii, combaterea sclerozei cerebrale, constipație, tonic digestiv, grăbirea cicatrizării rănilor. Se pot consuma până la 2 căni pe zi.

Constipație - Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Se poate face suplimentar și alte tratamente cu alte plante, dar această plantă ajută la reglarea digestiei și la o mai bună funcționare a intestinelor. Important este să se consume suficiente lichide.

Hemoragii interne - Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Este util la combaterea secreției de lapte la femei lăuze, tratarea hemoragiilor, hipertensiune, rărirea frecvenței bătăilor inimii, combaterea sclerozei cerebrale, constipație, tonic digestiv, grăbirea cicatrizării rănilor. Se pot consuma până la 2 căni pe zi.

Hemoragii uterine - 4 lingurițe de plantă mă-

runțită se pun la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Când ajunge la temperatura corpului se fac spălături în fiecare seară cu irigatorul. Suplimentar se poate face și amestec cu coajă de stejar- 1 linguriță de coajă pusă la 250 ml de apă și fiert 10 minute, apoi strecurat și când este gata se va amesteca cu ceai de saschiu. Intern se vor consuma infuzii făcute cu 1 linguriță de plantă la 250 ml apă. Se consumă 2 căni pe zi, una dimineața și una seara, preferabil înaintea meselor. 3-4 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute, se strecoară și se fac spălături vaginale în cazul hemoragiilor uterine.

Hipertensiune arterială - 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei cu lingurița contribuind la reglarea tensiunii arteriale. Se face o cură de 20 de zile urmate de 7 zile de pauză după care se poate relua.

Leucemie - se face o combinație din 2 lingurițe de plante mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se vor folosi în acest caz rozmarin 1 linguriță și 1 linguriță de saschiu. Se iau intern câte 3 căni pe zi, preferabil înaintea meselor cu 15 minute. În cazurile când nu există contraindicații se pot îndulci cu miere. Suplimentar în toate cazurile este foarte util să se consume suc de sfeclă roșie în combinație cu morcov, minimum 200 ml pe zi, însă și acestea consumate înaintea meselor întotdeauna.

Răni - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se aplică sub formă de comprese sau chiar cataplasme ajutând la diminuarea sau chiar oprirea sângerărilor și de asemenea ajută la o mai rapidă cicatrizare.

Rărirea bătăilor inimii - Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Este util la combaterea secreției de lapte la femei lăuze, tratarea hemoragiilor, hipertensiune, rărirea frecvenței bătăilor inimii, combaterea sclerozei cerebrale, constipație, tonic digestiv, grăbirea cicatrizării rănilor. Se pot consuma până la 2 căni

pe zi.

Scleroză cerebrală - Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Este util la combaterea secreției de lapte la femei lăuze, tratarea hemoragiilor, hipertensiune, rărirea frecvenței bătăilor inimii, combaterea sclerozei cerebrale, constipație, tonic digestiv, grăbirea cicatrizării rănilor. Se pot consuma până la 2 cani pe zi. Se va consuma și suc de sfeclă zilnic câte minimum 100 ml.

Spălături vaginale - 3-4 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute, se strecoară și se fac spălături vaginale în cazul hemoragiilor uterine.

Tahicardie - Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Este util la combaterea secreției de lapte la femei lăuze, tratarea hemoragiilor, hipertensiune, rărirea frecvenței bătăilor inimii, combaterea sclerozei cerebrale, constipație, tonic digestiv, grăbirea cicatrizării rănilor. Se pot consuma până la 2 cani pe zi. Se poate lua cu păducel și Unguraș.

Tonic digestiv - Infuzie 1 linguriță de plantă uscată și măcinată la 250 ml apă clocotită. Se lasă timp de 15 minute acoperită. Se strecoară: Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Ajută la reglarea digestiei în unele cazuri se pot consuma 3 cani pe zi.

ALTE VARIETĂȚI DE SASCHIU

Vinca major - plantă mediteraneană la noi întâlnită ca plantă ornamentală, conține un mare număr de alcaloizi cum sunt: vincamajina, pervincina, vinina, reserpina, vincamajoridina, vincamajoreina, etc. Totalul alcaloidic are o acțiune ganglioplegică și spasmolitică, cu efect hipotensiv trecător.

Vinca herbacea - din ea s-au izolat un număr mare de alcaloizi cu nucleu indolic. Dintre aceștia mai bine studiat a fost herbaceina, alcaloid cu proprietăți hipotensive.

Vinca rosea - este o plantă din regiunile tropicale și subtropicale, care a fost introdusă la noi

în culturi în Stațiunea experimentală a Institutului pentru controlul de stat al medicamentului și cercetări farmaceutice în anul 1957.

Descrierea plantei. Plantă vivace sau anuală în culturi, cu rădăcini scurt pivotate și mult ramificate, galbene la exterior, lungi până la 30 cm și groase de 1,5 cm. Tulpinile lemnoase înalte de 30-40 cm poartă frunze membranoase, opuse, scurt pețiolate, cu limbul oval lanceolat și marginea întreagă.

Florile sunt solitare, axilare, scurt pedunculate, de culoare roșie sau albă. Fructul este format din două folicule divergente.

Răspândire: Planta crește spontan în Madagascar, Brazilia, Java, Vietnam, iar ca plantă ornamentală este răspândită în întreaga lume.

Recoltare: Rădăcinile se recoltează toamna, iar frunzele în timpul înfloririi. Se evită recoltarea produselor de la plantele virozate.

Compoziția chimică. Din această plantă s-au izolat un număr mare de alcaloizi, dintre care vincaleucoblastina, leurosina, leurocristina și leucosidina dau rezultate satisfăcătoare în terapiile diferitelor tipuri de neoplasm uman, fiind folosiți mai ales în tratamentul leucemiilor.

Ținând seama de valoarea terapeutică a principiilor active din Vinca rosea, la noi s-a efectuat un studiu sistematic al plantei aclimatizată în condițiile pedoclimatice ale țării noastre pentru stabilirea compoziției chimice și extragerea substanțelor cu acțiune citostatică.

Din cercetările fitochimice efectuate s-a constatat că rădăcinile conțin 0,85% alcaloizi totali, iar frunzele 0,37% alcaloizi totali; s-a stabilit metoda de testare a alcaloizilor oncologici.

Saschiu cu frunze colorate.

Vinca major Variegata.

Se poate obține la comandă de la florării. Este o plantă cu lăstari culcați, cu frunze de culoare galben verzuie și flori mari albastru-violete. Costă în jur de 15 lei bucata.

Ca indicații terapeutice se respectă cele de la Saschiu.

SĂPUNARIȚĂ



Saponaria officinalis Fam. Caryophyllaceae.

Denumiri populare: bășică de ali din vânt, berbecei, buruiană albă, ciuin, ciuin roșu, iarbă de saponit, floare de săpun, floarea călugărului, floarea studentului, flori albe, flori bălai, flori de parfum, flori de tăietură, grozdică, juni, odogaci, rupturi de mal, săponel, săpunași, săpunel, săpunul calului, săpunul popii, saponariță, spumăriță, văcăriță.

În tradiția populară: babele dădeau decoctul de săpunariță pentru curățirea sângelui. A avut variate întrebuințări în medicina populară.

Istoric și întrebuințări: rădăcinile de săpunariță s-au utilizat încă din antichitate ca expectorante, diuretice și depurative, datorită conținutului în saponine, mucilagii, pectine, grăsimi, etc.

Se menționează folosirea săpunariței în tratarea bronșitei și a anghinei pectorale, a faringitei granulose, a reumatismului, gutei, eczemelor, plăgilor, furunculelor, precum și a oxiurazei.

Ca expectorant, rădăcinile se utilizează, în cantități bine dozate sub formă de infuzie, extract fluid, tinctură sau sirop. În tehnica farmaceutică se folosesc ca emulgator sau ca adjuvant în administrarea per os a unor substanțe medicamentoase, în scopul accelerării resorbției acestora.

Rădăcinile se folosesc de asemenea la prepararea alviței și a halvalei, precum și în calitate de deter-

gent natural, toate părțile plantei, agitate cu apă, formând o spumă abundentă.

Se cultivă și ca plantă ornamentală.

Descriere: este o specie perenă, erbacee, perennă, cu un rizom cilindric gros până la 2 cm, acoperit ca și rădăcinile de un suber roșiatic și de numeroși stoloni. Rădăcinile se deosebesc de rizom și stoloni prin absența nodurilor, sau nodurile sunt foarte slab dezvoltate, în interior fiind de culoare gălbuie. Din rizom se dezvoltă lăstari sterili și fertili.

Tulpinile sunt erecte de 30-80 cm înălțime, puțin ramificate și cu noduri slab dezvoltate.

Frunzele, eliptice, alungite 7-10 cm cu 3 nervuri, opuse, sunt puțin concrescute la bază și au marginea întreagă.

Florile mirositoare, sunt dispuse în inflorescențe de tip dicaziu, sunt protandrice. Caliciul este gamosepal, cilindric, lung de 1,5-2 cm, verzui cu 5 dinți inegali. Petalele albe sau alb cu roz, sunt în număr de 5, ușor emarginate, cu o anexă în interior numită unguiculă. Staminele sunt în număr de 10, ovarul este alungit cu 2 stile.

Înflorește în lunile iunie- septembrie.

Fructul este o capsulă, lungă până la 2 cm cu caliciul persistent, care se deschide la maturitate prin 4-5 dinți inegali.

Semințele sunt negre, reniforme, ușor turtite, cu lungimea de 1,8-2 mm și lățimea de 1,5-2 mm. Greutatea a 1000 semințe este de 1,3-2 g. Crește în locurile nisipoase pe marginea râurilor, a drumurilor și pe lângă garduri.

Specie eurasiatică. La noi crește de-a lungul pâraielor și a râurilor, de preferință pe terenuri nisipoase. Se întâlnește de asemenea pe lângă garduri și drumuri. Prin grădini se cultivă mai ales sub formă de flori involte. Poate fi introdusă în cultură de preferință pe aluviuni.

Compoziție chimică: se folosesc rădăcinile Radix Saponaria rubrae.

În materia vegetală se găsesc 6-8% substanțe minerale, glucide libere (lactozina) și reducătoare.

Principiile active care dau plantei valența terapeutică sunt saponinele triterpenice. Totalul de saponine este cunoscut sub denumirea se saporubină. Conținutul de saponine din rădăcină variază în funcție de zona de cultură și proveniență, de la cir-

ca 5% în țara noastră la 17,5% în Polonia și 20-30% în Rusia.

Saponinele prin hidroliză acidă pun în libertate gipsogenină, acid gipsogenic și acid cvilaic.

Frunzele conțin o cantitate apreciabilă de saponine și ar putea fi folosite ca materie primă. Mai conțin o flavonozidă, denumită saponarină, care se hidrolizează în saponaretină, vitexină și glucoză.

Materia primă vegetală are acțiune expectorantă, depurativă și ușor diuretică, insecticidă și bactericidă. Datorită saponozidelor triterpenice, are acțiune puternic iritantă asupra căilor digestive și mucoaselor. Diminuează tensiunea superficială, modifică permeabilitatea membranei celulare. Mărește secreția biliară și alte secreții digestive. Acționează asupra inimii, diminuându-i forța de contracție.

Acțiune farmacologică: datorită saponozidelor de natură triterpenică are acțiune puternic iritantă asupra țesuturilor, expectorant, diuretic, diminuează tensiunea superficială, modifică permeabilitatea membranei celulare și mărește secrețiile lichide.

Mărește secrețiile biliare și alte secreții digestive.

Saponozidele în general au acțiune toxică, combinându-se cu colesterolul din membrana hematiilor, ducând la hemoliză puternică în funcție de doză. În doze mari opresc cordul în sistolă. Produc vărsături și diaree. Favorizează absorbția altor toxine. Această acțiune este mult redusă în stomac unde, din cauza acidității sucului gastric, saponozidele sunt hidrolizate, saponina rezultată, fiind insolubilă, nu mai este activă. Pulberea de rădăcină este puternic iritantă asupra mucoaselor nazale și conjunctivale.

Aplicată local produce strănut și conjunctivită.

Indicații interne se referă la proprietățile expectorante dar în cantități bine dozate sub formă de infuzie, extract fluid, tinctură sau sirop.

Intra-rectal este util în afecțiuni parazitare.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni hepatice, alopecie, astm, bronșite, circulație venoasă deficitară, dermatoze cronice, dischinezii biliare, eczeme, edeme ganglionare, erupții tegumentare cronice, faringite granuloase, furunculoză, herpes, icter, oxiuri, plăgi, psoriazis, răni, tuse veche, ulcerații, viermi intestinali, zona-

zoster.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se supradozează, se va tăia în bucățele mici, nu se face praf, deoarece pulberea este foarte iritantă pentru nas.

Toxicologie: Pot apare fenomene de intoxicație, manifestate prin tremurături, uscarea gâtului și a gurii, pareza limbii, halucinații, midriază, iritații ale tractului gastro-intestinal, ale pielii și mucoaselor. Se administrează pentru contracararea vomitive, purgative, carbune medicinal.

Din ea se făcea vestitul praf de strănutat.

Preparare și administrare:

Intern

- **Macerare:** -1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineța. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile. Se folosește în bronșite, expectorant, icter, astmă, afecțiuni hepatice.

- **Decoct** - 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml de apă rece, apoi se va fierbe timp de 20 de minute. Se strecoară. Se vor lua 3-4 linguri pe zi, o perioadă de maximum 2 luni. Se poate lua și cu alte plante medicinale concomitent. Se poate folosi la afecțiunile hepatice, edeme ganglionare, faringite granuloase, herpes, icter. Se bea în cursul întregii zile. La fel la tusea veche, circulație venoasă deficitară sau alte afecțiuni din cele enumerate mai sus.

Extern - pentru oxiuri se fac băi de șezut cu decoct și clisme.

- 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Acnee - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun

la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Afecțiuni hepatice - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

Alopecie - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Astm - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

Bronșite - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

Circulație venoasă deficitară - 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml de apă rece, apoi se va fierbe timp de 20 de minute. Se strecoară. Se vor lua 3-4 linguri pe zi, o perioadă de maximum 2 luni. Se poate lua și cu alte plante medicinale concomitent.

Dermatoze cronice - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Dischinezii biliare - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

Eczele - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se

face clismă cu acest ceai.

Edeme ganglionare - 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml de apă rece, apoi se va fierbe timp de 20 de minute. Se strecoară. Se vor lua 3-4 linguri pe zi, o perioadă de maximum 2 luni. Se poate lua și cu alte plante medicinale concomitent.

Erupții tegumentare cronice - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Faringite granuloase - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

Furunculoză - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Herpes - 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml de apă rece, apoi se va fierbe timp de 20 de minute. Se strecoară. Se vor lua 3-4 linguri pe zi, o perioadă de maximum 2 luni. Se poate lua și cu alte plante medicinale concomitent.

Icter - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

Oxiuri - pentru oxiuri se fac băi de șezut cu decoct și clisme. -2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Plăgi - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se

face clismă cu acest ceai.

Psoriazis - 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml de apă rece, apoi se va fierbe timp de 20 de minute. Se strecoară. Se vor lua 3-4 linguri pe zi, o perioadă de maximum 2 luni. Se poate lua și cu alte plante medicinale concomitent.

Răni - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Tuse veche - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile. Se folosește pentru efectul expectorant.

Ulceratii - 2 lingurițe de praf de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la gargară sau la alte afecțiuni externe se fac spălături, fricțiuni (alopecie) sau comprese (acnee, răni, etc). La oxiuri se face clismă cu acest ceai.

Viermi intestinali - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa de seara până dimineața. Se strecoară și apoi se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile.

Zona-zoster - 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml de apă rece, apoi se va fierbe timp de 20 de minute. Se strecoară. Se vor lua 3-4 linguri pe zi, o perioadă de maximum 2 luni. Se poate lua și cu alte plante medicinale concomitent.

SÂNGER



Cornus sanguinea Fam. Cornaceae.

În tradiția populară: fructele de sânger erau recomandate în paludism (malaria).

Descriere: deși este o specie lemnoasă de talie mică (3-4 m înălțime), se remarcă prin capacitatea deosebită de regenerare a organelor aeriene (drajonează și lăstărește viguros), fiind nepretențios și foarte rezistent.

Scoarța speciei este mărunț solzoasă, iar lujerii sunt subțiri, purpurii, lucitori.

Frunzele sunt opuse, simple, întregi, pețiolate, eliptice, scurt acuminate la vârf, cu nervuri longitudinale, paralele și arcuite. Ambele fețe ale frunzelor sunt pubescente. Culoarea lor este verde, din primăvară până spre mijlocul toamnei, mai palidă pe dos decât pe față. Toamna frunzele se înroșesc puternic.

Florile sunt mici, actinomorfe, alb-verzui, adunate în inflorescențe terminale de tip dicaziu (cimă bipară).

Înflorește în iunie-iulie, după înfrunzire.

Fructele apar în septembrie, sunt drupe globuloase, de culoare roșie, apoi vișinie, iar la deplina maturitate negre-albăstrui, cu puncte albe la vârf.

Tolerează bine aproape toate tipurile de sol, de la mediu acide la mediu bazice. Suportă, gerul, inundațiile, seceta. Prezintă o bună rezistență la gaze și fum.

Sângerul se înrudește și se aseamănă cu Cornul (Cornus mas).

Răspândire: este întâlnit frecvent în pădurile de la câmpie și de la deal și sporadic în cele de la munte.

Apare atât ca plantă spontană, cât și ca specie ornamentală cultivată.

În spațiile verzi se plantează și specia de import-sânger american (Cornus stolonifera).

Recoltare: se utilizează scoarța și fructele.

Scoarța se recoltează de pe lujerii de 1-2 ani primăvara devreme sau toamna târziu.

Compoziție chimică:

Scoarța, mugurii, fructele și sămburii sunt bogăți în tanin.

Semințele sunt foarte bogate (25%) în ulei gras de bună calitate, cu mulți acizi grași, mono și polinesaturați.

Alimentație:

Consumate în cantități mici, fructele sunt comestibile.

Precauții și contraindicații:

Dacă se consumă mai mult de câteva drupe, acestea se pot dovedi a fi emetice.

Toate părțile plantei sunt libere de orice compus toxic. Supozițiile cu privire la existența unor toxine în fructe sau în alte organe au fost infirmate de către toate cercetările și studiile efectuate.

Frunzele provocă la contact iritații ale pielii persoanelor sensibile.

Din cauza unor principii iritante asupra mucoasei gastrice, drupele consumate în cantitate mare devin emetice.

Preparare și administrare:

- Fructele consumate în cantitate mică sunt stomahice și febrifuge.

- Decoct: 1 lingură de scoarța uscată și mărunțită se pune la 300 ml apă. Se fierbe până ce se evaporă cam o treime. Se folosește în caz de diaree, febră și erizipel.

- Decoctul din scoarța tulpinii, 5 g la 250 ml apă, are efect febrifug. Se poate folosi și la tratarea dermatozelor.

- 4 linguri de coajă se pun la 1 litru de apă. Se fierb timp de 30 minute. Se strecoară. Se poate

folosi extern, fiind foarte eficient la spălături contra hemoroizilor.

- **Tinctură din coajă**- se vor pune 50 g de coajă mărunțită cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin tot 15 zile și apoi se strecoară. Se vor lua 10-15 picături de 3 ori pe zi, diluate.

SÂNIȘOARĂ



Sanicula europaea Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: buruiană de dambla, cinci foi, iarba sasului, omeag, sarponel, sănicioară.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită în întreg lanțul Carpatic. Rizom brun scurt, vertical sau oblic, din care pornesc rădăcini adventive, în partea superioară cu restul de pețiol. Tulpina erectă, cilindrică, glabră, neramificată, înaltă de 30-40 cm. Frunze lung pețiolate cu limb de 3-5 palmat partit, cu lobii neregulat serați pe margine, lucioase, dispuse în rozetă. Frunzele tulpinale (când există) sunt sesile. Flori albe sau palid roșiatice, mici, poligame, grupate în umbelule simple, globuloase, la bază cu involucri din 3-5 bractee. Caliciul cu dinți lanceolați, acumițați (1 mm). Corola cu petale inflexe, obcordate. Gineceu cu stile subțiri, filiforme, curbate în afară. Înflorire în lunile V-VII. Fructe diachene, cu ghimpi moi încovoiați la cap.

În tradiția populară: la Nereju, planta pisată și plămădită în rachiu, se lua contra vătămurii. Cu decoctul și cu plantele fierte se făceau comprese contra durerilor intercostale, de mijloc și de rinichi. Se mai lua contra durerilor de stomac.

Compoziție chimică: toate organele plantei conțin saponozide denumite sanicula. Acestea prin hidroliză, dau glucoză, arabinoză, sanicula-genină. De menționat că rizomii conțin cea mai mare parte

de saponozide (6,6-11%) în timp ce părțile aeriene numai 1-4%. Planta mai conține rezine, tanoizi, acid cafeic, clorogenic și alți acizi organici ca rozmarinic, siringina, lipide, urme de ulei volatil.

Acțiune farmacologică: decoct ca astringent sau sub formă de infuzie ca antiinflamator în afecțiunile bucale și ale aparatului respirator. Extern sub formă de comprese în plăgi.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni gastro-intestinale, amețeli, anorexie, diaree, dizenterie cronică, digestie anevoioasă, dureri pectorale, hemoptizie, hemoragii interne mici, inflamația cavității bucale, nevralgie, răni, stimularea digestiei.

Preparare și administrare:

- Se face praf din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea, din care se va lua câte un vârf de cuțit înaintea meselor, pentru stimularea poftei de mâncare sau stimularea digestiei.

- O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulceratii pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

- 2 lingurițe de praf de plantă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se folosește extern. Se poate face gargară de mai multe ori pe zi la afte bucale. De asemenea se poate folosi la comprese externe la diferite răni cu scopul de a se vindeca mai repede.

- Praful de plantă o linguriță se ia în cazul în care se dorește sporirea poftei de mâncare.

- Frunze crude bine spălate și strivite se pot folosi la rănilor supurate sau loviturile sângerânde.

- 4 linguri fierte 5 minute într-un litru de apă, apoi strecurat se spală plăgile sau rănilor sângerânde, ulceratiile sau se pun comprese pe loviturile și striviturile corpului.

- 4-6 linguri de plantă mărunțită se pune la 1 l de vin de bună calitate. Se lasă la macerat 24 ore, apoi se strecoară. Se consumă cu 15 minute înaintea meselor câte 50 ml pentru stimularea poftei de

mâncare.

- Plante fierte se aplică extern sub formă de cataplasma la diferite dureri.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni gastro-intestinale - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Amețeli - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Anorexie - Se face praf din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea, din care se va lua câte un vârf de cuțit înaintea meselor, pentru stimularea poftelor de mâncare sau stimularea digestiei.

Diaree, dizenterie cronică - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Digestie anevoioasă - Se face praf din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea, din care se va lua câte un vârf de cuțit înaintea meselor, pentru stimularea poftelor de mâncare sau stimularea digestiei.

Dureri pectorale - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se

va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Hemoptizie - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Hemoragii interne mici - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Inflamația cavității bucale - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Nevralgie - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Răni - O linguriță de praf de plantă (obținută din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma cu

lingurița în cursul unei zile pentru diferite dureri. Ajută și la afecțiunile renale cu urinări cu sânge (hematurii), ulcer stomacal, etc. Se poate de asemenea face gargară în angină, ulcerații pe gingii, afte, crăpăturile limbii, etc.

Stimularea digestiei - Se face praf din plantă uscată cu ajutorul râșniței de cafea, din care se va lua câte un vârf de cuțit înaintea meselor, pentru stimularea poftei de mâncare sau stimularea digestiei.

SÂNZĂIENE ALBE



Galium mullugo Fam. Rubiaceae.

Denumiri populare: drăgaică, peteala reginei, sânzâiene, sânzâiene albe.

În tradiția populară: decoctul tulpinilor florifere se lua contra diareei. Se mai foloseau cu alte plante, pentru scurgeri albe și boli venerice. În Dolj se folosea la diferite lovituri, vânătăi, contuzii.

În Evul Mediu, călătorii aveau cu ei o mică desagă în care țineau pulbere de sânzâiană albă, obținută prin măcinarea tulpinilor uscate în piuă.

Descriere: plantă erbacee, perenă, frecventă până în regiunea montană prin fânețe. Rizom subțire ramificat, cu rădăcini la noduri. Tulpină cu 4 muchii, lungă de 25-100 cm, culcată sau susținută de plantele din jur, ramificată, pubescentă la partea inferioară. Frunze îngust eliptice sau liniar lanceolate, uninerve, dispuse în verticile, câte 7-8 la un nod. Flori albe mici (2,5-4 mm diametru) cu lacinii marmorate, grupate în panicle mari, dense. Înflorește în lunile V-IX. Fructe negricioase, puțin rugoase.

În terapeutică se folosesc părțile aeriene ale plantei Galii herba, deci florile și frunzele.

Compoziția chimică: părțile aeriene conțin cumarine, flavone, tanin, enzime, materii colorante, substanțe minerale. Rădăcinile conțin glicozide antrachinonice.

Alimentație - florile uscate sunt folosite de ciobani la închegarea laptelui.

Diferențieri: conțin asperulozid în cantitate mare și sunt mai utile la afecțiuni datorită efectului sedativ mai marcant. Indicate și în obezitate. Această specie are flori alb-galbene cu miros de miere. Poate fi găsită sub formă de iarbă uscată pe timpul iernii.

Acțiune farmacologică: antispastică, diuretică, antireumatică, afrodisiacă. Diminuează sau înlătură spasmele. Acționează asupra epiteliului renal favorizând creșterea cantității de urină și eliminarea toxinelor. Previne sau tratează procesul reumatic. Stimulează funcția sexuală, amplifică erotismul și trăirile intense ale actului sexual. Are un gust dulceag, este calmantă și relaxantă. 1 linguriță de pulbere de plantă luată de 3-4 ori pe zi pe stomacul gol liniștește psihicul și conferă o stare de calm. Luată înainte de culcare asigură un somn liniștitor. În doze mai mari are efect afrodisiac. Se folosesc în special pentru proprietatea lor diuretică, mai ales în retenție urinară, nisip și pietre la rinichi. Au și un puternic efect sudorific, ajutând la dezintoxicarea organismului. Se mai pot folosi la tratarea bolilor de nervi, sau a dezechilibrelor glandei tiroide, afecțiuni uterine pentru proprietățile lor dezinfectante și cicatrizante.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, afecțiuni uterine, boli de piele, boli nervoase (calmant), colici renale, dezechilibrele glandei tiroide, dureri abdominale, eczeme, frigiditate, gută, impotență, insomnie, pete pigmentare, pete senile, retenție urinară, reumatism.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

- Un vârf de cuțit de praf se poate lua la nevoie în cazul afecțiunilor nervoase fiind un eficient calmant.

Se poate lua câte o linguriță de praf de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- 2-3 lingurițe de praf au un efect afrodiziac.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot face spălături de mai multe ori pe zi sau chiar se pun comprese cu rol cicatrizant. Acestea se lasă în funcție de toleranța individuală până la 24 ore.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei asigurând stimularea renală și calmând colicile renale. Asigură și liniștirea nervoasă.

Afecțiuni uterine - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

Boli de piele - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot face spălături de mai multe ori pe zi sau chiar se pun comprese cu rol cicatrizant. Acestea se lasă în funcție de toleranța individuală până la 24 ore.

Boli nervoase (calmant) - 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei asigurând stimularea renală și calmând colicile renale. Asigură și liniștirea nervoasă.

Colici renale - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

Dezechilibrele glandei tiroide - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

Dureri abdominale - 1 linguriță de plantă se

pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

Eczeme - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot face spălături de mai multe ori pe zi sau chiar se pun comprese cu rol cicatrizant. Acestea se lasă în funcție de toleranța individuală până la 24 ore.

Frigiditate - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

Gută - 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei asigurând stimularea renală și calmând colicile renale. Asigură și liniștirea nervoasă și elimină din organism surplusul de acid uric.

Impotență - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

Insomnie - se ia o linguriță de pulbere la 2 ore înainte de culcare pentru un somn liniștitor.

Pete pigmentare, pete senile - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot face spălături de mai multe ori pe zi sau chiar se pun comprese cu rol cicatrizant. Acestea se lasă în funcție de toleranța individuală până la 24 ore.

Retenție urinară - 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei asigurând stimularea renală și calmând colicile renale. Asigură și liniștirea nervoasă.

Reumatism - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este foarte util la afecțiunile sexuale sau pentru

reumatism, pentru diminuarea durerilor, prin eliminarea toxinelor din organism.

SÂNZÂIENE GALBENE



Galium verum

Fam. Rubiaceae sau Fam. Asteraceae.

Denumiri populare - drăgaica, floarea Sfântului Ioan, sânzâiană.

Descriere: plantă ierboasă, comună care crește prin fânețe, livezi, margini de pădure. Crește până la un metru este zveltă și împodobită cu flori mărunte. Florile galbene aurii au un miros plăcut și sunt între cele mai iubite de popor, de aceea numele lor a fost dat și uneia dintre cele mai iubite sărbători de vară, Sânzâienele sau Drăgaica (24 iunie). Aceasta coincide cu perioada în care vegetația ierboasă este în plină floare. Florile sunt galben aurii, dispuse în mici ciorchini așa cum sunt și florile de liliac. Văzute de la distanță seamănă cu o ploaie de stel. Mirosul florilor este asemănător cu cel al mierii. Au 4 petale, se spune din această cauză că sunt binecuvântate deoarece fiecare plantă are semnul crucii.

Frunzele sunt înguste și ascuțite, pufoase pe partea inferioară. În contradicție cu mirosul său dulce-îmbătător de miere, gustul este foarte amar, fiind un indiciu al proprietăților tonice și drenante ale

acestei plante, care este una dintre plantele des folosite.

Sânzâienele galbene cresc în fânețe, pe coastele bătute de soare și pe culmile calcaroase din întreaga țară. Este o plantă care preferă locurile deschise, însorite și ceva mai uscate, fiind întâlnită cu predilecție în zonele deluroase, deși poate fi găsită din câmpie până în zona montană.

Răspândită în toată țara, sunt foarte cunoscute și apreciate.

În terapeutică se folosește întreaga plantă recoltată în timpul înfloririi *Herba galium verum* sau *Onopordon acanthi folium* sau florile *Onopordon acanthi flos*.

În tradiția populară: roua de pe plante, culeasă la Sânzâiene se folosea pentru dureri la ochi. Plantele se puneau în scăldătorile copiilor debili. Fierte în apă, cu lapte, se foloseau contra erizipelului. Plantele plămădite în rachiu, se luau contra colicilor abdominale. S-au folosit și pentru boli venerice. În Oltenia, zeama de Sânzâiene pisate se folosea contra frigurilor.

Sânzâienele galbene sunt un simbol al verii, deoarece perioada lor de maximă înflorire este identică cu perioada de maximă strălucire a soarelui.

Misterul acestei plante- folosită de sute de ani în tratamentul bolilor de ficat, al reumatismului, al bolilor tiroidiene, renale și nervoase- nu a putut fi pătruns până acum de către oamenii de știință.

În multe părți babele se porneau în haine de sărbătoare, în zorii zilei să-și culeagă buruienile necesare peste an, pentru tot felul de leacuri, în credința că cele culese în acea zi sunt cele mai bune. Florile timpurii le culegeau înainte, iar fructele, semințele și rădăcinile, toamna.

Recoltare - părțile aeriene ale plantei se recoltează în timpul înfloririi (adică din mai până în august), tăindu-se la 3-5 cm deasupra solului. Se uscă la umbră, în strat subțire. Se întorc zilnic. Prin uscare dintr-un kilogram de plantă proaspătă culeasă obținem aproape un sfert de kilogram de plantă uscată. Deci în mare pierde cam 4/5 din greutatea inițială.

Compoziție chimică: tanin, acid citric, enzime, glucozizi flavonici, saponine.

Acțiune farmacologică: depurativ, diuretic,

sedează și reglează metabolismul glandei tiroide. Părțile aeriene în special frunzele cu inflorescența au foarte multe principii active foarte active care se pot folosi. Are proprietăți anticancerigene, diuretice, antitusive, antiinfecțioase, antiseptice intestinal și urinar, antireumatice, cicatrizante, calmant psihic în special la stările de excitație cerebrală, acționează ca coleretic și colagog, diuretic bun, laxativ blând, tonic amar și tonic general. Ajută chiar și în lupus. Este un bun calmant psihic mai ales în combinație cu Talpa găștei în special în stările de excitație cerebrală, isterie, nervozitate, nevroze, stări de oboseală și slăbiciune, epilepsie sau vertij. De asemenea ea sedează și reglează metabolismul, glandei tiroide.

Extern: antireumatic, antiseptic și cicatrizant puternic, cosmetic ajută la eliminarea petelor de pe piele. Este puternic amară, având proprietăți tonice și stimulente. Sânzâienele au proprietăți anti-cancerigene fiind utile în tratarea cancerului lim-bii, laringian, de piele, de tiroidă și de paratiroidă.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni febrile, afecțiuni tiroidiene, afecțiuni ale uterului, afecțiuni renale, afecțiuni ale vezicii urinare, afecțiuni ale cordurilor vocale, anemie, angină pectorală, astenie, boli de piele, boli nervoase, boli renale, calcul renal, cancer al limbii și laringian, cancerul pielii, cancer al tiroidei și paratiroidiei, cistită, cistită cu hematurie, constipație, debilitate la copii, depresie, diaree, enterită, enterocolită, epilepsie, erizipel, erupții pe piele, excitație cerebrală, friguri, furuncule, hernie, hidropizie, hipertensiune arterială, hiper și hipotiroidie, infecție urinară și renală, insomnie, insuficiență renală, intoxicații, isterie, litiază renală, lupus, nefrită, nervozitate, nevroză, noduli tiroidieni, obezitate, pete pe piele, plăgi, răni, răni care nu se închid, răni supurânde, reumatism, sindrom entero-renal, stări de oboseală și slăbiciune, tulburări de menopauză, tuse convulsivă, ulcer stomacal, uretrită, vertij.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Unii terapeuți cred că dizolvă calciul, se recomandă deci ca cei care suferă de lipsă de calciu să o evite.

Preparare și administrare:

- **Pulberea** - florile și planta uscată se macină fin

cu râșnița de cafea, apoi se cern. În principiu, doza la adulți este o linguriță (circa 15 g) de 3 ori pe zi. Pulberea se ține sub limbă timp de 10-15 minute, apoi se înghite cu puțină apă. La copiii între 2 și 12 ani doza se înjumătățește, iar la copiii sub 2 ani se reduce la o treime sau chiar un sfert.

- **Maceratul** - într-un litru de apă se pun 4-6 linguri rase de pulbere de plantă. Se lasă la macerat la temperatura camerei timp de 8 ore. Se filtrează și se consumă imediat sau la maximum 8-10 ore dacă este ținut la frigider și 2-4 ore dacă este ținut la temperatura camerei.

- **Infuzie:** - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă în afecțiunile enumerate 2-3 căni pe zi. În cancer se poate aplica și extern compresă muată în ceai aplicată caldă. Se face la fel la bolile vezicii urinare. La tuse convulsivă se consumă 2-3 căni pe zi, la fel pentru ulcer sau litiază renală.

- **Infuzie combinată:** - 1 linguriță de plantă se pune cu 100 ml apă de seara până dimineața sau pentru 8 ore, apoi se strecoară și peste aceleași plante se va pune 150 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească până la călduț apoi se amestecă cu primul (maceratul) obținut anterior. Se pot consuma 3 căni pe zi, înainte de mese cu 15 minute.

- **Ceaiul detoxifiant de sânzâiene galbene și trei frați pătați (Viola tricolor)** - se ia câte o jumătate de pumn din fiecare plantă uscată și mărunțită (prin pisare sau mărunțire cu cuțitul) și se pune de seara la înmuiat în jumătate de litru de apă. Dimineața se filtrează, iar plantele care rămân după filtrare se opăresc timp de 30 de minute cu jumătate de litru de apă clocotită. După răcire se strecoară și se amestecă ambele lichide și se beau pe stomacul gol, până la ora 12.

- **Decoct** - 1 linguriță de flori mărunțite se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă zilnic 3 căni în cazul cancerului intern sau se fac aplicații locale cu comprese înmuiate în acest ceai de mai multe ori pe zi (4-6 ori).

- **Decoct concentrat** - 4 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi

se strecoară. Se folosesc la spălături și comprese pentru rănille supurate sau cancer, spălând local eventual cu un tampon de vată mușiat în acest ceai.

- **Suc de plantă** obținut din planta proaspătă se aplică pe rănille deschise sau pe cancerul pielii de mai multe ori pe zi. Se tinde ca cel puțin în cursul zilei să se mențină cât mai mult timp rana umedă pentru o mai rapidă vindecare. Nu prin punerea de comprese ci prin tamponare cu ceai.

- **Tinctura** - sânzâienele galbene uscat se macină cu râșnița de cafea până se obține pulbere. Se pun 20 de linguri de pulbere proaspăt măcinată într-un litru de alcool de 50 grade (o jumătate de litru de alcool dublu rafinat de peste 90 grade îndoit cu apă) sau într-un litru de rachiu natural. Se astupă bine recipientul și se lasă pentru 15 zile agitând zilnic pentru omogenizare. După trecerea perioadei se va stoarce și apoi se filtrează și se toarnă în sticlule de capacitate mai mică, preferabil de culoare închisă. Se poate lua în funcție de afecțiune, vârstă, etc până la o linguriță de 3 ori pe zi.

- **Extract fluid** - se pun 20 de linguri de pulbere de sânzâiene într-un vas, se adaugă apoi alcool de 75 grade (trei părți alcool alimentar de 90 grade și o parte apă) atât cât să cuprindă pulberea și să rămână o peliculă de alcool de 1 cm deasupra. Se lasă la macerat vreme de 14 zile, apoi se stoarce și se filtrează. Tinctura astfel obținută se pune într-o farfurie întinsă curată și se lasă vreme de 12-24 ore la evaporat până când volumul scade de 3 ori. Se obține o pastă închisă la culoare și foarte parfumată, cu virtuți vindecătoare deosebite. Singurele inconveniente ale acestei forme de administrare sunt prepararea destul de laborioasă și termenul scurt de garanție al extractului- 7 zile în condițiile depozitării la frigider.

- **Unguentul. Prepararea untului clarificat.** Într-un vas metalic se pune un pachet de unt, după care vasul se pune la foc potrivit. Se lasă pe foc până când untul devine lichid și începe să facă spumă. Din acel moment vom începe să scoatem spuma (pe care o vom arunca) până când untul se va limpezi încât să vedem fundul vasului. Atunci dăm deoparte untul de pe foc și înainte să se răcească, turnăm numai partea limpede într-un vas.

Prepararea propriu zisă a unguentului:

După ce am turnat untul clarificat din vasul în care s-a făcut clarificarea, cu puțin înainte de a se întări se adaugă 2 linguri de extract fluid de sânzâiene galbene, obținut cum scrie mai sus. Se amestecă foarte repede și energic cele două componente până se omogenizează, după care unguentul astfel obținut se depozitează la rece.

- **Cataplasma:** Planta uscată se macină cu râșnița de face obținând un praf fin care se umezește cu puțină apă și se lasă pentru 2-3 ore apoi se strecoară ca și planta proaspătă și se aplică tot la rănille supurate sau cancerul pielii, după ce se întinde pe un pansament.

- **Baia. Pregătirea:** în 3 litri de apă aflată la temperatură camerei se pun 3-4 pumni de sânzâiene galbene proaspete (tulpini înflorite mărunțite), se lasă să se înmoaie câteva ore, după care se filtrează. Zeama lăsată de plantă la înmuiere se pune deoparte într-un vas smălțuit, iar peste planta care rămâne de la filtrare se adaugă apă clocotită și se lasă circa 30 de minute. Se lasă să se răcească infuzia până devine caldă, după care se combină cu apa în care s-a înmuiat planta înainte.

Modul de efectuare al băii: Baia de sânzâiene se face în cadă, vreme de 20 de minute, cu corpul complet scufundat. Pentru ca baia să aibă un efect mai puternic, este bine să facem un duș scurt înainte, frecând bine pielea, pentru a îndepărta straturile de piele moartă și pentru a activa circulația. După ce se pune extractul în cadă, se adaugă apă fierbinte pentru a potrivi temperatura apei, așa încât să fie caldă, plăcută pentru corp. După baie nu ne ștergem, ci doar ne punem un halat de baie și avem grijă să nu ne expunem la frig sau curent, lăsând corpul să se usuce de la sine.

Combinații:

- 1 linguriță de plantă în amestec cu 1 linguriță de rădăcină de ciuboșica cucului se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute. Se strecoară și se consumă 2-3 căni pe zi în afecțiuni legate de aparatul respirator, trahee, laringe sau afecțiuni vegetative sau nervoase.

- 1 linguriță de flori mărunțite cu 1 linguriță de păducel se pune pentru 5 minute la fiert apoi se consumă 2-3 căni pe zi, ca ajutor pentru scăderea tensiunii arteriale. Se mai poate tot pentru acest

lucru amesteca cu traista ciobanului sau unguraș.

- 1 linguriță de flori mărunțite se pune cu 1 linguriță de bace de ienupăr la fiert pentru 10 minute, apoi se strecoară și se consumă 3 căni pe zi în cazul litiazelor, fiind foarte eficient. La litiază biliară se adaugă și turiță mare 1 linguriță.

- Pentru afecțiunile tiroidei este foarte bine să se amestece 1 linguriță de flori cu 1 linguriță de talpa găștei și apoi se fierbe 5 minute, se strecoară și se pot consuma intern 3 căni și se poate pune de asemenea compresă externă de 2-3 ori pe zi pe regiunea gâtului.

Alifie: - Se poate face o alifie din suc de plantă obținut din planta proaspătă. Se topește unt pe baie de apă până se depune la fund ceea ce are ne sănătos. Se aruncă spuma dacă face și restul se pune cu grijă într-un alt vas fără depunerile din untul topit. Se va pune la fiecare 20 g de unt câte 1 linguriță de suc proaspăt. Se amestecă pentru omogenizare. Se ține la rece timp de 20 zile maximum. Se poate folosi la afecțiunile externe.

- Pentru hernie sau aplicații externe pentru calmarea durerilor- se pune 2 linguri la 200 ml alcool de peste 40 de grade. Se lasă la macerat pentru 4 zile apoi se strecoară. Intern se poate consuma 50 ml o dată sau se aplică pe o bucată de pânză câteva picături și se pune la locul durerii până se calmează durerea.

- 6-8 linguri de plantă se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 5-10 minute, apoi se strecoară. Se aplică apoi comprese locale pentru calmarea durerii aplicate calde.

- Pentru tratarea frigurilor se face suc din plantă proaspătă și se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, cu 15 minute, înaintea meselor principale.

- La copiii debili se fierbe plantă și se adaugă în baia copiilor.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Afecțiuni tiroidiene - se beau zilnic pe stomacul gol 3 căni de ceai din 2-3 lingurițe de plantă și se poate adăuga și turiță mare (*Agrimonia eupatoria*). Tratamentul durează minimum 6 luni.

Se pot bea zilnic 3 căni de macerat întotdeauna pe stomacul gol. Pentru o eficiență mai mare ma-

ceratul poate fi făcut cu 2-3 linguri de sânzâiene și 2-3 linguri de Turiță mare (*Eupatoria agrimonia*), în cazul hipertiroidiei. Tratamentul durează minimum 6 luni. Se mai poate face și cu coji verzi de nucă 1-2 lingurițe împreună cu sânzâiene în cazul hipotiroidiei.

Astenie - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. Se poate asocia cu cardamon (*Elettaria cardamomum*).

Boli de piele - se face un ceai detoxifiant din sânzâiene și trei frați pătați (*Viola tricolor*). Se consumă un litru de ceai pe zi, pe stomacul gol, până la ora 12. Tratamentul durează minimum 14 zile și este indicat în tratarea dermatozelor rebele, a eczemelor vechi și a psoriazisului, dermatoze rebele. Pentru o mai mare eficiență a tratamentului este bine să fie ținut și un regim alimentar cu conținut redus de toxine și cu multe fructe și crudități.

Boli renale - se ia 1-2 lingurițe de tinctură de sânzâiene diluată în 100 ml de apă, de 3 ori pe zi. Este tratamentul indicat cu precădere contra cistitei, cistitei cu hematurie, uretritei, nefritei și calculilor renali.

Calculi renali - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Cistită - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

- Se ia 1-2 lingurițe de tinctură de sânzâiene diluată în 100 ml de apă, de 3 ori pe zi. Este tratamentul indicat cu precădere contra cistitei, cistitei cu hematurie, uretritei, nefritei și calculilor renali.

Cistită cu hematurie - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Depresie - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. Se poate asocia cu semințe de angelica (*Angelica archangelica*).

Dermatoze vechi - se face un ceai detoxifiant din sânzâiene și trei frați pătați (*Viola tricolor*). Se consumă un litru de ceai pe zi, pe stomacul gol, până la ora 12. Tratamentul durează minimum 14 zile și este indicat în tratarea dermatozelor rebele, a eczemelor vechi și a psoriazisului, dermatoze rebele. Pentru o mai mare eficiență a tratamentului este bine să fie ținut și un regim alimentar cu conținut redus de toxine și cu multe fructe și crudități.

Eceme vechi - se face un ceai detoxifiant din

sânzâiene și trei frați pătați (*Viola tricolor*). Se consumă un litru de ceai pe zi, pe stomacul gol, până la ora 12. Tratamentul durează minimum 14 zile și este indicat în tratarea dermatozelor rebele, a eczemelor vechi și a psoriazisului, dermatoze rebele. Pentru o mai mare eficiență a tratamentului este bine să fie ținut și un regim alimentar cu conținut redus de toxine și cu multe fructe și crudități.

Epilepsie - se beau zilnic 3 căni de ceai sau în combinație cu alte plante, preferabil pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 3 luni. În epilepsie se poate asocia cu sovârf (*Organum vulgare*).

Hernie - se administrează o lingură de tinctură de sânzâiene în jumătate de cană de apă, de 3 ori pe zi între mese. Tratamentul durează 49 de zile, timp în care mesele vor fi moderate din punct de vedere cantitativ, vor fi evitate alimentele care balonează sau constipă, nu se vor face eforturi mari. Suplimentar înainte de masă, se ia câte un vârf de cuțit de chimen și unul de sânzâiene galbene, iar după masă un vârf de cuțit de chimen și unul de cuișoare măcinate. Ca exercițiu fizic, se va sta cât mi mult în poziția „lumânarea“ (de ordinul zecilor de minute zilnic).

Hipertiroidie și hipotiroidie - se beau zilnic pe stomacul gol 3 căni de ceai din 2-3 lingurițe de plantă și se poate adăuga și turița mare (*Agrimonia eupatoria*). Tratamentul durează minimum 6 luni, fără pauză.

Se pot bea zilnic 3 căni de macerat întotdeauna pe stomacul gol. Pentru o eficiență mai mare maceratul poate fi făcut cu 2-3 linguri de sânzâiene și 2-3 linguri de Turiță mare (*Eupatoria agrimonia*), în cazul hipertiroidiei. Tratamentul durează minimum 6 luni. Se mai poate face și cu coji verzi de nucă 1-2 lingurițe împreună cu sânzâiene în cazul hipotiroidiei.

Isterie - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. Se poate asocia cu sulfină (*Melilotus officinalis*).

Nefrită - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Nevroză - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. Se poate asocia cu talpa găștei (*Leonorus cardiaca*).

Petele pe piele - unguentul de sânzâiene e efi-

cient în curățirea petelor de pe piele, chiar și a celor produse de contactul pielii cu o substanță chimică. După spălarea cu un tampon îmbibat în tinctură de sânzâiene se aplică unguentul. Tratamentul se face de 2 ori pe zi, timp de 1-2 săptămâni.

Psoriazis - se face un ceai detoxifiant din sânzâiene și trei frați pătați (*Viola tricolor*). Se consumă un litru de ceai pe zi, pe stomacul gol, până la ora 12. Tratamentul durează minimum 14 zile și este indicat în tratarea dermatozelor rebele, a eczemelor vechi și a psoriazisului, dermatoze rebele. Pentru o mai mare eficiență a tratamentului este bine să fie ținut și un regim alimentar cu conținut redus de toxine și cu multe fructe și crudități.

Răni Astenie - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi. Se poate asocia cu cardamon (*Elettaria cardamomum*).

Uretrită - se iau 1-2 lingurițe de tinctură diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi.

- Se ia 1-2 lingurițe de tinctură de sânzâiene diluată în 100 ml de apă, de 3 ori pe zi. Este tratamentul indicat cu precădere contra cistitei, cistitei cu hematurie, uretritei, nefritei și calculilor renali.

SÂNZÂIENE DE PĂDURE



Asperula odorata Fam. Rubiaceae.

Denumiri populare: vinariță.

În tradiția populară: se folosește la parfumarea vinului, a tutunului, etc. În cantități mari este toxică. Germanii prepară cu această plantă pusă în vin, o băutură.

Planta se pune în băile copiilor debili să se întărească. Infuzia se lua contra tifosului. Decoctul se folosea contra sifilisului, spălându-se cu ele plăgile. Se mai pune prin haine pentru miros.

Din rădăcină se extrăgea un colorant purpuriu folosit la vopsit.

Descriere: plantă ierboasă cu flori albe plăcut mirositoare, care crește prin pădurile umbroase de foioase.

Compoziție chimică: cumarine.

Toxicologie:

În cantitate mare este toxică.

Preparare și administrare:

Se folosesc ca celelalte sânzâiene, vezi sânzâienele galbene.

SCAI GALBEN



Centaurea solstitialis Fam. Compositae.

Denumiri populare: pălămidă.

Descriere: plantă cu flori galbene ca lămâia care crește prin locurile ruderaie, pe marginea semănașurilor și drumurilor.

În tradiția populară: în caz de astmă, se bea decoctul sau se făceau băi cu ea.

SCAI GHIMPOS



Centaurea calcitrapa Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: mături, ghimpe, scaiete.

Descriere: plantă puternică, bienală, cu tulpină dreaptă, crește sub forma unor tufe cu peri aspri de 60 cm înălțime. Frunzele sunt spinoase și adânc crestate, împărțite în lobi. Florile au culoarea roșie-roză. Pe marginea florii se găsesc spini de jur-împrejur. Înflorește toată vara și chiar și în septembrie. Fructele scaiului ghimpos au formă de achenă.

Răspândire: crește pe pășuni și pajiști, la marginea drumurilor, în locuri uscate sau aflate în paragină.

Recoltare: pentru uz medicinal se culege toată planta, recomandate fiind, însă, frunzele și florile.

Acțiune farmacologică: tonic, revitalizant, diuretic.

Curăță organismul și, mai ales, tractul gastro-intestinal. Este folosit în răceli, în primul rând pentru reducerea febrei.

Acțiune asemănătoare are și scaiul galben (*Centaurea solstitialis*), care poate fi întâlnit în aceleași locuri în care crește și scaiul ghimpos.

Preparare și administrare:

Din scai ghimpos se prepară infuzie, decoct, suc și vin medicinal, cel mai frecvent preparat fiind infuzia.

SCAI MĂGĂRESC



Onopordon acanthium Fam. Compositae.

Denumiri populare: ciulin, ghimpe mare, pălămidă, prăsad de câmp, scai mare, scai muced, scai voinicesc, schin alb, schin de buboaie, sita zânelor.

În tradiția populară: se folosea contra durerilor de picioare. Se luau măciulii de scai și sare de bucătărie arsă în foc, se puneau într-un ceaun și se turna peste ele untdelemn. Se lăsau câteva zile la căldură, pe urmă se ungea cu alifia obținută partea bolnavă. Roua de pe scai se folosea contra pistruiilor de pe obraz, spălându-se cu ea la câteva sfârșituri de lună. Ceaiul din vârfurile florifere se lua contra tusei convulsive. Se mai folosea la băi pentru întărirea celor debili.

Compoziție chimică: antociani, cumarine, flavone, tanin catehic, glucide, alcaloizi ca acotina, acoantoidina și alții, ulei volatil, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: diuretic, antiinfecțios, antibiotic, antiseptic, reduce tensiunea arterială, produce evacuarea mai ușoară a bilei, anticancerigen, emolient, expectorant, astringent, ajută la eliminarea calculilor, cicatrizant extern.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: cancer de piele, cancerul laringelui sau cavității bucale, hipertensiune arterială, litiază renală, pete pe piele, pistrui, răni deschise zemuinde, tuse, ulcer stomacal, ulcer varicos.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi o perioadă de 2 luni urmate de o pauză de 10 zile după care se poate relua acest tratament.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită în amestec cu 1 linguriță de păducel și una de traista ciobanului se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în cazurile de hipertensiune arterială fiind foarte eficientă.

- Se face praf de plantă cu ajutorul râșniței de cafea apoi se cerne. Se amestecă în părți egale cu pătlagină praf și se aplica după ce s-a transformat în pastă cu puțină apă pe rănilor supurate fiind foarte eficient atât la rănilor supurate cât și la cele canceroase.

- Tinctură obținută din 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei pentru 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. Se va strecura. Se dă câte 10-30 picături de trei ori pe zi în diluție cu apă, pentru afecțiunile interne. Extern se pot face spălături cu diluție de o linguriță de tinctură la 500 ml apă în cazul rănilor. Pe pete sau pistrui se poate tampona local. Tinctură diluată se aplică și la cancerul pielii în funcție de toleranța individuală.

- 4 linguri de plantă se pun la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute. Se strecoară apoi se pot folosi la tratamentele externe. Pentru pete pe piele sau alte afecțiuni în care se dorește decolorarea pielii se poate pune și suc de lămâie. În restul se poate pune puțină miere de albine fiind foarte eficiente.

- Se aplică local plantă proaspătă sau praf din plantă pe răni sau cancerul pielii.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Cancer de piele, cancerul laringelui sau cavității bucale - Se face praf de plantă cu ajutorul râșniței de cafea apoi se cerne. Se amestecă în părți egale cu pătlagină praf și se aplica după ce s-a

transformat în pastă cu puțină apă pe rănilor supurate fiind foarte eficient atât la rănilor supurate cât și la cele canceroase.

- Se aplică local plantă proaspătă sau praf din plantă pe răni sau cancerul pielii.

Hipertensiune arterială - 2 lingurițe de plantă mărunțită în amestec cu 1 linguriță de păducel și una de traista ciobanului se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în cazurile de hipertensiune arterială fiind foarte eficientă.

Litiază renală - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se strecoară și se consumă 3 căni pe zi cu 15 minute, înaintea meselor principale cu 15 minute, ajutând la eliminarea calculilor prin mărunțirea lor.

Pete pe piele, pistrui - Tinctură obținută din 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei pentru 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. Se va strecura. Se dă câte 10-30 picături de trei ori pe zi în diluție cu apă, pentru afecțiunile interne. Extern se pot face spălături cu diluție de o linguriță de tinctură la 500 ml apă în cazul rănilor. Pe pete sau pistrui se poate tampona local. Tinctură diluată se aplică și la cancerul pielii în funcție de toleranța individuală.

- 4 linguri de plantă se pun la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute. Se strecoară apoi se pot folosi la tratamentele externe. Pentru pete pe piele sau alte afecțiuni în care se dorește decolorarea pielii se poate pune și suc de lămâie. În restul se poate pune puțină miere de albine fiind foarte eficiente.

Răni deschise zemuinde - Se face praf de plantă cu ajutorul râșniței de cafea apoi se cerne. Se amestecă în părți egale cu pătlagină praf și se aplică după ce s-a transformat în pastă cu puțină apă pe rănilor supurate fiind foarte eficient atât la rănilor supurate cât și la cele canceroase.

Tuse - Tinctură obținută din 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei pentru 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. Se va strecura. Se dă câte 10-30 picături de trei ori pe zi în diluție

cu apă, pentru afecțiunile interne. Extern se pot face spălături cu diluție de o linguriță de tinctură la 500 ml apă în cazul rănilor. Pe pete sau pistrui se poate tampona local. Tinctură diluată se aplică și la cancerul pielii în funcție de toleranța individuală.

Ulcer stomacal - Tinctură obținută din 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei pentru 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. Se va strecura. Se dă câte 10-30 picături de trei ori pe zi în diluție cu apă, pentru afecțiunile interne. Extern se pot face spălături cu diluție de o linguriță de tinctură la 500 ml apă în cazul rănilor. Pe pete sau pistrui se poate tampona local. Tinctură diluată se aplică și la cancerul pielii în funcție de toleranța individuală.

Ulcer varicos - Se face praf de plantă cu ajutorul râșniței de cafea apoi se cerne. Se amestecă în părți egale cu pătlagină praf și se aplică după ce s-a transformat în pastă cu puțină apă pe rănilor supurate fiind foarte eficient atât la rănilor supurate cât și la cele canceroase.

- 4 linguri de plantă se pun la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute. Se strecoară apoi se pot folosi la tratamentele externe. Pentru pete pe piele sau alte afecțiuni în care se dorește decolorarea pielii se poate pune și suc de lămâie. În restul se poate pune puțină miere de albine fiind foarte eficiente.

SCAI VÂNĂT



Eryngium planum Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: buruiană de cârțițe, buruiana zmeului, mărăcini, scai albastru, scai mne-riu, scai vânăt, spin albastru, spin de mucedă, spinul vântului. Sikounoups, Sikoupnex, Sikoupnoex, Sikupnoex, Sikupnux în limba dacă.

Descriere: este o plantă ierboasă perenă, crește în toate regiunile din țară, prin fânețe, pășuni, locuri nisipoase, pe marginea drumurilor și a semănăturilor. În primul an de vegetație dezvoltă frunze bazale întregi, groase, cu marginea serată. Începând cu al doilea an apare tulpina înaltă de 50-100 cm, ramificată în partea superioară, colorată în albastru în timpul înfloririi.

Frunzele tulpinale superioare sunt 3-5 palmat-partite. Florile albastrii sunt dispuse în capitulele ovoidale sau aproape globuloase. Fructul este o diachenă. Înflorește în lunile iulie-august.

Specie eurasiatică, crește la noi prin fânețe și pășuni.

În scopuri medicinale se întrebuințează părțile aeriene ale plantei (Herba Eryngii plani) recoltate în timpul înfloririi. Produsul lipsit de miros caracteristic, are gust ușor sărat-amărui.

Părțile aeriene se recoltează la începutul înfloririi și se usucă. Produsul este cu atât mai valoros cu cât conține mai puține părți inferioare groase ale tulpinii.

Se poate confunda cu specia E. Campestre, comună în întreaga țară, care prezintă capitule și tulpini verzi, scurte și frunzele bazale divizate.

În tradiția populară: ceaiul sau decoctul tulpinilor florifere a fost un leac obișnuit, în multe zone contra tusei convulsive. Cu fiertura de scai albastru se spălau bubele dulci și alte bube. Decoctul se ținea în gură contra durerilor de dinți și a paradantozei. Se mai pune la băile contra reumatismului și în cele făcute copiilor debili. Decoctul părților aeriene se folosea contra nădușelii astmatice, iar extern, la băi în combaterea artritei și a infecțiilor (dermatofitoze) de pe capul copiilor. Ceaiul se mai folosea în retenție de urină. Se dădea la animale contra parodontozei.

Compoziție chimică: zaharoză, chestoză, ferulol, un ester al izoferulolului, cantități mici de tanin și ulei volatil, saponozide 0,5-1%, între care principala este saniculla, saponozida B care prin hidroliză dă glucoză, saniculagenina A, eringium sapogenină, D, F, G și H, etc.

Acțiune farmacologică: în scopuri medicinale se recoltează părțile aeriene ale plantei (Herba Eryngii plani) remediu popular românesc utilizat în tuse convulsivă. Această acțiune a fost confirmată de unele cercetări științifice. Datorită saponozidelor are și acțiune diuretică. Este un fluidifiant al secrețiilor bronșice, expectorant și antiseptic bronșic, calmant, diuretic. Provoacă eliminarea din plămâni a substanțelor toxice sau dăunătoare, distruge microorganisme, acționează asupra centrului tusei, diminuând excitarea nervoasă și înlătură spasmele bronhice. Mărește cantitatea de urină datorită faptului că acționează asupra epiteliului renal, contribuind prin aceasta la eliminarea multor toxine din organism, fiind util atât la afecțiunile externe cât și pentru dermatologie.

Intern se combină foarte bine cu Podbal pentru afecțiunile respiratorii. Se asociază foarte bine și cu Cimbrul (Thymi).

Intră în componența ceaiului pectoral.

Se utilizează în următoarele afecțiuni: artrită, bronșite, dermatoze, eczeme, infecții diverse atât interne cât și externe, paradontoză, retenție urinară, silicoză, traheite, tuse convulsivă.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 căni pe zi în afecțiuni respiratorii, traheite, bronșite, retenție urinară, tuse. Se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă rece. Se va pune pe foc apoi se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi câte 2-3 ceaiuri pe zi. Este foarte bine dacă se folosește în combinație cu alte plante acțiunea fiind mai puternică așa. În cazul paradentoziei, se va ține local mai mult timp făcând gargară cu acest decoct.

- Extern se poate folosi o cantitate mai mare de plantă sau se pot face asocieri cu alte plante.

- Praf de plantă obținut cu ajutorul râșniței de cafea se pune pe rănilor supurate sau vechi pentru cicatrizare, fiind foarte eficientă mai ales în combinație și cu alte plante (pătlagină, tătăneasă).

Mod de administrare pe afecțiuni:

Artrită - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă rece. Se va pune pe foc apoi se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi câte 2-3 ceaiuri pe zi. Este foarte bine dacă se folosește în combinație cu alte plante acțiunea fiind mai puternică așa. În cazul paradentoziei, se va ține local mai mult timp făcând gargară cu acest decoct. Extern se aplică compresă caldă cu acest ceai și peste compresă se pune o bucată de nailon și apoi ceva de lână ca să se mențină temperatura locală.

Dermatoze și eczeme - Praf de plantă obținut cu ajutorul râșniței de cafea se pune pe rănilor supurate sau vechi pentru cicatrizare, fiind foarte eficientă mai ales în combinație și cu alte plante (pătlagină, tătăneasă).

Infecții diverse atât interne cât și externe

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă rece. Se va pune pe foc apoi se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi câte 2-3 ceaiuri pe zi. Este foarte bine dacă se folosește în combinație cu alte plante acțiunea fiind mai puternică așa. În cazul paradentoziei, se va ține local mai mult timp făcând gargară cu acest

decoct.

Paradentoză - 3 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se face gargară la paradentoză de mai multe ori pe zi. La acest caz se elimină aruncându-se apa după gargară.

Retenție urinară - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă rece. Se va pune pe foc apoi se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi câte 2-3 ceaiuri pe zi. Este foarte bine dacă se folosește în combinație cu alte plante acțiunea fiind mai puternică așa. În cazul paradentoziei, se va ține local mai mult timp făcând gargară cu acest decoct.

Silicoză - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 căni pe zi în afecțiuni respiratorii, traheite, bronșite, retenție urinară, tuse. Se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

Traheite - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă rece. Se va pune pe foc apoi se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi câte 2-3 ceaiuri pe zi. Este foarte bine dacă se folosește în combinație cu alte plante acțiunea fiind mai puternică așa. În cazul paradentoziei, se va ține local mai mult timp făcând gargară cu acest decoct.

Tuse convulsivă - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 căni pe zi în afecțiuni respiratorii, traheite, bronșite, retenție urinară, tuse. Se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens.

SCAIUL DRACULUI



Erygium campestre Fam. Umbeliferae.

Denumiri populare: amărea, buruiană mucedă, căruța dracului, ghimpe tăvălug, iarba măgarului, morcov de deal, rostogol, scai, scai de câmp, scai voinicesc, scaieți, scăiuș, schin otrăvitor, spinoasă, spin alb, spinele dracului, spița dracului, spinul dracului, spinul vântului, tăvălici, tăvălug.

Descriere: plantă ierboasă, spinoasă, cu tulpina ramificată cu aspect globulos, cu flori albastre verzui. Crește prin fânețe și pășuni uscate, pe câmpuri și locuri ruderales. Rădăcina a fost altădată mult întrebuințată ca plantă medicinală pentru efectele depurativ, diuretic și carminativ. Toamna, tulpinile sunt rupte de vânt și purtate la distanțe mari de aici și numele de rostogol, etc.

În tradiția populară: rădăcinile se puneau tăiate în rachi, din care se lua câte o linguriță, dimineața, pe inima goală, când avea omul durere de inimă și stomac stricat. Se mai lua ca laxativ, în tratamentul gastralgii și al ulcerului gastric. Se mai folosea ca diuretic și în combaterea tusei convulsive, iar extractul proaspăt al rădăcinilor în tuberculoză pulmonară.

Compoziție chimică: saponozide, tanoizi, zaharuri, acid cafeic, acid clorogenic, zaharuri, cantități mici de ulei volatil, poliiene între care felcarinona, etc.

Acțiune farmacologică: acțiune diuretică datorită saponozidelor, recomandat în calculoză renală. Și vezicală, ca tonic aperitiv colagog și emenagog. De asemenea are proprietăți cicatrizante, calmante și carminative, provocând eliminarea toxinelor din organism, favorizează eliminarea gazelor din intestine, diminuează excitabilitatea nervoasă a locurilor dureroase, ajută la cicatrizare. Ajută la refacerea poftelor de mâncare, mărește diureza, etc.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni cutanate cronice, anorexie, balonări abdominale, blenoragie, carie dentară, diaree, dureri diverse, dureri de stomac, edeme, excitabilitate nervoasă, litiaze vezicale și urinare, paradontoză, răni, slăbiciuni ale organismului, tuse, ulcer stomacal.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 cani pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

- 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 cani pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

- Extern se va folosi cantitate dublă de plantă, față de tratamentul intern. Se pun comprese pe locul dureros, sau se ține în locul dureros mai mult timp, de fapt până la trecerea durerii. La paradontoză se face clătirea gurii de mai multe ori pe zi cu acest ceai. La răni se spală sau se tamponează cu ceai rana de mai multe ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, aju-

tând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Afecțiuni cutanate cronice - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Anorexie - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

Balonări abdominale - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

Blenoragie - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Carie dentară - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de uri-

nă, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Diaree - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

Dureri diverse - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Dureri de stomac - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

Edeme - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Excitabilitate nervoasă - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză

de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

Litiază vezicale și urinare - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

Parodontoză - Extern se va folosi cantitate dublă de plantă, față de tratamentul intern. Se pun comprese pe locul dureros, sau se ține în locul dureros mai mult timp, de fapt până la trecerea durerii. La parodontoză se face clătirea gurii de mai multe ori pe zi cu acest ceai. La răni se spală sau se tamponează cu ceai rana de mai multe ori pe zi.

Răni - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Slăbiciuni ale organismului - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

Tuse - 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe 5 minute. Se strecoară și se pot consuma în cazul în care nu se poate urina sau pentru sporirea cantității de urină, ajutând la curățirea renală foarte eficient. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea se pot face spălături bucale de mai multe ori pe zi, ajutând la distrugerea microbilor ce provoacă caria, sau se fac spălături externe la blenoragie sau la afecțiuni cutanate pentru rolul puternic antibiotic.

Ulcer stomacal - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot lua 2 căni pe zi din acest ceai la afecțiunile interne. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua. Se poate de asemenea folosi și cu alte plante medicinale tot în această proporție.

SCAIUS



Dipsacus pilosus Fam. Dipsacaceae.

Denumiri populare: Sciare în limba dacă.

În tradiția populară: Dioscoride afirmă că rădăcinile acestei plante, fierte în vin și pisate până capătă grosimea unui amestec de ceară cu untdelemn, vindeca, aplicate local, crăpăturile și fistulele anale. Se credea că este un bun medicament împotriva excrescențelor și negilor. Alții pretindeau că viermișorii de pe capul plantei vindecă frigurile cu accese din patru în patru zile.

SCĂIETE



Dipsacus laciniatus Fam. Dipsacaceae.

Denumiri populare: scaiul voinicului. Skiara, Skiare, Skithe în limba dacă.

Descriere: plantă viguroasă care crește la marginea pădurilor și pe malul apelor.

În tradiția populară: apa de ploaie ce se aduna la baza frunzelor, opuse și concrescute, se întrebuința la spălături contra durerilor de ochi. Din rădăcina pisată se folosea la astm. Zeama din rădăcină se folosea la impetigo, tricofiție. Zeama limpede din frunze zdrobite se pune în picături, contra durerilor de ochi. Se mai pune, ca și varga cioabanului, cu care se confunda, în băi contra bolilor femeiești și boli psihice, epilepsie, etc.

SCĂIETELE POPII



Xanthium strumarium Fam. Compositae.

Denumiri populare: ciurlan de câmp.

Descriere: plantă robustă care crește prin locuri ruderaale, pe marginea câmpurilor și drumurilor, pe lângă garduri.

În tradiția populară: când aveau copii dureri de piept, se fierbea și se puneă la piept cald bine cât să poată suferi. Se folosea cu scaiul vânat, la ceaiuri contra tusei convulsive.

SCĂIȘOR



Carlina vulgaris Fam. Compositae.

Descriere: plantă spinoasă care crește prin fânețe și pășuni uscate, pe dealuri aride, în zonele înalte.

În tradiția populară: cu decoctul obținut din plantă se spălau la Nereju de bube dulci.

SCÂNTEIUȚĂ



Anagallis arvensis Fam. Primulaceae.

Denumiri populare: aurică, buruiana bureților, buruiană de rânduri roșii, coardă de grădină, focșor, gonitoarea vacii, iarbă de păsări, intiță, năsturași, nigelariță, ochișor roșu, paperină, plescăiță, răcuină, roșuță, sălci mici, scânțeie, sclipeti, soponelul calului, văcăriță. Cercer, Cerceraphron, Kerker, Kerkeraphron, Kerkeraphrum, Toura, Tura în limba dacă.

Descriere: plantă mică cu tulpină rămurată chiar de jos, flori roșii sau albe, fructul are o căsuță cu multe semințe.

În tradiția populară: s-a folosit la sângerări, boli pulmonare, contra negilor. Planta se fierbea și cu decoct se făceau spălături contra bubelor. În multe locuri se folosea de către femeile care aveau menstruații prea abundente. Se fierbeau câteva plante și din decoct se bea dimineața, pe nemâncate, câte un păhărel. Uneori se plămădea în rachi cu câteva boabe de piper.

La Salva, în ținutul Năsăudului se mai fierbea și în borș, iar în timpul în care se lua nu se mânca sărat. Fiartă cu iederă, se dădea celor care aveau diaree, enterită. În multe părți se pune în sarea vacilor, ca să se gonească.

Compoziție chimică: substanțe amare, glucide, flavonoizi, enzime (primaveraza, ciclamaza), saponozide, substanțe toxice, substanțe minerale, etc.

Acțiune farmacologică: tonice ale sistemului nervos, stimulează funcția sexuală, vindecă rănilor, expectorant, afrodisiac, diuretic, diaforetic, favorizează secreția biliară, ajută la calmarea astmului și tusei în special în alergii sau boli de inimă. Se poate de asemenea folosi cu succes la tuse alergică sau chiar la cea datorită bolilor de inimă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni renale și biliare, alergii, astm cardiac, congestii cardiace, dischinezie, eczeme, hemoragii uterine, impotență, metroragie, neurastenii, răni, ulcer gastric, ulcere varicoase.

Toxicologie: Planta este **toxică** și poate provoca dureri de cap, articulare, etc. Se intervine cu cărbune medicinal în intoxicații.

Preparare și administrare:

- O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

- Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni

sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

Afecțiuni renale și biliare - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

Alergie - Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

Astm cardiac - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

Congestii cardiace - Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

Dischinezie - O linguriță de plantă mărunțită

se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

Eczeme - Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

Hemoragii uterine - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

Impotență - Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

Metroragie - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

Neurastenie - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

Răni - Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

Ulcer gastric - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate consuma în cursul unei zile cu lingurița câte puțin în tot cursul zilei la afecțiunile interne. Nu se face tratament mai îndelungat de 30 de zile, chiar și dacă este în combinație cu alte plante medicinale.

Ulcere varicoase - Extern din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse în 250 ml apă se fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe în spălături vaginale, etc.

- **Unguent** - plantă mărunțită 50 g se va pune în 100 g de untură de porc nesărată. Se pune pe baia de apă și se va fierbe timp de 3 ore după care se strecoară. Se poate apoi pune în cutioare de capacitate mai mică la rece și se poate folosi la răni sau alte afecțiuni externe.

- Plantă proaspătă sau suc de plantă se poate aplica de asemenea pe răni, în special pe cele proaspete.

SCHINDUF



Trigonella foenum graecum
Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: molotru, schinduț, sfâr-dig.

În tradiția populară: legenda acestei plante s-a născut undeva pe Valea Nilului, în urmă cu mai bine de cinci milenii. Se spunea că fusese adus pe pământ de însăși zeița Isis, având darul nemaivăzut de a readuce femeilor sănătatea, pofta de viață și puterea de seducție. De aceea era la mare preț în rândul nobililor de rang înalt de la curtea faraonului. Și medicii egipteni prețuiau schinduful pentru că era planta care-i ajuta pe soldați să se refacă rapid după rănilor primite în luptă, îi ajuta pe cei vârstnici să-și mențină tinerețea și vigoarea. De altfel originea schindufului este o mare enigmă pentru cercetătorii de azi, întrucât el era folosit concomitent în Egiptul Antic, în India și în China- trei leagăne de civilizație, între care comunicarea era practic inexistentă, cu 4-5 mii de ani în urmă. Indienii credeau despre schinduf că are capacitatea de a scoate acumulările toxice din organism, ajutând la vindecarea bolilor de plămâni și anorexiei. Chinezii în schimb, spuneau că schinduful conservă și multiplică în organism energia fundamentală Qi, ajutând astfel la menținerea tinereții biologice, până la vârste înaintate. Nu se știe când au ajuns

semințele acestei plante în Dacia, dar cu siguranță acum 2000 de ani, când Dioscoride a întocmit tratatul său de farmacologie, schinduful era folosit în mod curent de către vracii din Carpați. Numele dacic era Scindof (de unde și denumirea actuală) și îl foloseau contra bolilor de piept și a celor digestive, pentru a le revigora pe lăuze, pentru vindecarea rănilor și pentru tratarea ulcerelor. După perioada sa de glorie din antichitate, în mod curios, schinduful a intrat într-un con de uitare, fiind folosit mai mult ca plantă furajeră, deoarece stimulează fenomenul creșterii masei musculare la animale. De doar câteva decenii, oamenii de știință și-au propus să studieze în laboratoare misterele terapeutice ale acestei plante atât de apreciată în vechime, iar efortul nu i-a dezamăgit.

Planta este cunoscută de 5 milenii și a fost folosită, pentru prima oară de egipteni. Se spune că a fost adusă pe pământ special pentru femei, de însăși zeița Isis, pentru a le reda sănătatea, pofta de viață și puterea de seducție. Este descrisă în Papirusul Ebers.

Era la mare preț în rândul nobililor de rang înalt de la curtea faraonului. Și medicii egipteni prețuiau schinduful pentru că era planta care-i ajuta pe soldați să se refacă rapid după rănilor căpătate în luptă, îi ajuta pe cei vârstnici să-și mențină tinerețea și vigoarea. Se întrebuița la tratarea rănilor, inflamațiilor, contuziilor, abceselor, dar mai ales ca afrodisiac de către multe femei din sate. Li se da bărbaților semințe macerate în țuică.

Indienii credeau că schinduful detoxifică organismul, ajutând la vindecarea bolilor de plămâni și a anorexiei.

Originea schindufului este o mare enigmă pentru cercetătorii de azi, întrucât era folosit concomitent în Egiptul Antic, în India și China- trei leagăne de civilizație, între care comunicarea era practic inexistentă cu 4.000-5.000 de ani în urmă.

Dioscoride și medicii arabi recomandau semințele pentru tonifierea organismului și vindecarea rănilor, iar femeile egiptene se hrăneau cu ea pentru a crește în greutate.

Astăzi este cert că vindecă o mulțime de boli.

Descriere: plantă perenă ierboasă, înaltă de 60 cm cu frunze de un verde deschis cu marginea ușor

dințată ascuțite și flori albe-liliachii și miros pătrunzător caracteristic. Originară din Asia vestică, cultivată la noi ca plantă ornamentală, medicinală și aromatică. Înflorește în iunie-august. Se folosesc semințele- Semen trigonela recoltate în iunie-august. Semințele sunt mici și de culoare cafenie. Se cultivă și ca plantă de nutreț mai cu seamă din cauza semințelor, întrebuințate pentru îngrășarea animalelor și în special al cailor. Se folosește mult și pentru a da gust fripturilor la grătar. Crește la noi în zona sud-estică a țării, în special în județele Constanța și Brăila. De obicei este cultivată, dar în unele zone s-a sălbăticit, crescând spontan mai ales unde are căldură suficientă. Este foarte dificil de cules și mai ales de procesat manual (semințele trebuie treierate), motiv pentru care cel mai simplu este să achiziționăm planta din Plafaruri și din magazinele naturiste. O găsim sub numele de schinduf (*Trigonela foenum graecum*) sau de fenugrec- o abreviere de la denumirea sa științifică.

Compoziție chimică: semințele conțin trigonelină care se găsește și în strofantină, saponine steroidice, agliconi, rezine, substanțe azotoase, colină, glicozide furostanice, alfa-trigoelină, zaharuri, slachinoză, lipidesterioce, alte fitosterine, trigliceride ale următorilor acizi: acizi oleic, palmitic, linoleic, linoic. Protide, uleiuri volatile, taninuri, substanțe amare rutozid, vitaminele C, PP, mucilagii, aminoacizi liberi, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: se cunoaște de câteva sute de ani efectul afrodisiac, nutritive, depurative, diuretice, stimulente atât a lactației la mamele care alăptează cât și neuromuscular și glandular. De asemenea este cicatrizant și antiinflamator. Mărește cantitatea de urină, stimulează metabolismul sistemului nervos central, metabolismul glucidic, lipidic, dezinfectează și cicatrizează epiteliul renal, sau cel al pielii în cazul în care se folosește extern. Stimulează secrețiile salivare, gastrice, intestinale, ușurează digestia, aperitiv. Reduce cantitativ menstruația fiind indicat în acest caz. Sporește numărul leucocitelor, de aceea se indică celor care fac tratamente cu iradiieri, cancer, etc. Cea mai bună plantă pentru reglarea pancreasului. Are și acțiune afrodisiacă și antiinflamatoare mai ales în tulburările din sfera digestivă. Stimulează metabolismul,

sistemul nervos central și neuro-muscular. Este de asemenea o bună sursă de vitamina PP. Trezesc senzualitatea, amplifică erotismul, stimulează secreția glandelor mamare și salivare, secrețiile gastrice sunt și ale stimulate și o dată cu aceasta se reface pofta de mâncare. Se ajută la ușurarea digestiei, fiind un bun stimulent al mușchilor și sistemului nervos. Elimină sau limitează procesul inflamator ajutând la epitelizarea rănilor. Stimulează metabolismul, combate stările toxice. Se comporta ca hormonii steroizi.

Acționează la prevenirea și tratarea bronșitelor cronice. Este depurativ, diuretic, stimulent al lactației, cicatrizant și antiinflamator, stimulează metabolismul sistemului nervos central, metabolismul glucidic, lipidic, dezinfectează și cicatrizează epiteliul renal sau cel al pielii în cazul în care se folosește extern. Stimulează secrețiile salivare, gastrice, intestinale, ușurează digestia. Reduce cantitativ menstruația, sporește numărul leucocitelor fiind indicat persoanelor suferinde de cancer (mamar, ovarian), reglează funcționarea pancreasului, stimulează apetitul, detoxifică organismul, previne și tratează bronșitele cronice.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni urinare și sexuale, afrodisiac, alăptare (stimulează lactația), alergii, anemie, anorexie, anurie, arterioscleroză, artrite, ascarizi, astenie fizică și intelectuală, aterom, balonare, boala Basedow, bronșită, cancer (mai ales în timpul tratamentului cu radiații, ajută și la regenerarea mai rapidă a organismului), cancer mamar, cancer ovarian, cefalee, celulită, cistite, colesterol crescut, colită, colon iritabil, convalescență, creșterea sânilor, crize de nervi, deficiențe în asimilație, denutriție, diabet, diaree, dispepsii, dizenterie, eczeme cu mâncărimi, edeme generalizate (hidropizie), efort mare sau prelungit, dureri de dinți, fibrom uterin hemoragic, frigiditate, furuncule, furunculoză, gastroenterite, gripă, gușă, gută, hepatită acută, hipercolesterolemie, hiperglicemie, impotență sexuală, inflamații, inflamații ale ganglionilor limfatici, inflamații ale mucoasei bucale și vaginale, insomnii, intoxicații, iradiatii, ischemie cardiacă, lactație (ajută și când este mai puțin lapte și când este prea mult), leucemie, mastite, mătreață, menstruații abundente

te, menopauză, migrene, neurastenii, nevroze, obezitate, panariții, păr, păstrarea masei musculare, pelagră, prolaps uterin, răni, răni purulente, reumatism poliarticular, sarcină, sciatică, scleroză în plăci, siluetă, slăbiciune corporală, slăbiciune musculară, spasme intestinale, sporturi de performanță, sterilitate atât la femei cât și la bărbați, stimularea secreției de lapte, surmenaj fizic, tuberculoză, tulburări digestive, tumori maligne (extern), tuse cronică, ulcere stomacale, ulcere varicoase, unghii.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu se recomandă în timpul sarcinii, întrucât planta poate declanșa în doze medii contracții uterine.

Atenție! Nu se recomandă să se administreze copiilor care încă nu au depășit pubertatea, deoarece boabele speciei conțin substanțe care în organism se pot comporta ca precursori ai hormonilor steroizi.

Atenție! Persoanele bolnave de diabet aflate sub medicație vor lua schinduf numai sub supraveghere medicală, pentru că scade foarte tare nivelul glicemiei.

Atenție! Principiile din semințele de Schinduf pot interacționa în mod negativ cu medicamentele anticoagulante.

Atenție! Nu se recomandă celor cu suferințe renale.

Toxicologie:

Este **toxică** și nu se indică folosirea acestei plante în cantitate mare.

Administrarea a peste 100 g de schinduf (o doză de 12 ori mai mare decât cea normală) duce la apariția unor deranjamente gastro-intestinale.

Preparare și administrare:

Pulbere: se macină cu râșnița de cafea fin apoi se cerne cu sita de făină și se ia o linguriță rasă sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu apă. Se face de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute, înaintea meselor. Ideal ar fi să se macine cu 5-10 minute înainte de administrare, ca să nu se oxideze. Se poate ține în borcan ermetic închis dar nu mai mult de 4 zile.

Pulbere cu miere: - Semințe măcinate cu râșnița de cafea, se va lua o linguriță care se va amesteca cu miere în cantitate egală. Se va consu-

ma în cursul unei zile 2-3 lingurițe de acest amestec. Este foarte util mai ales la cei care fac chimioterapie pentru tratarea cancerului, diabet sau afecțiuni pancreatice de diverse forme. Se poate face acest tratament perioade lungi de timp eventual în asociație și cu alte plante. Se consumă 2 căni de cei care suferă de impotență sau de femeile care au frigiditate.

Macerat: - 1 linguriță de plantă mărunțită se lasă pentru 8 ore în 250 ml apă la temperatura camerei după care se strecoară. Se va consuma în cursul unei zile. Se pot consuma 3 căni din acestea în afecțiunile enumerate mai sus cu mare succes.

Infuzie combinată: - 1 linguriță de semințe mărunțite se pun pentru 8 ore în 100 ml de apă. Se strecoară. Se pune apoi peste aceleași plante 150 ml apă care se va încălzi apoi până clocotește apa. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se lasă să se răcească până la cald și apoi se amestecă cu maceratul obținut anterior. Se consumă în cursul unei zile. Se pot de asemenea consuma 2-3 căni din acestea mai ales în afecțiunile pancreasului sau altele descrise mai sus cu 15 minute, înaintea meselor.

Decoct: - 2 lingurițe de semințe se macină și se pun în apă înainte de a se oxida, adică imediat ce se macină cu râșnița de cafea. Se fierb pentru 5 minute și se consumă 2-3 căni de către cei care au afecțiuni pancreatice sau pulmonare, inclusiv TBC pentru refacerea organismului și creștere ponderală.

Extern: 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă și se fierbe pentru 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile externe. Se poate aplica extern în toate formele de cancer comprese sau chiar cataplasme calde cu ceai sau plantă.

- Se pot face băi dintr-o mână de plantă pusă la 5 litri apă clocotită, apoi strecurată în cadă, unde se stă pentru 30 minute.

- Se macină fin cu râșnița apoi se moaie cu apă caldă cât să se obțină o pastă care se întinde pe un pansament și se bandajează ganglionii afectați. Se ține timp de 1 oră apoi se spală local cu ceai de mușetel. Este foarte eficientă la ganglionii limfatici.

Cataplasma: Se macină fin cu râșnița apoi se moaie cu apă caldă cât să se obțină o pastă care

se întinde pe un pansament. Se leagă pansamentul lejer, apoi se leagă deasupra un nailon pentru menținerea umidității. Se ține cât timp este umed, apoi se spală cu ceaiuri din plante.

Combinații - se poate combina foarte bine cu orice plantă medicinală, potențând astfel efectul.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - se aplică cataplasma cu plantă fiartă în care se pune și puțină mentă și oțet. Cataplasma se ține vreme de o oră-două și apoi se îndepărtează. Are efect calmant, antiinflamator și antipruginos (combate senzația de mâncărime).

Afecțiuni urinare și sexuale - se vor consuma perioade de 2-3 luni câte 2-3 cani de infuzie de schinduf care în aceste cazuri poate fi combinată și cu brânca ursului.

Afrodiziac - se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Este o plantă recomandată mai ales în cazurile de sterilitate care apar la persoanele cu masă corporală redusă, cu mult țesut adipos sau cu probleme legate de glicemie și colesterol crescut. Este foarte bine potențat tratamentul și de administrarea în paralel a unei plante celebre: brânca ursului, care se ia concomitent cu schinduf.

Alăptare (stimulează lactația) - administrarea semințelor de schinduf în perioada alăptării este extrem de benefică. Pe lângă faptul că ajută la sporirea cantității de lapte, această plantă ajută la menținerea sănătății mamei, îmbunătățindu-i apetitul și metabolismul. Se beau zilnic 2 cani de lapte cald în care se pune câte o jumătate de lingură de semințe de schinduf și de mărar (semințele celor două plante se asociază adesea, având o acțiune galactogă, extrem de puternică).

Alergie - are efecte remineralizante și vitaminizante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic. Se combină și cu trei frați pătași.

Anemie - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului

adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Anorexie (lipsa patologică a apetitului alimentar) - se tratează cu o doză unică de schinduf: două lingurițe de pulbere se amestecă bine cu 2 linguri de miere lichidă, iar preparatul rezultat se consumă cu 1-2 ore înaintea mesei principale. Acest amestec nu doar că mărește apetitul, dar ajută la o asimilare corectă a alimentelor.

Contra anorexiei care apare în bolile grave (cancer, leucemie, scleroză în plăci, hepatită acută) se bea infuzia combinată de schinduf - câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă.

Anurie - se ia câte 1 linguriță de praf de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se mai poate adăuga consumul sfeclei roșii, a cepei sau alte tratamente indicate la această afecțiune.

Arterioscleroză - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Intervine în metabolismul lipidelor, reducând așa numitul „colesterol rău“ (LDL), protejând sistemul cardiovascular de apariția aterosclerozei și ischemiei cardiace. Se fac tratamente cu schinduf, administrate în doze repetate, cu o durată de 3 luni. Cel mai bun moment pentru efectuarea acestui tratament este la sfârșitul iernii, când alimentația este mai bogată în grăsimi saturate.

Artrite - se aplică extern compresă caldă care se va ține pentru 2 ore, după care se lasă la căldură corpul eventual se învelește cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Ascarizi - se bea dimineața jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele, se va consuma și ulei de bostan presat la rece câte 1 lingură pe zi.

Astenie fizică și intelectuală - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a obser-

vat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Aterom - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Intervine în metabolismul lipidelor, reducând așa numitul „colesterol rău“ (LDL), protejând sistemul cardiovascular de apariția ateromului, arteriosclerozei și ischemiei cardiace. Se fac tratamente cu schinduf, administrate în doze repetate, cu o durată de 3 luni. Cel mai bun moment pentru efectuarea acestui tratament este la sfârșitul iernii, când alimentația este mai bogată în grăsimi saturate.

Balonare - se bea dimineța jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele, normalizează flora intestinală. În cazul durerilor abdominale are și efecte ușor calmante.

Boala Basedow - se bea dimineța jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele, se va consuma de asemenea nuci și se face tratamentul instituit de medicul specialist.

Bronșită - se consumă 3 căni de infuzie combinată pe zi. Se suplimentează cu isop, pătlagină și eventual sirop de muguri de pin.

Cancer (mai ales în timpul tratamentului cu radiații, ajută și la regenerarea mai rapidă a organismului) - Contra anorexiei care apare în bolile grave (cancer, leucemie, scleroză în plăci, hepatită acută) se bea infuzia combinată de schinduf - câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă.

Cancer mamar infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3

căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Cancer ovarian infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Cefalee - se aplică extern compresă caldă care se va ține pentru 2 ore, după care se lasă la căldură corpul eventual se învelește cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Celulită - se aplică cataplasma cu plantă fiartă în care se pune și puțină mentă și oțet. Cataplasma se ține vreme de o oră-două și apoi se îndepărtează. Are efect calmant, antiinflamator și antipruginos (combate senzația de mâncărime).

Cistite - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Colesterol crescut - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Intervine în metabolismul lipidelor, reducând așa

numitul „colesterol rău“ (LDL), protejând sistemul cardiovascular de apariția aterosclerozei și ischemiei cardiace. Se fac tratamente cu schinduf, administrate în doze repetate, cu o durată de 3 luni. Cel mai bun moment pentru efectuarea acestui tratament este la sfârșitul iernii, când alimentația este mai bogată în grăsimi saturate.

Colită - se bea dimineața jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele, normalizează flora intestinală. În cazul durerilor abdominale are și efecte ușor calmante.

Colon iritabil - se bea dimineața jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele, normalizează flora intestinală. În cazul durerilor abdominale are și efecte ușor calmante.

Convalescență - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Creșterea sânilor - sânii pot crește în volum cu până la 30% prin administrarea de infuzie combinată de schinduf, în care se adaugă tinctură de mărar (1 linguriță de tinctură la o cană de infuzie), câte 3 doze pe zi. Ambele plante acționează rapid, într-un interval de timp de ordinul săptămânilor, având o acțiune similară hormonilor feminini (estrogeni). Efectele sunt spectaculoase, însă există și un dezavantaj: este necesară consecvența. Aceasta deoarece pentru menținerea efectelor este necesară o cură de 21 de zile reluată la două săptămâni.

Crize de nervi - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale.

Deficiențe în asimilație - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârstă a treia. Schindu-

ful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Denutriție - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Diabet de tip II insulinodependent - se face o cură de 12 luni cu infuzie combinată de schinduf din care se vor bea 2-3 căni pe zi. Tratamentul începe gradat: în prima săptămână se bea doar o cană pe zi, în cea de a doua săptămână se beau 2 căni pe zi, abia în a treia săptămână ajungându-se să se bea trei căni pe zi. Această gradare a tratamentului trebuie corelată cu un control permanent, zilnic al glicemiei, cu o îndrumare medicală specială.

Schinduful este un hipoglicemiant puternic în timp, care va necesita reducerea treptată a dozelor de insulină. Atunci când este ținut și un regim alimentar corect, este posibil ca grație acțiunii schindufului, să se renunțe complet la dozele de insulină injectate zilnic.

Diabet tip II non-insulinodependent - se face o cură de 3-6 luni cu schinduf, timp în care se iau 4 lingurițe de pulbere pe zi. Pe timpul tratamentului se va verifica glicemia la cel mult 2 săptămâni, pentru a înregistra progresele și pentru a putea fi ajustat restul medicației hipoglicemiante.

Diabet tip I (juvenil) - tratamentul cu schinduf are în acest caz, doar rol de adjuvant, ajutând la

reducerea dozei de insulină și contracarând efectele secundare ale diabetului (în special asupra sistemului cardiovascular). Se administrează pe termene lungi (șase luni cu câte o lună de pauză), câte 2 căni de infuzie pe zi.

Diaree - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se poate combina și cu cerențel infuzie.

Dispepsii - are efecte remineralizante și vitaminizante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic.

Dizenterie - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale.

Dureri de dinți - se aplică extern compresă caldă care se va ține pentru 2 ore, după care se lasă la căldură corpul eventual se învelește cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Eczeme cu mâncărimi - se aplică cataplasma cu plantă fiartă în care se pune și puțină mentă și oțet. Cataplasma se ține vreme de o oră-două și apoi se îndepărtează. Are efect calmant, antiinflamator și antipruginos (combate senzația de mâncărime).

Edeme generalizate (hidropizie) - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături cu ienupăr decoct din bace.

Efort mare sau prelungit - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Fibrom uterin hemoragic - se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Este o plantă recomandată mai ales în cazurile de sterilitate care apar la persoanele cu masă corporală redusă, cu mult țesut adipos sau cu probleme legate de glicemie li coleste-

rol crescut. Este foarte bine potențat tratamentul și de administrarea în paralel a unei plante celebre: brânca ursului, și crețișoară care se ia concomitent cu schinduf.

Frigiditate - se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Este o plantă recomandată mai ales în cazurile de sterilitate care apar la persoanele cu masă corporală redusă, cu mult țesut adipos sau cu probleme legate de glicemie li colesterol crescut. Este foarte bine potențat tratamentul și de administrarea în paralel a unei plante celebre: brânca ursului, care se ia concomitent cu schinduf.

Furuncule - se aplică cataplasma cu plantă fiartă în care se pune și puțină mentă și oțet. Cataplasma se ține vreme de o oră-două și apoi se îndepărtează. Are efect calmant, antiinflamator și antipruginos (combate senzația de mâncărime).

Furunculoză - se aplică cataplasma cu plantă fiartă în care se pune și puțină mentă și oțet. Cataplasma se ține vreme de o oră-două și apoi se îndepărtează. Are efect calmant, antiinflamator și antipruginos (combate senzația de mâncărime).

Gastroenterite - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Extern la dureri se pot face cataplasme calde.

Gripă - 3 căni de infuzie pe zi, combinată cu scorțișoară. Se ia înaintea meselor principale.

Guşă - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături și comprese externe.

Gută - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături cu infuzie de schinduf.

Hepatită acută - Contra anorexiei care apare în bolile grave (cancer, leucemie, scleroză în plăci, hepatită acută) se bea infuzia combinată de schinduf-câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă.

Hipercolesterolemie - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârstă a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării

endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 cani de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Hiperglicemie - se face o cură de 12 luni cu infuzie combinată de schinduf din care se vor bea 2-3 cani pe zi. Tratamentul începe gradat: în prima săptămână se bea doar o cană pe zi, în cea de a doua săptămână se beau 2 cani pe zi, abia în a treia săptămână ajungându-se să se bea trei cani pe zi. Această gradare a tratamentului trebuie corelată cu un control permanent, zilnic al glicemiei, cu o îndrumare medicală specială.

Schinduful este un hipoglicemiant puternic în timp, care va necesita reducerea treptată a dozelor de insulină. Atunci când este ținut și un regim alimentar corect, este posibil ca grație acțiunii schindufului, să se renunțe complet la dozele de insulină injectate zilnic.

Impotență sexuală - se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Este o plantă recomandată mai ales în cazurile de sterilitate care apar la persoanele cu masă corporală redusă, cu mult țesut adipos sau cu probleme legate de glicemie și colesterol crescut. Este foarte bine potențat tratamentul și de administrarea în paralel a unei plante celebre: brânca ursului, care se ia concomitent cu schinduf.

Inflamații - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături cu diferite plante medicinale sau chiar cu schinduf.

Inflamații ale ganglionilor limfatici - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30

de zile, timp în care se vor consuma 3 cani de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Inflamații ale mucoasei bucale și vaginale - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Local se fac spălături.

Insomnii - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se poate adăuga și sunătoare și valeriană pentru efecte mai puternice.

Intoxicații - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se ia concomitent și cărbune medicinal.

Iradiații - se iau intern câte 3 lingurițe de pulbere cu 15 minute înaintea meselor principale, perioadă de 3 luni, după care se face o pauză de 3 săptămâni și se reia.

Ischemie cardiacă - se ia câte 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Intervine în metabolismul lipidelor, reducând așa numitul „colesterol rău“ (LDL), protejând sistemul cardiovascular de apariția aterosclerozei și ischemiei cardiace. Se fac tratamente cu schinduf, administrate în doze repetate, cu o durată de 3 luni. Cel mai bun moment pentru efectuarea acestui tratament este la sfârșitul iernii, când alimentația este mai bogată în grăsimi saturate.

Lactație (ajută și când este mai puțin lapte și când este prea mult) - administrarea semințelor de schinduf în perioada alăptării este extrem de benefică. Pe lângă faptul că ajută la sporirea cantității de lapte, această plantă ajută la menținerea sănătății mamei, îmbunătățindu-i apetitul și metabolismul. Se beau zilnic 2 cani de lapte cald în care se pune câte o jumătate de lingură de semințe de schinduf și de mărar (semințele celor două plante se asociază adesea, având o acțiune galactogogă, extrem de puternică).

Leucemie - Contra anorexiei care apare în bolile grave (cancer, leucemie, scleroză în plăci, hepatită acută) se bea infuzia combinată de schinduf - câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă.

Mastite - se aplică extern compresă caldă care se va ține pentru 2 ore, după care se lasă la căldură

corpul eventual se înveleşte cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Mătreață - se clătește pe cap cu infuzie combinată o dată pe săptămână în ea se va pune și suc de lămâie- 1 linguriță de suc la 250 ml infuzie combinată.

Menstruații abundente - se iau 3 căni de infuzie combinată pe zi, în amestec cu crețișoară. În această combinație contribuie foarte eficient la reglarea activității endocrine.

Menopauză - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Migrene - se aplică extern compresă caldă care se va ține pentru 2 ore, după care se lasă la căldură corpul eventual se înveleşte cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Neurastenie - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Nevroze - are efecte remineralizante și vitaminizante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor

substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic. Se poate asocia cu ciuboțica cucului, păducel, sunătoare și valeriană.

Obezitate infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Osteoporoză - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Panariții - se aplică tinctură de arnică, apoi se pun pentru o oră cataplasme cu schinduf. Se face de 4-5 ori pe zi, până la vindecarea completă.

Păr - devine mai rezistent și unghiile mai tari, dacă se administrează regulat schinduf. Acesta are efecte remineralizante și vitaminizante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic.

Păstrarea masei musculare - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru men-

ținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Pelagră - are efecte remineralizante și vitamini-zante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic.

Prolaps uterin - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Răni - se dezinfectează local cu tinctură de arnică apoi se aplică cataplasma cu schinduf pentru grăbirea cicatrizării. Se face de 3-4 ori pe zi.

Răni purulente - se dezinfectează local cu tinctură de arnică apoi se aplică cataplasma cu schinduf pentru grăbirea cicatrizării. Se face de 3-4 ori pe zi.

Reumatism poliarticular - se aplică extern compresă caldă care se va ține pentru 2 ore, după care se lasă la căldură corpul eventual se învește cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Sarcină - infuzia combinată de schinduf este de un imens ajutor pentru menținerea sănătății femeilor

de vârsta a treia. Schinduful previne eliminările masive de calciu care duc la apariția osteoporozei, ajută la menținerea tonusului țesuturilor, ceea ce ajută la prevenirea prolapsului (în special uterin), preîntâmpină apariția cancerului mamar și ovarian prin activitatea reglării endocrine. De asemenea ajută la păstrarea forței musculare, element foarte important în contextul acestei vârste. Se fac cure a câte 30 de zile, timp în care se vor consuma 3 căni de infuzie combinată de schinduf pe zi. Pentru un gust mai plăcut și pentru potențarea efectelor schindufului se poate adăuga la preparare și puțin busuioc și fenicul.

Sciatică - se aplică extern compresă caldă care se va ține pentru 2 ore, după care se lasă la căldură corpul eventual se învește cu ceva călduros. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Scleroză în plăci - Contra anorexiei care apare în bolile grave (cancer, leucemie, scleroză în plăci, hepatită acută) se bea infuzia combinată de schinduf - câte o jumătate de cană cu o oră înainte de masă.

Siluetă - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Slăbiciune corporală - se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Este o plantă recomandată mai ales în cazurile de sterilitate care apar la persoanele cu masă corporală redusă, cu mult țesut adipos sau cu probleme legate de glicemie și colesterol crescut. Este foarte bine potențat tratamentul și de administrarea în paralel a unei plante celebre: brânca ursului, care se ia concomitent cu schinduf.

Slăbiciune musculară - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine,

ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Spasme intestinale se bea dimineața jumătate de litru de infuzie combinată de semințe de schinduf. Are efect antiinflamator asupra intestinelor, reduce balonarea și spasmele, normalizează flora intestinală. În cazul durerilor abdominale are și efecte ușor calmante.

Sporturi de performanță - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Sterilitate atât la femei cât și la bărbați - se face un tratament de 6 luni, timp în care se iau 6 linguri de pulbere de schinduf pe zi. Este o plantă recomandată mai ales în cazurile de sterilitate care apar la persoanele cu masă corporală redusă, cu mult țesut adipos sau cu probleme legate de glicemie și colesterol crescut. Este foarte bine potențat tratamentul și de administrarea în paralel a unei plante celebre: brânca ursului, care se ia concomitent cu schinduf.

Stimularea secreției de lapte - administrarea semințelor de schinduf în perioada alăptării este extrem de benefică. Pe lângă faptul că ajută la sporirea cantității de lapte, această plantă ajută la menținerea sănătății mamei, îmbunătățindu-i apetitul și metabolismul. Se beau zilnic 2 căni de lapte cald în care se pune câte o jumătate de lingură de semințe de schinduf și de mărar (semințele celor două plante se asociază adesea, având o acțiune galactogogă, extrem de puternică).

Surmenaj fizic - în antichitate, schinduful era foarte căutat de femeile foarte slabe, care doreau

să-și rotunjească formele. Secretul plantei este că de fapt, ea nu favorizează îngrășarea în sine, ci ajută la creșterea proporției de țesut muscular, adică favorizează dezvoltarea musculaturii în detrimentul țesutului adipos. Mai mult s-a observat la persoanele care fac tratament cu schinduf că celulita se dezvoltă mai lent. Se administrează câte 6 lingurițe de pulbere pe zi, în cure de 2 luni, cu 2-3 săptămâni de pauză.

Tuberculoză - are efecte remineralizante și vitaminizante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic. Se consumă: alune, cătină, coacăz, nuci.

Tulburări digestive - se ia infuzie combinată câte 3 căni pe zi, perioade de 2-4 luni în funcție de gravitatea afecțiunii și tot în funcție de aceasta se mai pot adăuga și alte plante în tratament.

Tumori maligne (extern) - se aplică cataplasmă de mai multe ori pe zi și se țin pentru 2-3 ore de fiecare dată. Se aplică calde cu scopul de a cicatriza. Sunt foarte indicate în special după operații chirurgicale, caz în care se poate combina foarte bine cu pătlagină.

Tuse cronică - are efecte remineralizante și vitaminizante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic. Se poate combina cu isop și podbal.

Ulcere stomacale - are efecte remineralizante și vitaminizante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic. Se va lua concomitent și obligează pentru cicatrizarea mai rapidă. Contribuie și la diminuarea durerilor.

Ulcere varicoase - se aplică pe locul afectat cataplasma cu semințe de schinduf și se păstrează vreme de o oră, după care se spală ușor cu apă caldă și se lasă să se usuce la aer. Dacă ulcerul are tendința de infectare, atunci se face mai întâi un tratament cu tinctură de arnică aplicată local și abia apoi se trece la cataplasmă cu schinduf, care are efect cicatrizant și de grăbire a regenerării

țesuturilor.

Unghii. are efecte remineralizante și vitamini-zante directe și în plus, ajută și la asimilarea acestor substanțe nutritive din alimente. Se fac tratamente de 3 luni cu pulbere de schinduf, din care se ia câte 1 lingură zilnic. Unghiile devin mai tari pentru că se asimilează mult mai bine calciul.

Semințele care înlocuiesc insulina.

Schinduful este o plantă ierboasă ale cărei semințe tratează diabetul de tip insulinodependent. Se face o cură de 12 luni cu infuzie de Schinduf, din care se beau câte 2-3 căni pe zi. Schinduful este un hipoglicemiant puternic în timp, care va necesita reducerea gradată a dozelor de insulină. Pentru valori crescute ale colesterolului se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Intervine în metabolismul lipidelor, reducând așa numitul colesterol rău, protejând sistemul cardiovascular de apariția ischemiei cardiace.

Semințele sporesc secreția lactată și îmbunătățesc starea de sănătate a mamei. Două lingurițe de pulbere amestecată cu miere luate cu o oră înainte de masă vindecă anorexia.

Infuzia de Schinduf e de ajutor femeilor aflate la menopauză, prevenind eliminările masive de calciu și ajutând la păstrarea forței musculare.

Mai vindecă și sterilitatea, dar are și efecte antiinflamatoare asupra intestinului. Cataplasma cu semințe de Schinduf ajută la terapia ulcerelor varicoase, eczemelor și mâncărimilor.

În cosmetică, întărește unghiile și părul, iar pe femeile prea slabe le ajută să-și rotunjească formele, fără a crește țesutul adipos.

SCHINEL



Cnicus benedictus Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiană de spini, iarbă amară, scai amar, șofran sălbatec.

Istoric și întrebuințări: schinelul este cunoscut și utilizat empiric în terapeutică de mai multe secole. Părțile aeriene s-au folosit mai mult în trecut, ca depurativ, vermifug, febrifug și cicatrizant.

Cercetările mai recente au arătat că datorită substanțelor active pe care le conține, se poate utiliza și drept cardiotonic, în bolile tractului stomacal și în astmul bronșitic.

Krochmal în 1979 menționează folosirea infuziei din vârfurile plantei în tratarea cancerului, a bolilor de ficat și a isteriei.

Praful se folosea extern la tratarea rănilor, iar intern ca depurativ, febrifug și în boli de ficat. Cuvântul Cnicus derivă de la grecescul Knekos=șofran galben, plantă care se folosea ca cheag la fabricarea brânzei și o denumea cnocos sau cnecos. Cuvântul benedictus= binecuvântat, făcând aluzie la proprietățile sale terapeutice.

Extractele administrate înainte de masă sporesc pofta de mâncare. La noi în țară schinelul intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv și în siropul tonic amar.

Alături de alte produse vegetale, servește la prepararea unor lichioruri.

Uleiul gras extras din fructe (circa 28%) poate fi întrebuințat la fabricarea săpunurilor.

Descriere: este o plantă anuală, erbacee, înaltă de 30-60 cm, erectă, cu rădăcina fusiformă, lungă de 8-12 cm.

Tulpina cu diametrul de până la 1 cm, este 5 mucheată, simplă sau ramificată, de culoare verzuie sau roșie brună, cu peri lănoși.

Frunzele sunt alterne, alungit lanceolate, lungi de 5-30 cm și late de 1,5-7 cm, pe margini spinos dințate, cu peri lănoși și nervuri foarte proeminente. Frunzele inferioare au pețiol trunchiat, cele superioare sunt sesile, semiamplexicaule, penat lobate sau fidate.

Florile sunt grupate într-un antodiu terminal, ovoid, lung de circa 4 cm și cu grosimea de 3 cm, înconjurat la bază de numeroase frunze sesile. Bracteele involucriului sunt verzi pal, membranoase, bombate, la exterior lucioase. Cele exterioare sunt ovate, terminate într-un spin simplu și păros, iar cele interne sunt alungit lanceolate, terminate într-un spin violaceu, ramificat, păros la bază. Florile sunt tubuloase, galbene, cu nervuri mai închise la culoare. 4-6 flori sunt marginale, sterile, cu corola tridintată, iar restul sunt interioare, cu corola 5 dințată, 5 stamine cu antere concrescute și ovarul la bază cu peri setoși așezați pe 3 rânduri.

Fructul este o achenă cilindrică, cu lungimea de 7 mm, grosimea de 2-2,5 mm, slab arcuită, brună, în vârf cu un papus format din peri denticulați.

Greutatea a 1000 semințe este de 35-37 g.

În tradiția populară: praful se folosește extern la tratarea rănilor iar intern ca depurativ, febrifug, în boli de ficat sub formă de infuzii sau macerate în alcool.

Compoziție chimică: în scopuri terapeutice se folosește partea aeriană (Herba Cardui benedicti sau Herba Cnici) s-au pus în evidență minerale, în special săruri de Mg, Ca și K, circa 18%.

Se mai găsesc substanțe amare, flavonoizi de tip apigenină, kemferol și luteolină, urme de ulei volatil care conține un compus poliacetilenic, vitamine din complexul B, enzime, taninuri, mucilagii.

Principiul activ este cnicina, o substanță amară, care structural este o lactonă sescviterpenică de tip germavran, la care un hidroxil este esterificat de

acidul bismetilacrilic. Pe lângă cnicină este prezentă și o altă substanță amară, benedictina.

După unii autori componenții poliacetilenici și polienici din schinel sunt responsabili de activitatea antibiotică. Astfel din părțile aeriene ale plantei s-au izolat 12 compuși, structura lor fiind elucidată total sau parțial.

Acțiune farmacologică: datorită cnicinei și benedictinei, herba de schinel îmbunătățește digestia prin stimularea secrețiilor gastrice. Principiile amare produc o creștere lentă dar persistentă a secreției gastrice îmbunătățind digestia. Mărește pofta de mâncare. Se recomandă în tratamentul anorexiilor ca eupeptic amar și în dispepsii de natură diversă. Are acțiune depurativă și febrifugă.

Extern are acțiune antiseptică, trofică și cicatrizantă.

În medicina homeopată se folosește ca remediu în caz de litiază biliară și renală. Se pare că are o acțiune deosebită în cazurile de cancer în special la nivelul aparatului digestiv, și la isterii. Este utilizat adesea ca stimulent al apetitului și în tratarea afecțiunilor digestive. Poate scădea febra și vindecă congestiile.

Atenție - administrat în doze mari poate cauza ulceratii ale gurii și esofagului sau diaree.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, afecțiuni biliare, afecțiuni renale, afecțiuni respiratorii, anaciditate, anorexie, arsuri, atonie gastrică, boli de ficat, cancer, constipații cronice, degerături, disgravidie, dureri reumatismale, edeme, hipoaciditate gastrică, insuficiență hepatică și pancreatică, isterie, răni, reumatism, stări inflamatorii ale stomacului, tulburări digestive, ulceratiile pielii, zona-zoster.

Preparare și administrare:

Intern -

- 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

- 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

- Din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la

250 ml alcool alimentar de 70° se face o tinctură. Se ține pentru aceasta timp de 15 zile agitând zilnic de 2-3 ori recipientul. După 15 zile se strecoară. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă cu 15 minute înaintea meselor. În cazurile mai ușoare se poate lua o cantitate mai mică eventual 20-40 picături diluate cu 100 ml apă. Se iau cu 15 minute, înaintea meselor principale de 3 ori pe zi.

- 20 g plantă se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac apoi băi locale la afecțiunile externe. Se poate de asemenea aplica pe ulceratii sub formă de spălătură sau compresă.

Extern: se vor pune 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute după care se strecoară. Se vor face cataplasme externe, sau comprese.

Băi: 100 g de plantă mărunțită se va pune la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă, care este preferabil să aibă temperatura corpului. În cadă este bine să se stea 20-30 minute. dar să se mențină temperatura constantă.

Unguent- pulbere de plantă obținută cu râșnița de cafea se amestecă cu de 2 ori aceeași cantitate de vaselină și lanolină (în părți egale). Se amestecă pentru omogenizare și se aplică pe crăpăturile pielii, ulceratii sau la sâni tot pentru crăpături sau hemoroizi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni hepatice, afecțiuni biliare 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

- Din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70° se face o tinctură. Se ține pentru aceasta timp de 15 zile agitând zilnic de 2-3 ori recipientul. După 15 zile se strecoară. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă cu 15 minute înaintea meselor. În cazurile mai ușoare se poate lua o cantitate mai mică eventual 20-40 picături diluate cu 100 ml apă. Se iau cu 15 minute, înaintea meselor principale de 3 ori pe zi.

Afecțiuni renale - 4 linguri de plantă mărunțită

se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

Afecțiuni respiratorii 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

- Din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70° se face o tinctură. Se ține pentru aceasta timp de 15 zile agitând zilnic de 2-3 ori recipientul. După 15 zile se strecoară. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă cu 15 minute înaintea meselor. În cazurile mai ușoare se poate lua o cantitate mai mică eventual 20-40 picături diluate cu 100 ml apă. Se iau cu 15 minute, înaintea meselor principale de 3 ori pe zi.

Anaciditate - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

Anorexie 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile. -1 linguriță de praf din flori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Ajută la anorexie.

Arsuri Extern: se vor pune 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute după care se strecoară. Se vor face cataplasme externe, sau comprese.

Băi: 100 g de plantă mărunțită se va pune la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă, care este preferabil să aibă temperatura corpului. În cadă este bine să se stea 20-30 minute. dar să se mențină temperatura constantă.

Unguent- pulbere de plantă obținută cu râșnița de cafea se amestecă cu de 2 ori aceeași cantitate de vaselină și lanolină (în părți egale). Se amestecă pentru omogenizare și se aplică pe crăpăturile pielii, ulceratii sau la sâni tot pentru crăpături sau

hemoroizi.

Atonie gastrică 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Boli de ficat - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

- Din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70° se face o tinctură. Se ține pentru aceasta timp de 15 zile agitând zilnic de 2-3 ori recipientul. După 15 zile se strecoară. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă cu 15 minute înaintea meselor. În cazurile mai ușoare se poate lua o cantitate mai mică eventual 20-40 picături diluate cu 100 ml apă. Se iau cu 15 minute, înaintea meselor principale de 3 ori pe zi.

Cancer 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

- Din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70° se face o tinctură. Se ține pentru aceasta timp de 15 zile agitând zilnic de 2-3 ori recipientul. După 15 zile se strecoară. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă cu 15 minute înaintea meselor. În cazurile mai ușoare se poate lua o cantitate mai mică eventual 20-40 picături diluate cu 100 ml apă. Se iau cu 15 minute, înaintea meselor principale de 3 ori pe zi.

Constipații cronice - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

Degerături 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Extern: se vor pune 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute după care se strecoară. Se vor face cataplasme externe, sau comprese.

Băi: 100 g de plantă mărunțită se va pune la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă, care este preferabil să aibă temperatura corpului. În cadă este bine să se stea 20-30 minute. dar să se mențină temperatura constantă.

Unguent- pulbere de plantă obținută cu râșnița de cafea se amestecă cu de 2 ori aceeași cantitate de vaselină și lanolină (în părți egale). Se amestecă pentru omogenizare și se aplică pe crăpăturile pielii, ulcerații sau la sâni tot pentru crăpături sau hemoroizi.

Disgravidie 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Dureri reumatismale - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

Extern: se vor pune 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute după care se strecoară. Se vor face cataplasme externe, sau comprese.

Băi: 100 g de plantă mărunțită se va pune la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă, care este preferabil să aibă temperatura corpului. În cadă este bine să se stea 20-30 minute. dar să se mențină temperatura constantă.

Unguent- pulbere de plantă obținută cu râșnița de cafea se amestecă cu de 2 ori aceeași cantitate de vaselină și lanolină (în părți egale). Se amestecă pentru omogenizare și se aplică pe crăpăturile pielii, ulcerații sau la sâni tot pentru crăpături sau hemoroizi.

Edeme - Din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70° se face o tinctură. Se ține pentru aceasta timp de 15 zile agitând zilnic de 2-3 ori recipientul. După 15 zile se strecoară. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă cu 15 minute înaintea meselor. În cazurile mai ușoare se poate lua o cantitate mai mică eventual 20-40 picături diluate cu 100 ml apă. Se iau cu 15 minute, înaintea meselor

principale de 3 ori pe zi.

Hipoaciditate gastrică 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Insuficiență hepatică și pancreatică 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Isterie - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

Răni Extern: se vor pune 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute după care se strecoară. Se vor face cataplasme externe, sau comprese.

Băi: 100 g de plantă mărunțită se va pune la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă, care este preferabil să aibă temperatura corpului. În cadă este bine să se stea 20-30 minute. dar să se mențină temperatura constantă.

Unguent- pulbere de plantă obținută cu râșnița de cafea se amestecă cu de 2 ori aceeași cantitate de vaselină și lanolină (în părți egale). Se amestecă pentru omogenizare și se aplică pe crăpăturile pielii, ulcerații sau la sâni tot pentru crăpături sau hemoroizi.

Reumatism 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Stări inflamatorii ale stomacului - 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune într-un litru de vin. Se vor ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se vor putea lua câte o linguriță înainte de fiecare masă cu 15 minute pentru poftă de mâncare sau pentru alte afecțiuni interne.

-Din 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70° se face o tinctură. Se ține pentru aceasta timp de 15 zile agitând zilnic de 2-3 ori recipientul. După 15 zile se strecoară. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă cu 15 minute înaintea meselor. În cazurile mai ușoare se poate lua o cantitate mai

mică eventual 20-40 picături diluate cu 100 ml apă. Se iau cu 15 minute, înaintea meselor principale de 3 ori pe zi.

Tulburări digestive 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Ulcerațiile pielii Extern: se vor pune 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute după care se strecoară. Se vor face cataplasme externe, sau comprese.

Băi: 100 g de plantă mărunțită se va pune la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă, care este preferabil să aibă temperatura corpului. În cadă este bine să se stea 20-30 minute. dar să se mențină temperatura constantă.

Unguent- pulbere de plantă obținută cu râșnița de cafea se amestecă cu de 2 ori aceeași cantitate de vaselină și lanolină (în părți egale). Se amestecă pentru omogenizare și se aplică pe crăpăturile pielii, ulcerații sau la sâni tot pentru crăpături sau hemoroizi.

Zona-zoster 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se va strecura și apoi se va consuma fracționat în cursul unei zile.

Extern: se vor pune 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute după care se strecoară. Se vor face cataplasme externe, sau comprese.

Băi: 100 g de plantă mărunțită se va pune la 3 litri de apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă, care este preferabil să aibă temperatura corpului. În cadă este bine să se stea 20-30 minute. dar să se mențină temperatura constantă.

Unguent- pulbere de plantă obținută cu râșnița de cafea se amestecă cu de 2 ori aceeași cantitate de vaselină și lanolină (în părți egale). Se amestecă pentru omogenizare și se aplică pe crăpăturile pielii, ulcerații sau la sâni tot pentru crăpături sau hemoroizi.

SCLIPETI



Potentilla erecta Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: calidemia, cinci degete, găinușe, ghimneriu, iarba faptului, scrântitoare, strânsurea.

Descriere: o plantă mică cu rădăcina scurtă și lemnoasă bine dezvoltată, tulpina întinsă pe pământ sau dreaptă, frunzele cu 3 foi, flori mici galbene, cu 4 petale. Fructele sunt mici nuciforme. Crește prin pășuni umede, crânguri, rariști. Înflorește din Mai până în septembrie. În terapeutică se folosește rizomul și rădăcina- Radix et Rhizoma Potentilla.

În tradiția populară: cu decoctul plantei se spălau cei care aveau bube pe față. La Mara în Maramureș, se pune în ținică tare și se lua pentru astm. Ceaiul din rizomi se dădea în vărsături cu sânge și menstruații prea abundente. Rizomul pisat se pune în ținică și se bea de 3 ori contra afecțiunilor interne cu colici. Se mai fierbea cu rădăcină de tătăneasă, iar decoctul se amesteca cu vin și se lua, dimineața și seara pentru întărirea sângelui. La Sălciua, rizomul curățat și pisat se mai pune în ținică tare, se ținea 3 zile și apoi se lua dimineața, câte un păhărel, pe nemâncate, de către cei care ridicau ceva greu și se clătinău înăuntru. Se

mai folosea, amestecat cu grăsime ca și alte specii înrudite pentru „tras“ (masaj) și în legături la scrântituri. Se mai folosea la hemoragii inclusiv menstruale, hernii, vărsături cu sânge, scrântituri.

Paracelsus spunea că nu există remediu mai bun pe lume contra hemoragiilor la femei.

Compoziție chimică: în rizomi și rădăcină are foarte mult tanin galic, roșu de Tormentilla, acizii elagic, chinovic, cafeic, triterpenic, etc. Rezine, flavonoide, mucilagii, uleiuri eterice, substanțe minerale, vitamina K.

Acțiune farmacologică: puternic astringentă, antimicrobiană, hemostatică, antidizenterică, strânge suprafețele țesuturilor și prin precipitarea proteinelor ajută la cicatrizarea rapidă a rănilor. Cicatrizează rănilor, diminuează secrețiile, combate diareea provocată de boli intestinale sau menstruațiile cu hemoragii mari, abundente, are și virtuți antialergice și imunostimulatoare. Antibiotic contribuind la eliminarea microbilor. Elimină procesul inflamator. Ajută la diaree, tuberculoză prin faptul că ajută la întărirea organismului și oprește sângerările. Extern rănilor vechi atone pot beneficia de cataplasme care s-au dovedit de multe ori foarte utile. De asemenea ajută la foarte multe afecțiuni ale ficatului.

Substanțele active conținute de Sclipeți au capacitatea să blocheze rapid dezvoltarea bacteriilor, a virusurilor și ciupercilor din organism.

Se folosesc la următoarele afecțiuni: afecțiuni ale ficatului, afte, arsuri, boli intestinale, dureri articulare, eczeme, eczeme anale, enterite, enterocolite, enurezis, fibrom uterin, furuncule, gută, halenă, hematurie, hemoragii stomacale, hemoragii uterine, hemoroizi, incontinență urinară, inflamații bucale, leucoree, metroragii, panarițiu, piodermitele capului, răni zemuinde, răni vechi, reumatism, sângerări puternice și prelungite, sângerări uterine, slăbiciuni fizice, stomatite, TBC, ulcere atone, ulcere varicoase, urinare dificilă.

Preparare și administrare:

- Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 cani pe zi din acest ceai.

- 2-3 linguri de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară și se pun comprese pe rănilor ulcerate sau dureri de gută și reumatism la încheieturi.

Tinctură -50 g de rizom se va face praf fin apoi se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând zilnic de 3-4 ori. Se va strecura apoi. Se pune în recipiente de sticlă de culoare închisă ermetic închise. Se poate păstra 2 ani. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă, când este nevoie. Se poate lua și în combinații cu alte tincturi.

Vin de Sclipeți (Popentila erecta) aveți nevoie de 50 g rizomi pisați sau tăiați care se vor pune într-un litru de vin de bună calitate. Se lasă 10 zile la macerat la temperatura camerei agitând de mai multe ori pe zi pentru omogenizare. Se strecoară după trecerea perioadei de 10 zile și se completează cu vin până la un litru. Se pot consuma câte 50 ml dimineața și 50 seara în afecțiunile hemoragice. Este astringent mai ales dacă se folosește la prepararea vin roșu care și el are tanin și ajută la oprirea hemoragiilor.

Extract alcoolic de Sclipeți- 4 linguri de rizom pisat sau pulbere de rizomi obținută cu râșnița de cafea se pun într-un litru de țuică de fructe. Se lasă la macerat timp de 7 zile. Se va agita zilnic pentru omogenizare, apoi se strecoară. Contra herniilor și hemoragiilor se poate bea de 3 ori pe zi câte 50 ml.

- Extern: se va pune 4 linguri de rizom mărunțit în alcool sanitar 100 ml. Se va ține timp de 8 zile apoi se strecoară. Se poate folosi la frecții sau alte afecțiuni.

- Se amestecă cu făină de in în părți egale și se pune pe răni.

- Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

- 70 g rădăcină mărunțită pus într-un litru de vin tare, se ține 8 zile agitând des, apoi se strecoară. Se poate lua la leucoree, 1 linguriță de 3 ori pe zi. Diaree, dizenterie, diferite hemoragii.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni ale ficatului - Un vârful de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 cani pe zi din acest ceai.

Afte - 70 g rădăcină mărunțită pus într-un litru de vin tare, se ține 8 zile agitând des, apoi se strecoară. Se poate lua la leucoree, 1 linguriță de 3 ori pe zi. Diaree, dizenterie, diferite hemoragii. La afte se fac spălături și gargară a gurii obligatoriu după fiecare masă.

Arsuri - 2-3 linguri de rădăcină se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 10 minute, apoi se strecoară și se pun comprese pe rănilor ulcerate sau dureri de gută și reumatism la încheieturi. La arsuri se pun cataplasme care se umezesc de 4-5 ori pe zi.

Boli intestinale - Un vârful de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 cani pe zi din acest ceai.

Degerături - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

Diaree, dizenterie - Un vârful de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele

principale. Se înghite apoi cu puțină apă. Se poate administra în diareile infecțioase, în deranjamentele intestinale ale copiilor, în diareile provocate de colită. În funcție de toleranța stomacală, se recomandă administrarea de 3 ori pe zi a unui vârf de cuțit (o jumătate de linguriță) de pulbere diluată în puțin vin roșu sau ceai de Mușetel.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

Se mai poate lua câte un păhărel de vin (50 ml) de 2 ori pe zi.

Dureri diverse articulare - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

Eczele - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

Eczele anale - se fac badijonări locale de câteva ori pe zi cu o pensulă umezită în tinctură.

Enterite, enterocolite - Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

Enurezis - Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se

va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

Fibrom uterin - În cazul menstruației puternice sau prelungite, pulberea de Sclipeți diluată în vin sau în ceai, precum și rachiul preparat din Sclipeți sunt folosite ca remedii de prim ajutor. În tratarea sângerărilor uterului provocate de fibrom, Sticleții se asociază cu Traista ciobanului.

Furuncule - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

Gută - Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

Halenă - se fac badijonări locale de câteva ori pe zi cu o pensulă umezită în tinctură. Se poate face cu tinctură așa cum este sau diluată- 1 linguriță tinctură și 5 lingurițe apă.

Hematurie, hemoragii stomacale (halenă) - Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă. Se poate face tratament până la vindecare.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

Se mai poate lua câte un păhărel de vin (50 ml) de 2 ori pe zi. Este și un tonic și energizant.

Hemoragii uterine - pentru tratarea hemoragiilor uterine ce apar între perioadele menstruale (metroragii) se administrează decoct de Sclipeți,

preparat dintr-o linguriță de pulbere de rizom (rădăcină) fiartă 15 minute în 250 ml apă. Se strecoară apoi și se bea fracționat, pe durata a 2-3 ore.

Hemoroizi sângerânzi - se fac badijonări locale de câteva ori pe zi cu o pensulă umezită în tinctură.

Hernie - 4 linguri de rizom pisat sau pulbere de rizomi obținută cu râșnița de cafea se pun într-un litru de țuică de fructe. Se lasă la macerat timp de 7 zile. Se va agita zilnic pentru omogenizare, apoi se strecoară. Contra herniilor și hemoragiilor se poate bea de 3 ori pe zi câte 50 ml.

Incontinență urinară - Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

Inflamații bucale - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Leucoree - Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

În medicina populară rusă, tinctura de Sclipeți (1 linguriță) diluată cu 10 lingurițe de apă, se folosea pentru instilații vaginale contra scurgerilor (poală albă).

Metroragii - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți prepa-

ratul între două pansamente și se aplică pe locul afectat. Pulberea de rădăcină de sclipeți și alte preparate au fost folosite sute de ani pentru oprirea menstruației, sau a hemoragiilor la femei. În cazul menstruației puternice sau prelungite, pulberea de Sclipeți diluată în vin sau în ceai, precum și rachiul preparat din Sclipeți sunt folosite ca remedii de prim ajutor. În tratarea sângerărilor uterului provocate de fibrom, Sticleții se asociază cu Traista ciobanului.

Panarițiu - 70 g rădăcină mărunțită pus într-un litru de vin tare, se ține 8 zile agitând des, apoi se strecoară. Se introduce degetul afectat și se ține pentru 10 minute de 4-5 ori pe zi.

Piodermitele capului - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

Răni zemuinde - se fac badijonări locale de câteva ori pe zi cu o pensulă umezită în tinctură.

Răni vechi - 70 g rădăcină mărunțită pus într-un litru de vin tare, se ține 8 zile agitând des, apoi se strecoară. Se aplică compresă locală de 3-4 ori pe zi.

Datorită însușirilor sale antibiotice, extractul de sclipeți se folosește și ca dezinfectant al rănilor, în gargară după extracții dentare sau în cazul amigdalitei purulente și al sângerărilor gingiilor.

Reumatism - Un vârf de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 căni pe zi din acest ceai.

Sângerări puternice și prelungite - se iau în funcție de cum suportă stomacul câte 15 picături de tinctură diluată în puțină apă de 3 ori pe zi. Se poate lua până la vindecare.

Sângerări uterine În cazul menstruației puternice sau prelungite, pulberea de Sclipeți diluată în

vin sau în ceai, precum și rachiul preparat din Sclipeți sunt folosite ca remedii de prim ajutor. În tratarea sângerărilor uterului provocate de fibrom, Sticleții se asociază cu Traista ciobanului.

Slăbiciuni fizice - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

Stomatite - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

TBC - Un vârful de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma până la 3 cani pe zi din acest ceai.

Ulcere atone - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat.

Ulcere varicoase - Cataplasme locale cu un amestec de rizomi și făină de in sau pulbere de rizomi și tărațe de grâu diluate cu apă caldă: Puneți preparatul între două pansamente și se aplică pe locul afectat. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Urinare dificilă - Un vârful de cuțit de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată se va pune sub limbă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se înghite apoi cu puțină apă.

- O linguriță pulbere de rizom se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri rare în diaree și alte afecțiuni interne. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă. În enterite și tratamentele afecțiunilor mai grave se pot consuma

până la 3 cani pe zi din acest ceai.

SCORTIȘOARĂ



Cinnamomum ceylanici (obtusifolium) Fam. Lauraceae.

Descriere: scoarța aromatică a unui arbore din familia Lauraceae, originar din Ceylon, Sri Lanka și Indiam din Cinnamomum ceylonicum. Mai există și Cortex Cinnamomi chinensis, De pe ramurile plantei Cinnamomum obtusifolium, var Cassia, sau denumit Cortex Cinnamomi cassiae. Este întrebuințată ca și condiment și aromatizant în diferite preparate culinare, băuturi, etc. Este un arbore veșnic verde, care atinge 5-8 metri. Frunzele sunt aspre și groase, iar florile sunt mici și cresc în mănunchiuri. Fructele arborelui au forma semănătoare cu a ghindelor.

În tradiția populară: Se folosea fiartă în vin contra răcelii, iar plămădită în rachiu contra gălbănirii, plămădită în rachiu cu nucșoară și rostopască. Indienii o considerau ca leac universal, pentru că are acțiune foarte puternică și acționează ca un foarte puternic energizant.

Scorțișoara nu este numai o mirodenie foarte apreciată ci și o plantă medicinală utilizată de milenii, mai întâi în India și Egipt, începând din secolul V înainte de Hristos și în Europa. Acest arbore originar din Sri Lanka crește în pădurile tropicale până la 500 m altitudine. Acoperă arii extinse, mai ales în regiunile din Filipine și Antile. Scoarța suportă unele tratamente înainte de a fi bună de folosit ca medicament ori condiment.

Se folosește ca plantă medicament, în anumite culturi curative de 4 milenii, fiind apreciată în special pentru efectul antimicrobian și astringent digestiv.

Descriere: C. Ceylonicum este un arbore mic înalt de 8-10 m cu frunze ovate, pietroase. C. Cassia este un arbore înalt până la 15 m cu scoarța cenușie, cu frunze alungit-ovate, trinervate.

Specia C Ceylonicum este originară din Ceylon unde se găsesc cele mai importante centre de cultură. C. Cassia este originară din părțile de sud-est ale Chinei, prin Vietnam și Cambodgia. Este răspândită în culturi prin Japonia, Jawa, America de Sud și America centrală.

Recoltare: Pentru obținerea produsului Cortex Cinnamomi ceylonici se taie ramurile tinere de 2-3 ani de grosimea unui deget și lungimea de 1-2 m, se ridică scoarța de pe care se răzuiește suberul și o parte din scoarța primară, până la inelul mecanic. Se introduc mai multe scoarțe una într-alta câte 8-10 după care se usucă la umbră, când apare culoarea brună a scoarței.

Cortex Cinnamomi chinensis se recoltează de la arborii în vârstă de 8-10 ani, tăindu-se tulpinile principale deasupra solului, pentru ca din baza tulpinilor rămase să se regenereze plantația. Tulpinile și ramurile sunt tăiate în bucăți de circa 40-50 cm de pe care se ridică scoarța. Se uscă și se leagă în mici pachete (mănunchiuri) de 0,50-1 kg.

Compoziție chimică: uleiuri eterice 0,9-2,3% care conține aldehydă cinamică, eugenol, metil-namil-cetonă, alfa-pinen, felandren, p-cimen, aldehydă benzilică, hidrocinamică și cuminică, linalol, cariofilen, etc. Mai conține 2% tanin, 1,8-3,8-6,6% oxalat de calciu, rezine, amidon, glucide și mucilagi.

Partea folosită - scoarța.

Ulei volatil de scorțișoară - ulei volatil obținut prin distilarea cu vaporii de apă din scoarța arborelui. Descriere- este un lichid limpede, galben-deschis, cu miros caracteristic de scorțișoară, gust dulceag și arzător. La aer și la lumină se colorează. Carminativ și aromatic.

Uleiul volatil din scoarța de cinamom de Ceylon conține aldehydă cinamică 75%, mai conține eugenol 5%, cariofilen, pinen și filandren. Uleiul volatil

din scoarța de cinamom de China conține 75-90% aldehydă cinamică.

Întrebuințări: Produsul se utilizează ca aromatizant și condiment, datorită uleiului volatil.

Acțiune farmacologică: sunt indicate ca stimulente generale și îndeosebi ale funcțiilor digestive. Sunt ușor carminative și provoacă o mărire a secreției salivare. Accelerează transpirația. Provoacă o acțiune de accelerare și regularizare a ritmului contracțiilor uterine, au și o acțiune estrogenă datorită fracțiunii insolubile în eter din scoarța de scorțișoară. Tinctura are și o acțiune fungică. Ajută la întărirea organismului. S-a demonstrat de asemenea că este foarte eficientă în tratarea diabetului tip 2. Consumul unei jumătăți de linguriță de scorțișoară reduce drastic nivelul zahărului din sânge, reduce de asemenea nivelul trigliceridelor și colesterolului. Este un antiinflamator în artrită și alte afecțiuni.

Cercetătorii de la USA au demonstrat că bolnavii de diabet tip 2, care au consumat 1 g de scorțișoară pe zi timp de 6 săptămâni, și-au redus semnificativ cantitatea de zahăr din sânge și nu numai atât. Au redus și trigliceridele și colesterolul rău. Scorțișoara mai conține niște polimeri care sporesc abilitatea celulelor de a metaboliza zahărul. Scade nivelul glicemiei: studiile efectuate au confirmat acest efect. Dezinfectează: aldehida componenta principală a uleiului de scorțișoară, combate bacteriile, antiviral, antiseptic.

Stimulează și accelerează tranzitul intestinal, are efect antiinflamator local, calmează durerile musculare și articulare- se indică din această cauză în reumatism și luxații.

Stimulează digestia: împăratul Vespasian (9-79 după Hristos) o aprecia în mod deosebit.

Ajută la dezinfectarea mucoaselor: scorțișoara este un remediu excelent pentru răceli.

În unele țări din Asia, scorțișoara se folosește de sute de ani pentru prevenirea diabetului. Pentru a se convinge de virtuțile diabetice ale scorțișoarei cercetătorii austrieci au ținut sub observație, timp de câteva luni, un grup de bolnavi de diabet cărora li s-a administrat extract de scorțișoară. În paralel, au ținut sub observație un grup de diabetici cărora doar li s-a spus că vor primi extract de scorțișoară,

dar de fapt fără a li se modifica tratamentul inițial. Cei la care li s-a dat scorțișoară nu numai că li s-a reglat nivelul glicemiei, dar organismul lor a început să utilizeze mai bine insulina și să scadă nivelul trigliceridelor.

Îmbunătățește aspectul pielii.

Aroma de scorțișoară liniștește și încălzește sufletul. Un efect asemănător îl are și gustul ei dulceag. Scorțișoara- înrudită cu foaia de dafin- se folosește de aceea, nu doar ca adaos la prăjituri și produse de patiserie ci și ca un încălzitor în vinul fierț și în punci.

Deci cele mai importante proprietăți: antispasmodic, antiseptic, antiviral, antibacterian, antifungic, sedativ asupra sistemului nervos central, stomahic, antitusiv, întărește imunitatea, etc.

Poate îmbunătăți performanțele insulinei, în felul acesta măbind capacitatea organismului de a transforma glucoza în energie. Din cauză că menține constant nivelul de zahăr din sânge, în cazul diabeticii poate preveni apariția unor afecțiuni coronariene și a hipertensiunii.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni abdominale, afecțiuni cardiace, afecțiuni circulatorii, amenoree, anorexie, artrite, balonări, boli cardio-vasculare, bronșite, căderea părului, cancer, circulație periferică deficitară, crampe menstruale, crampe stomacale, colesterol crescut, colesterol în exces, colici gastrice și abdominale, constipație, cosmetică, cure de slăbire, depresie, deranjamente stomacale, dereglări ale apetitului, diabet, diaree, dismenoree, dureri interne inclusiv abdominale, dureri articulare, dureri de dinți, E-coli, extremități reci, flatulență, gingivite, gingii fragile, greață, gripă, halenă, hipertensiune arterială, indigestie, infecții ale pielii, infecțiile tractului urinar, infertilitate, insomnie, lipsa secrețiilor salivare sau gastrice, longevitate, luxații, memorie dificilă, nervozitate, obezitate, oboseală, pierderea auzului, probleme circulatorii și cardiace, răceli, reumatism, rinită, sângerarea gingiilor, scăderea apetitului, scaune neregulate, sistemul imunitar, spasme digestive, sughiț, trigliceride crescute, tulburări digestive, tusea.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Scorțișoara nu este indicată femeilor

însărcinate și celor care alăptează.

Atenție! Nu este indicată pacienților afectați de epuizare nervoasă.

Atenție! Nu este indicată persoanelor cu pielea foarte sensibilă.

Atenție! Scorțișoara provoacă variații ale glicemiei.

Atenție! Cumpărați doar scorțișoară de Ceylon. Nu faceți economie când cumpărați scorțișoară, pentru că cea ieftină, importată de obicei din China, conține uneori cantități prea mari de cumarină, o substanță ce poate dăuna ficatului.

Preparare și administrare:

- Având proprietăți dezinfectante, ea este recomandată ca adaos pentru apa de șters obiectele sanitare și pentru combaterea mirosului din încălțăminte.

- În bucătăria tradițională autohtonă se folosește mai ales la aromatizarea dulciurilor, uneori la prepararea fripturilor și sosurilor.

- Dă un gust delicios plăcintelor cu fructe, compoturilor, orezului cu lapte.

- 1 linguriță de praf fierț în 500 ml vin și băut cald în răceli.

- O jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se consumă fără a se strecura.

- În afecțiuni dermatologice - se face un amestec cu suc de lămâie și praf de scorțișoară. Se pune extern pe răni.

- 25 g de praf de scorțișoară se pune la 500 ml vin de bună calitate, preferabil vechi. Se ține timp de 8 zile apoi se strecoară. Se dă câte 2 linguri pe zi la cei cu afecțiuni abdominale.

- Prin inhalarea pe nas a uleiului de scorțișoară, sub formă de baie de aburi, adăugat în apa clocotită.

- O bucată de scorțișoară poate fi o „gumă de mestecat” extrem de eficientă în cazul răcelilor.

- Infuzia de scorțișoară - 1 linguriță de plantă pulbere se opărește cu apă clocotită. Se lasă acoperită 2- 3 minute, apoi se amestecă cu miere și o linguriță de rom. Este un puternic antidot împotriva răcelii.

Miere și scorțișoară:

- 1/4 linguriță de praf de scorțișoară se amestecă cu o lingură de miere. Se poate consuma de 3-4 ori pe zi în afecțiunile indicate dacă nu există interdicție la consumul mierii.

- Se va fierbe o linguriță în 250 ml apă până scade apa la jumătate. Se adaugă miere și se consuma câte o linguriță de mai multe ori pe zi în cazul răcelilor sau altor afecțiuni.

S-a descoperit că o combinație de scorțișoară și miere poate vindeca foarte multe boli. (Vezi *Weekly World News, Canada, 17 ianuarie 1995*.) Oamenii de știință de azi acceptă și ei mierea ca pe un remediu excepțional, deoarece poate fi utilizată și să vindece fără să aibă efecte secundare nedorite. S-a demonstrat că deși este dulce administrată diabeticii în doze rezonabile nu este dăunătoare și poate fi folosită.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - formați o pastă din 3 linguri de miere și o linguriță de scorțișoară pudră. Aplicați această pastă peste coșuri înainte de culcare și spălați-o cu apă caldă, în dimineața următoare. Dacă tratamentul se aplică timp de 2 săptămâni, va înlătura coșurile de la rădăcină.

Afecțiuni abdominale - 25 g de praf de scorțișoară se pune la 500 ml vin de bună calitate, preferabil vechi. Se ține timp de 8 zile apoi se strecoară. Se dă câte 2 linguri pe zi la cei cu afecțiuni abdominale.

În trecut scorțișoara era plămădită în rachiu cu nucșoară și rostopască contra gălbănirii (icterul hepatic). În prezent preparatele naturale cu scorțișoară sunt indicate ca stimulente ale funcțiilor digestive, ușor carminative (calmează durerile abdominale și favorizează evacuarea gazelor intestinale) și sialagoge (măresc secreția salivară). Dintre afecțiunile digestive tratate cu scorțișoară se numără colicile gastrice și abdominale, constipația, diareea, durerile interne inclusiv abdominale, greața, scaunele neregulate, spasmele digestive, indigestia, aerofagia, flatulența, eructația și scăderea poftei de mâncare.

În anul 1989 un grup de cercetători japonezi au efectuat o serie de teste medicale de laborator pe șobolani, constatând că scorțișoara chinezească conține 2 compuși care au proprietăți antiulceroase,

ameliorând fluxul sanguin gastric. În anul 2000 însă, oamenii de știință din Israel au arătat că scorțișoara nu are nici un efect asupra bacteriei *Helicobacter pylori*, ceea care cauzează cele mai multe ulcere.

Afecțiuni cardiace - se va folosi cu orice ocazie și perioade mai lungi de timp câte 1 linguriță de scorțișoară pe zi, care are posibilitatea să contribuie la curățirea arterelor de depuneri și în felul acesta ajută funcționarea inimii. Se va folosi în mâncăruri diferite.

Afecțiuni circulatorii - se va opta pentru consumul de extract de castan și suplimentar se poate folosi zilnic câte o linguriță de pulbere de scorțișoară care se împarte în cursul întregii zile.

Amenoree - se face un ceai din 1 linguriță de flori de coada șoricelului care se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pune în acest ceai o linguriță de pulbere de scorțișoară pe zi, împărțit în 2 care se va pune deci câte o jumătate de linguriță la o cană de ceai. Se va lua o cană dimineața și una seara.

Anorexie - datorită faptului că scorțișoara stimulează secrețiile stomacale și grăbește evacuarea din intestine este foarte utilă. Se poate folosi după gust în mai multe mâncăruri.

Artrite - pe termen lung folosirea pulberii de scorțișoară contribuie la o circulație mai bună a sângelui, pentru aceasta se va lua o linguriță de pulbere împărțită în cursul întregii zile. Extern se poate aplica unguentul de la circulație deficitară.

Amestecați o parte miere în 2 părți apă caldă și apoi adăugați o linguriță de scorțișoară pudră. Faceți o pastă și masați-o ușor în partea de corp care vă doare. Durerea cedează în cele mai multe cazuri în intervalul de 15 minute, în cele mai multe cazuri. Pacienții cu artrită își pot administra zilnic câte o cană de apă fierbinte cu 2 linguri de miere și o linguriță de scorțișoară pudră. Dacă remediul se administrează cu regularitate, chiar și artrita cronică poate fi vindecată.

Într-un studiu recent efectuat de Universitatea din Copenhaga s-a constatat că atunci când doctorii le-au administrat pacienților o combinație de o lingură de miere cu o jumătate de linguriță de scorțișoară pudră înainte de micul dejun, timp de

o săptămână, din 200 de pacienți tratați 73 au scăpat complet de dureri în interval de o lună. Majoritatea acestor pacienți puteau merge sau aveau o libertate de mișcare restrânsă, dar după terapie, au început să meargă cu mai puține dureri.

Balonare - în conformitate cu studiile efectuate în India și Japonia, s-a descoperit că mierea în combinație cu scorțișoara pudră, ajută la îndepărtarea balonărilor și a durerilor de stomac.

Boli cardio-vasculare - Faceți o pastă din miere și scorțișoară pudră. Ungeți pe pâine sau umpleți clătitele cu această pastă în loc de dulceață sau gem și mâncați cu regularitate la micul dejun. Reduce colesterolul din artere și salvează pacientul de riscul unui atac de cord. Pentru cei care au suferit deja un atac de cord urmați acest remediu zilnic, pentru a preveni apariția unui alt atac.

Consumul cu regularitate al produsului de mai sus reduce dispneea și întărește ritmul cardiac. În America și Canada, mai multe spitale și-au tratat pacienții cu succes, când au descoperit că arterele și venele își pierd flexibilitatea și tind să se astupe. Mierea și scorțișoara îmbunătățesc circulația sângelui.

Bronșite - se fierbe un pahar de vin natural în care se pune o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară. Dacă nu aveți contraindicații înainte de a-l consuma se poate pune miere după gust. Este foarte eficient în aceste cazuri.

Căderea părului - cei care au probleme de căderea părului sau calviției pot aplica pe păr o pastă alcătuită din ulei de măsline fierbinte, o lingură de miere, o linguriță de scorțișoară pudră înainte de baie, lăsând-o să acționeze aproximativ 15 minute, după care se spală părul. S-a demonstrat că remediul este eficient și dacă se păstrează 5 minute.

Cancer - studii recente efectuate în Japonia și Australia au arătat că s-au tratat cu succes cazuri de cancer stomacal și osos. Pacienții diagnosticați cu aceste tipuri de cancer trebuie să ia zilnic o lingură de miere cu o linguriță de scorțișoară pudră timp de o lună, de 3 ori pe zi și să continue tratamentul prescris de medicul oncolog.

Circulație periferică deficitară - se va face un unguent din 200 g unt care se va fierbe la foc mic, timp de 15 minute, apoi se strecoară cât este

cald și se amestecă cu 4 lingurițe de praf de scorțișoară. Se aplică apoi în strat subțire de 2 ori pe zi, contribuind la stimularea circulației periferice și ca antiseptic.

Colesterolul în exces -două linguri de miere și 3 lingurițe de scorțișoară pudră amestecate cu 450 ml de ceai, dacă sunt administrate unui pacient care are colesterolul mare, vor reduce nivelul colesterolului din sânge cu 10% în interval de 2 ore. Ca și în cazul pacienților cu artrită, dacă remediul se administrează de 3 ori pe zi, reduce nivelul colesterolului. Conform unei informații într-o revistă medicală, mierea în stare pură consumată zilnic înlătură problemele de colesterol.

Colesterol crescut - o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară se dă împărțită în 3 părți în cursul unei zile, pusă în ceaiuri diferite. Ajută la reducerea nivelului trigliceridelor și colesterolului total, contribuind în acest fel la vigurozitatea inimii și arterelor.

Colici gastrice și abdominale - se poate face tratament intern cu 1 linguriță de pulbere de scorțișoară pusă zilnic în diferite preparate culinare sau ceaiuri. Extern la dureri se va aplica alfia de la circulație deficitară. Ajută foarte mult pentru că reduce durerile.

Constipație - se ia pulbere de scorțișoară câte 1 linguriță cu apă caldă. Acesta va contribui la stimularea mișcărilor intestinale și eliminarea constipației.

Cosmetică - folosită sub formă de infuzie dintr-o linguriță de praf de scorțișoară pus în 250 ml apă clocotită, apoi acoperit pentru 10 minute, se poate folosi la comprese locale în cazurile cu piele îmbătrânită conferind pielii o nouă vitalitate.

Crampe menstruale - se poate face tratament intern cu 1 linguriță de pulbere de scorțișoară pusă zilnic în diferite preparate culinare sau ceaiuri. Extern la dureri se va aplica alfia de la circulație deficitară.

Crampe stomacale - se poate face tratament intern cu 1 linguriță de pulbere de scorțișoară pusă zilnic în diferite preparate culinare sau ceaiuri. Extern la dureri se va aplica alfia de la circulație deficitară. Ajută la reglarea activității intestinale și stomacale deoarece stimulează secreția abdomi-

nală.

Depresia - se presară pe un miez de pâine puțină pulbere de Scorțișoară și mestecați-o foarte bine în gură înainte de a o înghiți. Se poate face de câte ori vă cuprinde tristețea fiind un remediu excelent.

Deranjamente stomacale - mierea și scorțișoara pudră vindecă durerile de stomac și îndepărtează ulcerele stomacale de la rădăcină.

Dereglări ale apetitului - se fac cure cu salată de fructe și cu dulciuri ușoare în care se va adăuga pulbere de Scorțișoară în funcție de toleranță sau gust. Aceste dulciuri sunt foarte agreate de cei cu apetitul slab, iar pe mâncăcioși îi temperează.

Diabet - are o acțiune hipoglicemiantă deosebită. Se pune o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară în diferite ceaiuri care se pot consuma zilnic. Este deosebit de utilă celor care suferă de diabet tip II.

Diaree - se pune o linguriță de coajă de stejar și se fierbe timp de 10 minute în 250 ml apă, apoi se adaugă o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară. Se strecoară și se consumă la nevoie.

Dismenoree - se face un ceai de sunătoare din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 250 ml apă. Se mai adaugă o jumătate de linguriță de praf de scorțișoară. Se lasă să dea în clocot, apoi se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 cani pe zi pentru diminuarea durerilor.

Dureri interne inclusiv abdominale - se va lua o jumătate de linguriță de pulbere în orice ceai cald. Acesta contribuie la calmarea durerilor. Extern se poate aplica acest ceai cald pe locul dureros.

Dureri articulare - se va face un unguent din 200 g unt care se va fierbe la foc mic, timp de 15 minute, apoi se strecoară cât este cald și se amestecă cu 4 lingurițe de praf de scorțișoară. Se aplică apoi în strat subțire de 2 ori pe zi, contribuind la stimularea circulației periferice și ca antiseptic. De asemenea contribuie foarte eficient la calmarea durerilor.

Dureri de dinți - faceți o pastă dintr-o linguriță de scorțișoară pudră și 5 lingurițe de miere și aplicați pe dintele care doare. Remediul se poate aplica de 3 ori pe zi (zilnic) până când dintele nu mai doare.

E-coli - 25 g de praf de scorțișoară se pune la

500 ml vin de bună calitate, preferabil vechi. Se ține timp de 8 zile apoi se strecoară. Se dă câte 2 linguri pe zi, o perioadă de 15 zile.

Pulberea de scorțișoară poate controla cu succes proliferarea agenților patogeni din organism. Specialiștii de la Universitatea Kansas SUA au demonstrat că Scorțișoara și E-coli nu fac casă bună. Toate testele de laborator au dovedit fără tăgadă că Scorțișoara este extrem de eficientă în distrugerea E-Coli.

Extremități reci - se adaugă pulbere de scorțișoară în orice ceai și consumată în acest fel contribuie la refacerea circulației sângelui și la îmbunătățirea circulației sângelui chiar la nivelul capilarelor și prin aceasta dă senzația de încălzire a extremităților.

Flatulență - 1 linguriță de pulbere de scorțișoară se pune în mâncare de 3 ori pe zi timp de 10 zile consecutiv în cazurile mai grave. Acest praf are posibilitatea de a stimula activitatea intestinală, este totodată antiseptic și ajută la stimularea activității intestinale.

Gingivite - o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară se dă împărțită în 3 părți în cursul unei zile, pusă în ceaiuri diferite, cu care se va face gargară de mai multe ori pe zi. Este un bun dezinfectant.

Gingii fragile - se toarnă peste o linguriță de pulbere de Scorțișoară 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se clătește gura de mai multe ori pe zi cu acest ceai și se poate și masa gingia cu el, pentru a repara fragilitatea gingiilor și a le face mai rezistente. Se poate folosi o perioadă de 2 lini fără întrerupere. Dispare sângerarea gingiilor și gingiile se întăresc.

Greață - se ia puțină pulbere de scorțișoară cu apă.

Gripă - se fierbe 250 ml vin roșu natural timp de 10 minute, apoi se va pune o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară. Se acoperă pentru 15 minute apoi se consumă de 3 ori pe zi.

Se pun laolaltă 10 g Scorțișoară (baton), 30 g flori Soc, 30 g Șovârf, 10 g Cimbrișor, 20 g rădăcină de Cerențel. Se va pune apoi 1 linguriță de amestec la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte 2-3 cani de

ceai, eventual îndulcit cu miere dacă nu aveți contraindicații. Scorțișoara este un reutabil antiviral și vă ajută și la întărirea imunității organismului.

Un om de știință din Spania a demonstrat că mierea conține un ingredient natural care omoară germenii de gripă salvând pacienții de îmbolnăvire.

Halenă - se ia puțin praf în gură cu apă, se clătește gura și apoi se poate înghiți. Se poate face acest lucru de mai multe ori pe zi. Locuitorii din America de Sud- primul lucru dimineata, fac gargară cu o linguriță de miere și scorțișoară pudră amestecate în apă fierbinte. Astfel respirația lor își păstrează prospețimea pe toată durata întregii zile.

Hipertensiune arterială - se va face un ceai din 1 linguriță de păducel pus la 250 ml apă clocotită și o jumătate de linguriță de praf de scorțișoară. Se strecoară și se vor putea consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi, ajutând la refacerea mușchiului inimii și la reducerea tensiunii arteriale, datorită faptului că scorțișoara contribuie la scăderea colesterolului total.

Indigestie - se va lua o linguriță de pulbere de scorțișoară, în cazul indigestiilor. Se consumă cu apă și acest leac simplu va stimula digestia și va rezolva foarte rapid indigestia.

Scorțișoara pudră presărată peste 2 linguri de miere administrate înainte de masă, înlătură aciditatea și ajută la digestia celor mai grele mâncăruri.

Infecții ale pielii - eczele, herpesul și toate tipurile de infecții ale pielii se pot vindeca prin aplicarea unei combinații de miere și scorțișoară pudră pe părțile afectate.

Infecțiile tractului urinar - se pune 1 linguriță de coada șoricelului la 250 ml apă și se adaugă o jumătate de linguriță de praf de scorțișoară. Se fierbe 1 minut, apoi se strecoară. Se consumă câte 3 astfel de ceaiuri pe zi în cazul infecțiilor tractului urinar. Inclusiv cu E-coli.

Luați 2 linguri de scorțișoară pudră și o lingură de miere într-un pahar de apă caldă și beți distruge toți germenii din vezica urinară.

Infertilitate - medicinale alternative Yunani și Ayurvedica au utilizat mierea de mai multe secole pentru a fortifica sperma bărbaților. Dacă bărbații impotenți vor lua cu regularitate 2 linguri de miere înainte de culcare, problema lor se va rezolva. În

China, Japonia și Orientul Îndepărtat, femeile sterile, dar și cele care doresc fortificarea uterului, au luat scorțișoară pudră timp de secole. Femeile sterile pot să ia un vârf de cuțit de scorțișoară pudră cu o jumătate de linguriță de miere și să își frece gingiile cu această combinație, în mod frecvent pe toată durata zilei, astfel încât combinația să se amestece ușor cu saliva și să pătrundă în corp. Un cuplu din Maryland (SUA) nu a putut avea copii timp de 14 ani, pierzându-și speranța că vor fi capabili să procreeze vreodată. Când au aflat despre acest remediu atât femeia cât și bărbatul au început să consume miere și scorțișoară în modul arătat mai sus. Femeia a rămas însărcinată după câteva luni și a născut gemeni la timp.

Insomnie - se indică în special în stările de stres sau nevroze accidentale, sau chiar în cazul nervozității pentru calmare. Se poate la un ceai din: roiniță, passiflora, talpa găștei sau sunătoare să se adauge o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară la 250 ml apă. Combinațiile acestea oricare din ele sunt foarte eficiente.

Se pune într-un pahar cu lapte cald un vârf de cuțit de scorțișoară și o linguriță de miere preferabil de Tei (dacă nu aveți contra indicații). Se amestecă bine până se dizolvă complet mierea. Se va consuma întreaga cantitate înainte de culcare. Somnul va veni imediat și veți dormi foarte bine.

Lipsa secrețiilor salivare sau gastrice - se va adăuga la diferite preparate culinare pulbere de scorțișoară, care ajută la stimularea secrețiilor din gură sau stomac.

Longevitate - ceaiul cu miere și scorțișoară, consumat cu regularitate, încetinește efectele îmbătrânirii. Pentru ceai puneți la fiert 4 linguri de miere, 1 lingură de scorțișoară pudră și 3 căni de apă. Beți $\frac{1}{4}$ de cană de 3-4 ori pe zi. Vă păstrează pielea sănătoasă și fină și încetinește efectele îmbătrânirii. De asemenea crește speranța de viață, vă veți simți mult mai tânăr.

Luxații - se va face un unguent din 200 g unt care se va fierbe la foc mic, timp de 15 minute, apoi se strecoară cât este cald și se amestecă cu 4 lingurițe de praf de scorțișoară. Se aplică apoi în strat subțire de 2 ori pe zi, contribuind la stimularea circulației periferice și ca antiseptic. Este antiinfla-

mator și contribuie la dispariția sau la diminuarea durerilor.

Memorie dificilă - O jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se consumă fără a se strecura. Se va consuma 3 căni pe zi, eventual și în combinație cu ginko Biloba.

Nervozitate - se indică în special în stările de stres sau nevroze accidentale, sau chiar în cazul nervozității pentru calmare. Se poate la un ceai din: roiniță, passiflora, talpa găștei sau sunătoare să se adauge o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară la 250 ml apă. Combinațiile acestea oricare din ele sunt foarte eficiente.

Obezitate - O jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se consumă fără a se strecura. Se vor consuma 3 căni pe zi, împreună și cu ceai verde și eventual tărate de grâu.

Oboseala - studii recente au arătat că conținutul de zahăr din miere este mai degrabă folositor și nici de cum dăunător vitalității organismului. Persoanele de vârstă a treia care consumă miere și scorțișoară, în părți egale, au mai multă vitalitate și flexibilitate.

Dr. Milton, care a efectuat studii aprofundate în acest subiect, spune că o jumătate de linguriță de miere într-un pahar cu apă, presărat cu pudră de scorțișoară consumată zilnic, diminuează după ce ne spălăm pe dinți, și din nou după amiaza în jurul orei 15.00 atunci când vicioiuena organismului este în scădere, duce la îmbunătățirea vitalității organismului în decurs de o săptămână.

Pierderea auzului - mierea cu scorțișoară pudră luate zilnic în cantități egale duce la refacerea auzului.

Probleme circulatorii și cardiace - se iau în fiecare zi dimineața și seara 2 vârfuri de cuțit de pulbere de Scorțișoară cu miere lichidă. Acest tratament are și efecte reglatoare asupra activității sistemului nervos.

Răceli - Se pot trata prin inhalarea pe nas a uleiului de scorțișoară, sub formă de baie de aburi, adăugat în apa clocotită.

1 linguriță de plantă pulbere se opărește cu apă clocotită. Se lasă acoperită 2- 3 minute, apoi se

amestecă cu miere și o linguriță de rom. Este un puternic antidot împotriva răcelii.

Cei care suferă de răceli normale sau severe ar trebui să ia o lingură de miere caldă la $\frac{1}{4}$ linguriță de scorțișoară pudră timp de 3 zile. Acest remediu vindecă majoritatea cazurilor de tuse cronică, răceală și curăță sinusurile.

Se pun laolaltă 10 g Scorțișoară (baton), 30 g flori Soc, 30 g Șovârf, 10 g Cimbrisor, 20 g rădăcină de Cereșel. Se va pune apoi 1 linguriță de amestec la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte 2-3 căni de ceai, eventual îndulcit cu miere dacă nu aveți contraindicații. Scorțișoara este un reutabil antiviral și vă ajută și la întărirea imunității organismului.

Reumatism - se va face un unguent din 200 g unt care se va fierbe la foc mic, timp de 15 minute, apoi se strecoară cât este cald și se amestecă cu 4 lingurițe de praf de scorțișoară. Se aplică apoi în strat subțire de 2 ori pe zi, contribuind la stimularea circulației periferice și ca antiseptic. Contribuie la diminuarea sau chiar dispariția durerilor.

Rinită - Se pot trata prin inhalarea pe nas a uleiului de scorțișoară, sub formă de baie de aburi, adăugat în apa clocotită.

Sângerarea gingiilor - se face o infuzie concentrată din o linguriță de Scorțișoară și o cană de apă fierbinte. Se fac cu acest preparat clătiri ale gurii de 2 ori pe zi.

Scăderea apetitului - se va folosi zilnic până la o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară, deoarece accelerează și tranzitul intestinal și produce o secreție suplimentară de sucuri gastrice.

Scaune neregulate - 1 linguriță de pulbere de scorțișoară se pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se consumă fără să se strecoare în prealabil. Ajută deoarece acest ceai contribuie la intensificarea circulației în intestine, de asemenea este un bun antiseptic, distrugând o serie de germenii patogeni care pot provoca această afecțiune. Are acțiune în accelerarea tranzitului intestinal.

Sistemul imunitar - utilizarea zilnică a scorțișoarei pudră întărește sistemul imunitar și protejează organismul împotriva bacteriilor și atacurilor virale.

Oamenii de știință au descoperit că mierea conține diferite vitamine și fier în cantități mari. Consumul regulat de miere întărește corpusele celulare ai leucocitelor, care combat bacteriile și afecțiunile virale.

Spasme digestive - Se poate face un tratament intern și unul extern. Tratamentul intern se poate face cu: 500 ml vin roșu în care se va pune o jumătate de linguriță de praf de scorțișoară. Se aduce vinul la punctul de fierbere, apoi se lasă să fiarbă pentru 10 minute la foc mic pentru eliminarea alcoolului din el și apoi se pune praful de scorțișoară și se ia de pe foc.

- Tot intern se poate fierbe lapte și la 500 ml lapte se va pune o jumătate de linguriță de praf când este în clocot. Se stinge focul și se poate consuma cât mai cald.

Extern se aplică un ceai din scorțișoară. Pentru aceasta se va pune o linguriță de scorțișoară la 250 ml apă și se aduce la punctul de fierbere. Se aplică apoi îmbibând un pansament pe abdomen sau pe locul dureros. Se ține în funcție de toleranța individuală.

Sughit - se va lua puțin praf de scorțișoară cu apă, la nevoie. Se mai poate lua în felul următor: se pune o jumătate de linguriță sau chiar o linguriță de pulbere de scorțișoară peste 250 ml apă clocotită. Acoperiți pentru 15 minute, sau până se mai răcește puțin apoi se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații, apoi se va consuma cu înghițituri mici.

Trigliceride crescute - o jumătate de linguriță de pulbere de scorțișoară se dă împărțită în 3 părți în cursul unei zile, pusă în ceaiuri diferite. Ajută la reducerea nivelului trigliceridelor și colesterolului total, contribuind în acest fel la vigozitatea inimii și arterelor.

Tulburări digestive - se folosește tinctura care o puteți cumpăra de la magazinele de profil sau să o preparați dvs.

- 50 g de scorțișoară măcinată se pune cu 500 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține pentru 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se filtrează după trecerea timpului de 15 zile și se pune în recipiente de capacitate mai mică la rece.

Acțiune terapeutică: stimulent și ușor carminativ

tiv, sialogog.

Indicații: anorexie, obișnuit este folosit pentru corectarea gustului diferitelor preparate.

Mod de administrare: 20 de picături de 3-4 ori pe zi dizolvate în puțină apă dar se ia după ce ați mâncat și v-ați spălat pe dinți și ar fi bine să și clătiți cavitatea bucală cu acest preparat.

Tusea - se va face un ceai din cimbru sau pătlăgină din care se va pune o linguriță la 250 ml apă clocotită. Se adaugă o jumătate de linguriță de praf de scorțișoară. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. În cazul în care este vorba și despre o infecție se va prefera ceaiul de cimbru care este și el un antibiotic. Dacă este vorba despre o mică leziune sau o tuse după anumite afecțiuni (gen gripă, etc) se poate folosi pătlagina.

SCORUȘ DE MUNTE



Sorbus aucuparia Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: lemn câinesc, lemn pucios, merișor, sorb.

Descriere: arbore indigen, deseori sub formă arbustivă. Rădăcină tasantă. Tulpină relativ dreaptă, înaltă de 12-20 m cu scoarța netedă, lucioasă, cenușiu pătată în tinerețe, mai târziu cu ritidom negricios, brăzdat, lemn tare, omogen, rezistent. Trăiește până la 100 de ani. Coroana largă, săracă, rotundă, cu lujeri tomentoși în tinerețe, apoi bruni roșcați, glabri, lucitori prevăzuți cu multe lenticile. Mugurele terminal mare, păros, cei laterali mici și alipiți de lujer. Frunze alterne, imparipenat compuse, cu 9-17 foliole oblong lanceolate, acute sau obtuze la vârf, marginile acut serate, spre bază sesile: toamna înainte de cădere se colorează în vișiniu. Flori albe păroase, dispuse în corimbe terminale, erecte. Înflorire în lunile V-VII. Fruct drupă falsă globuloasă roșie, rămâne pe arbore mult timp, de fapt până dă frigul și le înmoaie. Fructifică la 10-12 ani. Un arbore produce 2,5-5 kg fructe. Lăstărește și uneori drajonează. Înmulțire prin semințe, marcotaj, butași, altoire.

Este răspândit din Europa și Asia Mică până în pădurile Siberiei de Vest. Crește prin liziere și râști însoțite. Toamna frunzele seamănă puțin cu Frasinul, se colorează în roșu aprins până la vișiniu.

În terapeutică se recoltează frunzele până în luna august- *Sorbus aucupariae folium*, fructele *Sorbus aucupariae fructus*, scoarța *Sorbus aucupariae cortex*.

În tradiția populară: se folosea la tuse, tuberculoză, boli de sânge și reumatism. La Nereju, frunzele ori coaja se fierbeau în apă neînceptută și decoctul se lua cu zahăr, pentru dureri în colici sau alte dureri.

Industrie - fructele sunt folosite la fabricarea unor băuturi alcoolice, marmeladei, pastei de fructe, gemului, compotului, siropurilor, sucurilor naturale, etc. Lemnul de calitate superioară este utilizat la tâmplărie, strungărie, la confecționarea cozilor de unelte.

Compoziție chimică: fructele conțin tanin, acid malic, acizi organici, uleiuri eterice, carotină, zaharuri naturale, săruri minerale, o cantitate mare de vitamina C, etc.

Alimentație - sucul obținut din fructe este utilizat la acidularea laptelui pentru sugari. Stimulează creșterea imunității și creșterea în greutate cu 10-15%. Fructele sunt întrebuințate în unele zone la prepararea marmeladei și rachiului. În nordul Europei servesc la prepararea unei băuturi fermentate.

Acțiune farmacologică: frunzele și fructele: depurative, diuretice, hemostatice, antitusive, antireumatice, astringente, măresc diureza și curăță epiteliul renal. Fructele conțin 15% zahăr organic, acizi care distrug microbii, vitaminele B, C, E. Scorușa roșie are și coloranți beta-caroten, etc. Consumul fructelor ajută la vindecarea afecțiunilor vederii sau la afecțiunile vaselor de sânge și în creier. Scoarța are acțiune hemostatică locală sau contra tusei.

Scorușul cu cea mai mare putere de vindecare este cel care crește la margine de pădure, urcând până la 2400 metri.

Întrebuințarea scorușului ca plantă medicinală coboară în urmă cu sute de ani, până la Hippocrate, care îl recomandă ca medicament astringent în deranjamente intestinale. Cercetările recente dovedesc însă că planta are o compoziție chimică extrem de bogată, care îi multiplică însușirile curative.

Frunzele se adună vara până în luna august. Se usucă la umbră în strat subțire.

Fructele scorușului se recoltează toamna din septembrie și până în noiembrie, prin ruperea integrală a ciorchinilor cu boabe roșii. Se usucă în cuptor la 35-40 grade, vreme de 3-4 ore, apoi se ridică temperatura la 60 de grade.

Scoarța se recoltează tot toamna. Se rup ramuri vechi de 2-3 ani, care se jupoaie cu un cuțit. Se usucă în locuri bine aerisite.

Se folosește la următoarele afecțiuni: ateroscleroze, balonări, bronșită, colici intestinale, constipație, gastrită cu hipoaciditate, gingivite, hipovitaminoze, imunitate scăzută, inflamații ganglionare, migrene, reumatism, scleroza vaselor de sânge din creier (fruct), spondiloză, spondilită anchilozantă, tuberculoză, tuse.

Preparare și administrare:

Decoct din frunze - o linguriță de frunze mărunțite și fructe mărunțite în părți egale se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Întreaga cantitate se va bea în porții mici cu lingurița pe parcursul unei zile. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate lua perioade de 3 luni eventual și cu alte plante medicinale dacă se dorește.

Decoct din fructe - din fructe mărunțite, proaspete sau uscate, o linguriță se va fierbe pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi în cursul unei zile 2-3 ceaiuri din acestea pentru afecțiunile interne. Se indică în special pentru tratarea reumatismului, în spondilita anchilozantă.

Suc din fructe - Sucul este folosit pentru acidularea laptelui pentru sugarii dispeptici, stimulează creșterea imunității și ridicarea în greutate. Are calități antiscorbutice, diuretice, hemostatice, anti-reumatismale. Se poate folosi singur câte 50 ml de 3 ori pe zi sau în diferite combinații cu alte sucuri de fructe și legume. Se obține cu ajutorul storcătorului de fructe. Se poate folosi perioade foarte lungi de timp și după ce nu mai este sezon se pot folosi fructe congelate după ce s-au decongelat și se obține sucul.

Infuzie din fructe - se pot folosi fructele proaspete sau uscate- 1 linguriță de fructe se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 2-3 căni pe zi în tuse, colici intestinale, tuberculoză.

Decoct - Frunze, fructe și scoarță în părți egale se pune 2 lingurițe la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, în afecțiunile de mai sus în special în formele de reumatism mai grave.

Tinctură - se vor pune 50 g de fructe zdrobite la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară. Se pune în sticle la rece. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Vindecă inflamațiile ganglionilor limfatici și dereglările apărute în circulația limfei.

- Dacă se dorește să se facă tratament extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Ateroscleroze - o linguriță de frunze mărunțite și fructe mărunțite în părți egale se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Întreaga cantitate se va bea în porții mici cu lingurița pe parcursul unei zile. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate lua perioade de 3 luni eventual și cu alte plante medicinale dacă se dorește.

Balonări - se vor pune 50 g de fructe zdrobite la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară. Se pune în sticle la rece. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Vindecă inflamațiile ganglionilor limfatici și dereglările apărute în circulația limfei.

Bronșită - o linguriță de frunze mărunțite și fructe mărunțite în părți egale se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Întreaga cantitate se va bea în porții mici cu lingurița pe parcursul unei zile. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate lua perioade de 3 luni eventual și cu alte plante medicinale dacă se dorește.

Colici intestinale - infuzia din fructe este foarte eficientă. Se pot folosi fructele proaspete sau uscate- 1 linguriță de fructe se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 2-3 căni pe zi. Extern se pot aplica cataplasme calde cu infuzii din frunze.

Constipație - sucul proaspăt extras din fructe proaspete cu ajutorul storcătorului de fructe. Se

pun 2 linguri de suc la 100 ml ceai de mușețel îndulcit cu miere după gust rezolvă cele mai grave constipații. Se poate lua și simplu câte 1-2 lingurițe la nevoie. Sucul acesta se poate păstra în sticle de capacitate mai mică dacă peste suc se va pune puțin alcool alimentar. Se poate de asemenea folosi și tinctura simplă sau diluată cu 100 ml ceai sau apă.

Gastrită cu hipoaciditate - o linguriță de frunze mărunțite și fructe mărunțite în părți egale se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Întreaga cantitate se va bea în porții mici cu lingurița pe parcursul unei zile. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate lua perioade de 3 luni eventual și cu alte plante medicinale dacă se dorește.

Gingivite - se vor pune 50 g de fructe zdrobite la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară. Se pune în sticle la rece. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Vindecă inflamațiile ganglionilor limfatici și dereglările apărute în circulația limfei. Se clătește gura de mai multe ori pe zi. Se poate apoi înghiți.

Hipovitaminoze - Sucul este folosit pentru acidularea laptelui pentru sugarii dispeptici, stimularea creșterea imunității și ridicarea în greutate. Are calități antiscorbutice, diuretice, hemostatice, antireumatismale.

Imunitate scăzută - din fructe mărunțite, proaspete sau uscate, o linguriță se va fierbe pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi în cursul unei zile 2-3 ceaiuri din acestea pentru afecțiunile interne.

- Sucul este folosit pentru acidularea laptelui pentru sugarii dispeptici, stimulează creșterea imunității și ridicarea în greutate. Are calități antiscorbutice, diuretice, hemostatice, antireumatismale.

Inflamații ganglionare - în general inflamațiile ganglionare sunt legate de o stare de boală. Aflați pe gât (sub maxilare), în cavitatea axilelor, zona inghinală, etc, ei se umflă și devin dureroși. Procesul e provocat îndeobște de boli infecțioase, precum gripa, pojarul, vărsatul de vânt, scarlatina, etc. Alteori umflăturile însoțesc infecțiile din zona gâtului, amigdalelor, urechilor și sinusurilor. Mai rar nodu-

lii limfatici sunt legați de lipsa mișcării fizice, de care depinde curgerea normală a limfei prin organism. În cazul cel mai grav, inflamația ganglionilor este semnul cancerului și al bolilor genitale. Consultul medical este obligatoriu, mai ales când inflamațiile nu cedează timp mai îndelungat. Dacă este vorba doar de o slăbire al sistemului limfatic, se poate recurge la terapii naturiste.

- Frunze de nuc (1 linguriță), flori de gălbenele (1 linguriță), fructe de scoruș (50 g)- se opărește 1 linguriță de amestec cu o cană de apă clocotită. Se lasă la infuzat 5 minute, apoi se strecoară. Se bea înghițitură cu înghițitură, după mesele principale.

- Tinctură de gălbenele (40 ml), tinctură de Echinacea (10 ml), tinctură de sunătoare (10 ml), tinctură de scoruș (40 ml). Se amestecă toate tincturile. Se iau zilnic 25-30 picături într-o jumătate de pahar de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale.

Migrene - se vor pune 50 g de fructe zdrobite la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară. Se pune în sticle la rece. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute. Vindecă inflamațiile ganglionilor limfatici și dereglările apărute în circulația limfei.

Reumatism - o linguriță de frunze mărunțite și fructe mărunțite în părți egale se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Întreaga cantitate se va bea în porții mici cu lingurița pe parcursul unei zile. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate lua perioade de 3 luni eventual și cu alte plante medicinale dacă se dorește.

Scleroza vaselor de sânge din creier (fruct) - Sucul este folosit pentru acidularea laptelui pentru sugarii dispeptici, stimulează creșterea imunității și ridicarea în greutate. Ajută și la refacerea circulației sângelui la nivelul creierului.

Spondiloză, spondilită anchilozantă - o linguriță de frunze mărunțite și fructe mărunțite în părți egale se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Întreaga cantitate se va bea în porții mici cu lingurița pe parcursul unei zile. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate lua perioade de 3 luni eventual și cu alte plante medicinale dacă se dorește.

Tuberculoză - infuzia din fructe este foarte eficientă. Se pot folosi fructele proaspete sau uscate- 1 linguriță de fructe se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 2-3 căni pe zi.

Tuse - infuzia din fructe este foarte eficientă. Se pot folosi fructele proaspete sau uscate- 1 linguriță de fructe se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 2-3 căni pe zi. Se va îndulci cu miere polifloră după gust, dacă nu aveți contraindicații.

SCORUȘ DE DEAL



Sorbus domestica Fam. Rosaceae.

În tradiția populară: decoctul fructelor se bea contra diareei.

Scoarța și rămurelele tinere în diferite amestecuri cu alte plante și substanțe se foloseau pentru vopsit în negru.

Fructele erau utilizate pentru vopsit în negru sau roșu intens.

Descriere: arbust sau arbore, întâlnit pe coline însorite, luminișuri și margini de pădure, uneori cultivat. Rădăcini până la 50-100 cm adâncime. Tulpina înaltă de 15-20 m, scoarța cu ritidom solzos. Lujerii tineri cenușiu tomentoși, mai târziu glabrescenți. Muguri glabrieri, cleioși. Frunze imparipenat compuse cu 13-21 foliole sesile, alungit eliptice sau alungit ovate, cu marginea în 2/3 superioară adânc acut serate. Flori albe-roșiatice, tomentoase cu 5 stile, grupate în corimb, larg piramidal, tomentos. Înflorire în lunile V-VI. Fructe globuloase, maliforme sau piriforme, galbene sau brune cu pete roșii, posesoare a două loji. Semintele câte 2 în fiecare lojă. Fructifică la 2-3 ani, începând cu vârsta de 13-15 ani.

Industrie:

Fructele sunt industrializate sub formă de marmeladă, compoturi, dulceață, pastă, diferite băuturi alcoolice. Din fructele tinere se extrage acidul malic.

Scoarța este utilizată în industria tananților.

Lemnul foarte dur brun roșcat este folosit la confecționarea unor obiecte de artă, mobilă, roți dințate, tacuri de biliard, rechizite de birou, instrumente pentru desen.

Compoziție chimică: fructele conțin substanțe tanante, provitamina A și vitamina C.

Alimentație: fructele coapte sunt comestibile.

Preparare și administrare:

- Fructele ajunse la maturitate și uscate dau prin măcinare un bun surogat de ceai.

Restul ca la scorușul de munte.

SCORUȘ NEGRU



Aronia melanocarpa „Viking“
Fam. Rosaceae.

Descriere: este o plantă foarte frumoasă, atât ornamentală cât și medicinală, care se poate obține și prin comandă de la florării.

Crește la 1,5 metri, preferând solurile neutre sau slab acide.

Planta are un coronament verde lucios care toamna se colorează frumos în galben, iar apoi în roșu aprins.

Florile sunt albe ca zăpada. Înflorește în mai și se autopolenizează.

Fructele în plină coacere sunt de culoare negru-violet cu pulpa bordo închis. Gustul fructelor crude este aspru coclit. Boabele se coc în august cu o productivitate mare.

Compoziție chimică: conține în cantități mari coloranți naturali, antioxidanți, vitaminele A, B2, C, P, acid folic precum și fier și iod.

Alimentație: din fructe se poate prepara suc, ceai, dulceață, vin.

Se utilizează ca și scorușul de munte.

SCRÂNTITOARE



Potentilla recta Fam. Rosaceae.

Descriere: plantă ierboasă ce crește prin livezi, pe câmpuri, marginea pădurilor.

Compoziție chimică: conține ca și alte specii înrudite tanin și flavone. (vezi și scrântitoarea albă).

În tradiția populară: planta pisată și amestecată cu grăsime se folosea la fricțiuni în cazul luxațiilor. Ceaiul se lua pentru dureri de inimă. La junghiuri se lua planta plămădită în rachiu, ori o fierbeau și se oblojea cu ea. Se mai folosea la ceaiuri contra sifilisului, iar cu decoctul ei se făceau spălături la plăgi. Se mai dădea contra spaimei și bătailor de inimă.

SCRÂNTITOARE ALBĂ



Potentilla alba, Potentilla repens Fam. Rosaceae.

În tradiția populară: în multe părți se credea că planta este bună la toate bolile.

În ținutul Iașilor, ceaiul sau decoctul plantei se lua pentru tuse, dureri de piept și nădușeală.

Unii pentru tuse o fierbeau în lapte dulce.

Rădăcina se fierbea cu apă neîncepută, iar decoctul o parte se turna în cap, pentru dureri de cap și alte dureri.

Celui cu o boală contagioasă i se dădea plămădită în rachiu. Se mai storcea seva proaspătă se amesteca cu unt proaspăt și cu această alifie se dădeau bubele dulci.

Se mai folosea în băi pentru picioare fiertură.

Are aceleași întrebuințări ca și sclipeții.

SCULĂTOARE



Dactylorhiza maculata Fam. Orchidaceae.

Denumiri populare: bujor, limba cucului, iapa șarpelui, mâna Maicii Domnului, poroinic.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită în solurile umede, prin pajiști, tufărișuri în jurul izvoarelor, până în etajul molidișurilor.

Tuberculi comprimați, sectați digitiform.

Tulpină slab muchiată și roșiatică în partea superioară, înaltă de 15-65 cm.

Frunze vaginiforme, obovate, obovat oblonge sau oblong lanceolate, până la lanceolate, cu vârful mai puțin rotunjit, erect patente, pe fața superioară verde-închis cu numeroase pete brune.

Flori roșii sau roz, pătate purpuriu, zigomorfe, pintenate. Labelul plan trilobat, ornamentat cu pete și linii purpuriu-violete, dispuse simetric. Gineceu cu ovar lung și răsucit. Înflorire VI-VII.

Recoltare: se culege partea aeriană și tuberculi în iunie-iulie. În terapeutică se folosește planta întreagă Dactylorhiza maculata herba cum radix.

Compoziție chimică: tuberculi conțin 45-50% mucilagii, 30% amidon, până la 13% dextrine, pen-tozane, fosfat de potasiu, clorură de potasiu, clorură de calciu, alte substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: plantei întregi sau numai tuberculilor li se atribuie proprietăți afrodisiace și antidiareice.

Determină trezirea senzualității, amplifică erotismul, stimulează trăirile și realizarea actelor sexuale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: frigiditate, impotență, sterilitate feminină sau masculină.

Preparare și administrare:

- 1-2 lingurițe de plantă întreagă inclusiv tuberculi se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute. Se strecoară și se pot consuma 2 cani pe zi.

- Tuberculi pisați 50 g cu 250 ml țuică de 60 grade. Se lasă apoi timp de 24 ore și se strecoară. Se poate apoi consuma câte 50 ml o dată pentru efect imediat de stimulare sexuală.

Mod de administrare pe afecțiuni: la toate se poate face un tratament de 3 luni.

Frigiditate - Tuberculi pisați 50 g cu 250 ml țuică de 60 grade. Se lasă apoi timp de 24 ore și se strecoară. Se poate apoi consuma câte 50 ml o dată pentru efect imediat de stimulare sexuală.

Impotență - extract din 6-8 tuberculi recoltați în iunie. Se pun mărunțiți în 100 ml țuică de prune și se va consuma câte 50 ml pe zi. Sau o jumătate de linguriță de tuberculi mărunțiți care se iau cu diferite mâncăruri cu efect imediat. Stimulează potența sexuală și preîntâmpină ejacularea precoce. Se mai poate folosi în acest scop și busuioc de câmp 1 linguriță cu 1 linguriță de Dumbăț cu 1 linguriță inflorescență morcovi de câmp cu o linguriță de sculătoare + 1 linguriță de schinduf semințe + 1 linguriță rădăcină țelină + 1 linguriță frunze Priboi (și rădăcină) fierte doar un minut în 1 litru de apă și se bea 1 pahar/zi în 3 reprize înainte de mesele principale timp de 40 de zile.

Sterilitate femei și bărbați - 1 linguriță de plantă și tuberculi mărunțiți se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se bea acest preparat în 2-3 reprize în cursul zilei.

Alte plante cu efect afrodisiac:

Ploșnițoasă- Orchis cariphora

Poroinic- Orchis militaris, orchis purpurea

Untul vacii-Orchis morio.

Pentru stimularea potenței sexuale, preîntâmpinarea ejaculării precoce: decoct din 1 linguriță tulpini și frunze de lungoare (*Ononis hircina*), 1 linguriță busuioc de câmp (*Prunella vulgaris*), 1 linguriță dumbăț (*Teucrium chamaedrys*), 1 linguriță tuberculi gemăriță (*Orchis papilionaceae*), 1 linguriță morcovi de câmp (*Daucus carota*) 1 linguriță tuberculi sculătoare, 1 linguriță frunze și semințe Schinduf (*Trigonella foenum graecum*), 1 linguriță rădăcină de țelină (*Apium graveolens*), 1 linguriță frunze și rădăcină priboi (*Geranium macrorrhiza*) la 2 litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se lasă la răcit 15 minute. Se strecoară și se bea 6-8 linguri pe zi (la un interval de 1 oră se ia 1 lingură) sau înaintea meselor de dimineața, prânz, seara câte 1 cană. Cura durează 40 zile.

SCUMPIE



Cotinus coggygria Fam. Anacardiaceae.

Denumiri populare: liliac, oțetar, rui.

În tradiția populară: decoctul rămurelelor se folosea pentru gargară la sifilis, iar resturile se făceau cataplasme pe răni. Pentru crup difteric, se fierbeau stafide, roșcove, smochine și scumpie, iar cu decoctul obținut se făcea gargară, cât se putea suferi de cald.

Frunzele s-au folosit pentru colorat în galben, iar scoarța s-a folosit pentru tăbăcit pieile.

Descriere: arbust spontan și cultivat, întâlnit frecvent la margini de păduri sau formând tufărișuri pe coastele înierbate ale Dobrogei, Banat, Oltenia, Muntenia, Moldova.

Tulpină înaltă până la 5 m, acoperită cu scoarță solzoasă, fină. Lujeri roșcați, glabri, lucitori, la tăiere secretă suc lăptos. Frunze alterne simple eliptice până la obovate (3-8 cm), cu baza cuneată, la vârf rotunjite, sau ușor emarginate, pe margini întregi, zdrobite emană un miros de morcov. Flori verzi-gălbui, poligame, mici (0,3 cm), grupate într-o paniculă mare. Caliciu persistent cu 5 lacinii. Corola din 5 petale. Disc nectarifer între sepale și petale. Androceu din 5 stamine. Gineceu cu ovar superior, 3 stile scurte. Înflorire în lunile V-VII. Fruct drupă mică 3-4 mm, uscată, oblic obovată. Fructificare în lunile VIII-IX.

Recoltare: pentru scoarță, ramurile mai groase se taie când dă frunza. Frunzele se culeg când dă floarea.

Compoziție chimică: taninuri elagice, gumi-rezine, mircetină, fustinozid (glicozid).

Frunzele în plus mai conțin și ulei volatil.

A acțiune farmacologică: foarte bun febrifug, hemostatic, antiinflamator, cicatrizant, oprește senzațiile de vomă, stimulează pofta de mâncare, util în tratarea pierderilor de urină.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni bucale, afecțiuni gastrice, afecțiuni hepatice, afecțiuni intestinale, alergii, anorexie, boli hepatice, candidoză, diaree, eczeme, enterocolită, gingivite, hemoroizi, incontinența urinară, prurit, înălătură starea de vomă, răni, urticarie, vomă.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

- O linguriță de praf de coajă se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot de asemenea consuma 2 căni pe zi în afecțiunile interne.

- Pentru gargară sau spălături și în afecțiunile externe se va folosi cantitate dublă de plantă. Cu ceaiul acesta se va face gargară de mai multe ori pe zi sau spălături la hemoroizi sau alte răni și afecțiuni externe.

- O mână de plantă fiartă se va pune între 2 bucăți de pânză și se aplică compresă (sau cataplasma) în partea de jos a abdomenului, peste noapte. Este foarte utilă la incontinență urinară, se va lua și ceai intern câte 2- 3 căni pe zi. Extern se vor face spălături vaginale, sau comprese de mai multe ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni bucale - O mână de plantă fiartă se va pune între 2 bucăți de pânză și se aplică compresă (sau cataplasma) în partea de jos a abdomenului, peste noapte. Este foarte utilă la incontinență urinară, se va lua și ceai intern câte 2- 3 căni pe zi. Extern se vor face spălături vaginale, sau comprese

de mai multe ori pe zi. Se poate face gargară de mai multe ori pe zi.

Afecțiuni gastrice - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Afecțiuni hepatice - O linguriță de praf de coajă se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot de asemenea consuma 2 căni pe zi în afecțiunile interne.

Afecțiuni intestinale - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Alergie - O linguriță de praf de coajă se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot de asemenea consuma 2 căni pe zi în afecțiunile interne.

Anorexie - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Boli hepatice - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Candidoză - O linguriță de praf de coajă se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot de asemenea consuma 2 căni pe zi în afecțiunile interne.

Diaree - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Eczeme - O mână de plantă fiartă se va pune între 2 bucăți de pânză și se aplică compresă (sau

cataplasma) în partea de jos a abdomenului, peste noapte. Este foarte utilă la incontinență urinară, se va lua și ceai intern câte 2- 3 căni pe zi. Extern se vor face spălături vaginale, sau comprese de mai multe ori pe zi.

Enterocolită - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Gingivite - O mână de plantă fiartă se va pune între 2 bucăți de pânză și se aplică compresă (sau cataplasma) în partea de jos a abdomenului, peste noapte. Este foarte utilă la incontinență urinară, se va lua și ceai intern câte 2- 3 căni pe zi. Extern se vor face spălături vaginale, sau comprese de mai multe ori pe zi.

Hemoroizi - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Incontinența urinară - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

Înlătură starea de vomă - O linguriță de praf de coajă se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot de asemenea consuma 2 căni pe zi în afecțiunile interne.

Prurit - O mână de plantă fiartă se va pune între 2 bucăți de pânză și se aplică compresă (sau cataplasma) în partea de jos a abdomenului, peste noapte. Este foarte utilă la incontinență urinară, se va lua și ceai intern câte 2- 3 căni pe zi. Extern se vor face spălături vaginale, sau comprese de mai multe ori pe zi.

Răni - O linguriță de praf de coajă se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot de asemenea consuma 2 căni pe zi în afecțiunile interne.

Urticarie - O mână de plantă fiartă se va pune între 2 bucăți de pânză și se aplică compresă (sau cataplasma) în partea de jos a abdomenului, peste noapte. Este foarte utilă la incontinență urinară, se va lua și ceai intern câte 2- 3 căni pe zi. Extern se vor face spălături vaginale, sau comprese de mai multe ori pe zi.

Vomă - 2 lingurițe de frunze se vor mărunți și se pun în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma în cazul incontinenței sau altor afecțiuni interne și două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și una la ora 18.

SECARĂ



Secale cereale. Fam. Gramineae.

În tradiția populară: a asigurat pâinea în multe zone muntoase. Făina de secară frământată cu ulei se pune la gălci. Muiată cu oțet, cu 2 ouă, lămâie, piper negru, păcură și piatră acră se aplica în cataplasme pentru enterită.

La junghiuri, se făcea o turtă din făina de secară, se stropea cu spirt și undelemn, se presăra cu lămâie și piper negru, rachiu, undelemn și ciolan de câine ars și pisat, făcut praf ca făina, puse toate pe o pânză se legau și se purta 3 zile.

Cu boabe prăjite și râșnite se pune cataplasme pentru hemoroizi. Contra limbricilor se fierbea secara cu puzderie de cânepă de la meliță și cu capete de frânghii găsite, apoi se bea o ceașcă din decoctul lor.

Compoziție chimică: cornul de secară se folosește mult în farmacie: scleroții ciupercii se dezvoltă pe spicele de secară și pe alte graminee. S-au identificat un mare număr de alcaloizi. Amine: trimetilamina, acetilcolina, tiramina, histamina, și aminoacizii: leucina, tirozina, histidina. Mai conține glucide: trehaloză, manită, manane, ulei gras, 35%, proteine, ergosterine, fungisterine. Alcaloizii au la bază nucleul lizergic cu doi izomeri: unul levogir, altul dextrogir.

Semințele - vitaminele B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E. Aminoacizii: alanină, arginină, acid aspar-

tic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina. Acizii grași: acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolic, acid linolenic. Carbohidrați: glucoză, fructoză, sucroză, amidon, celuloză, acid fitic. Minerale: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, crom, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon.

Acțiune farmacologică: este purificator al sângelui, pentru că stimulează circulația sângelui și previne rigiditatea arterelor. produsul ca atare sau extractul se întrebuințează ca hemostatic uterin și ocitocic. Toți alcaloizii stimulează fibrele musculaturii netede, mai ales ale uterului (acțiune ocitocică). Previne scleroza. Alcaloizii cu catenă triterpenică au și efect inhibitor asupra simpaticului, datorită catenei oligopeptice. Ergotamina prin hidrogenare își pierde activitatea, dar rămâne acțiunea ocitocică. Histamina și celelalte amine au acțiune ocitocică. Tiramina este simpaticomimetică, iar colina și acetilcolina sunt parasimpaticomimetice. Este bine să se folosească doar preparat în farmacii și fabrici de medicamente pentru că poate fi foarte periculos, putând provoca intoxicații care sunt greu de contracarat. În acest caz se intervine cu cărbune medicinal.

Semințele sunt energizante, remineralizante, emoliente, laxative, sedative, fluidifică sângele. Verde sau încolțit previne scleroza inclusiv cea cerebrală, diminuează stările inflamatorii, ușurează defecația, ajutând tranzitului intestinal, fluidifică sângele, calmează stările de excitație cerebrale. Util femeilor cu bufeuri (de căldură), pentru că diminuează senzația de căldură. Vitaminizează și fortifică întreg organismul. Calmează colicile.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: abces, adenită, afecțiuni vasculare, afecțiunile inimii, amigdalită, angină difterică, arsuri, ascarizi, ateroscleroză, bătrânețe, boli de ficat, bufeuri de căldură, constipație, contuzii, demineralizare, diabet, dismenoree, enterită, enurezis, epistaxis, excitație cerebrală, hemoroizi, hepatită cronică, hepatite epidemice, hernie, hipertensiune arterială, hipervâscozitate sangvină, infarct miocardic, inflamații rena-

le și gastro-intestinale, leucoree, menopauză, menstruație dificilă, negi, panarițiu, pneumonie, probleme de circulația sângelui, sedentarism, supurații, tuberculoză ganglionară.

Preparare și administrare:

- pâine de secară consumată zilnic la toate afecțiunile interne, inclusiv pentru inima.

- 1 lingură de pulbere de semințe (făină) se pune cu 250 ml apă la temperatura camerei timp de 8 ore. Se strecoară și se pot consuma în cursul unei zile 3 astfel de căni în afecțiunile descrise.

- Pentru constipație, boli renale, inimă, și toate afecțiunile interne este cel mai eficient să se pună la încolțit semințele. În momentul în care a dat 1 cm de mlădiță verde, se taie, se vor spăla foarte bine, se trec apoi prin mașina de carne pentru a se mărunții. Se vor pune apoi la rece. **În afară de diabetici** toți vor putea să pună pe acest preparat puțină miere. Se vor lua câte 2-4 lingurițe de 3 ori pe zi. Se face preparatul doar pentru 3-4 zile pentru că mai mult nu stă. Dar este indicat ca această cură să se facă cât mai mult timp.

- Se va pune la încolțit și se lasă să crească până la 10 cm după care se va tunde iarba. Se va trece prin storcătorul de fructe cu puțină apă de 2 ori pentru a scoate tot ce conține. Se va pune apoi într-o sticlă la rece cu puțin alcool alimentar la suprafață pentru a nu se altera. Din acest preparat se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate lua la toate afecțiunile interne.

- Făina de secară se poate folosi la toate afecțiunile externe făcându-se un aluat care se va aplica pe locul afectat (cataplasme).

- Tinctură: 200 ml suc obținut din mlădițe tinere de secară se pun în 100 ml alcool alimentar de 70°. Se lasă la rece. Se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi.

- **Suc din iarbă:** se pun semințele la încolțit în pământ și se vor lăsa să crească până vor ajunge la înălțimea de 20 cm, când se vor tăia și se spală bine. Se trec apoi prin storcătorul de fructe o dată, după care peste reziduu se va pune apă în cantitate de 2 ori mai mare decât masa reziduuului și se lasă apoi timp de 30 de minute, după care se vor trece din nou prin storcătorul de fructe. Acest suc se poate administra de 3 ori pe zi câte o cantitate de

1 linguriță sau eventual împreună cu alte sucuri (morcovi, etc). Au foarte multe vitamine, enzime și chiar hormoni contribuind la întărirea imunității organismului. Ceea ce vă rămâne se va pune într-o sticlă cu puțin alcool alimentar și se astupă cu dop. Se poate în acest fel să se țină la rece pentru 30 de zile.

SFECLA DE ZAHĂR



Beta vulgaris Fam.Chenopodiaceae.

Compoziția chimică: corpul sfeclei de zahăr conține, apă 75%, proteine brute 1, 3%, grăsimi brute 0, 1%, substanțe extractive neazotate 21, 4%, celuloză 1, 5%, substanțe minerale 0, 7%, potasiu, calciu, magneziu, vitaminele A, B, C și D. Se folosesc atât rădăcina cât și frunzele.

Capul și frunzele- conțin apă 83, 5%, proteine brute 2, 3%, grăsimi brute 0, 4%, substanțe extractive neazotate 7, 4%, celuloză 1, 6%, substanțe minerale 4, 8%.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, amigdalite, anemie, angine, anorexie, boli de piept, bronșite, cistită, constipație, contuzii, diaree, dizenterie, furuncule, gută, herpes, intoxicarea ficatului cu droguri sau medicamente, intoxicație alcoolică, iritabilitate, litiază urică, neliniște, panarițiu, răni infectate, scurgeri vaginale, slăbiciunea inimii, tuse.

Preparare și administrare:

- Suc obținut din rădăcină (și se pot pune și câteva frunze) cu ajutorul storcătorului de fructe. Are un gust dulce plăcut. Se consumă câte 200 ml de 3 ori pe zi, în afecțiunile ficatului, dureri stomacale, lipsa poftei de mâncare. Se poate folosi însă și în combinații cu alte sucuri de legume și fructe.

SFECLĂ ROȘIE



Beta vulgaris rubra Fam. Chenopodiaceae.

Denumiri populare: napi de mâncare, napi roșii, râpă, sfeclă de borș, sfeclă de masă, țigle roșii, țuică.

Descriere - sfecla roșie face parte din familia legumelor rădăcinoase ca morcovul sau napul. Este o plantă erbacee, bienală, leguminoasă, cu valoare terapeutică, cultivată. Provine din specia spontană răspândită în regiunile învecinate Mării Mediterane și pe țărmul răsăritean al Oceanului Atlantic. Rădăcina pivotantă, tuberizată, cu formă variată, în funcție de soi. Formată pe seama epicotilului și hipocotilului. Are forma rotundă sau rotundă turtită, formată pe seama hipocotilului și rădăcinii, are forma conică alungită. Anatomic, conține cercuri concentrice roșii și cercuri mai deschise la culoare. Culoarea roșie este dată de pigmentii antocianici. Cu cât în sol este mai mult potasiu sunt mai roșii. Frunzele din rozetă mari, lung-pețiolate, cu lamina cordiformă, ondulată și vârful rotunjit. Cele de pe tulpina floriferă, mici și alungite. Culoarea lamei verde sau roșie cu nervuri roșii violacee. Către toamnă lamina frunzei devine roșie. Tulpina floriferă înaltă de 1-1,2 m mucheată, cu striățiuni longitudinale, glabră, ramificată. Flori mici, albe verzui,

hermafrodite, actinomorfe, grupate în glomerule și reunite în spice. Fruct achenă concreșcute 2-6 în glomerul.

În tradiția populară: Este cunoscută atât ca aliment cât și ca medicament. Descoperită în urmă cu aproape patru milenii, cultivată în Iran, Babilon și Asiria pentru gustul plăcut al frunzelor ei, la scurtă vreme a fost rândul rădăcinii să facă furori, mai ales în țările arabe, unde a devenit și marfă de export. Caravanele negustorilor plecau la drum lung spre Grecia antică și Roma, cu desăgii încărcate cu mărfuri, dar și cu sfeclă. O parte se consuma pe drum, iar cantitatea rămasă se vindea cu succes. În Grecia sfecla simboliza starea de conflict. Când se certau soții, deasupra ușilor de la intrare se agăța o cunună împletită din frunze de sfeclă. În Roma, atitudinea față de sfeclă este mai degrabă respectuoasă, ea fiind considerată o legumă de lux care nu trebuie să lipsească de pe masă. De aceea imperatorul Tiberius le-a și impus germanilor cucerți de romani să plătească tribut în sfeclă.

Inițial nu părțile subterane ci frunzele sfecliei constituiau partea apreciată din punct de vedere culinar. Din ele acum 4 milenii, popoarele asiobabiloniene ce viețuiau în regiunea actualului Iran preparau o supă dulceagă foarte hrănitoare.

Cea mai veche mărturie scrisă datează din sec IV D. Hr. și îi aparține medicului grec Dyphilos din Sipos, care afirmă că sucul de sfeclă crudă are acțiune benefică asupra organismului energizându-l și protejându-l la fel ca și mierea, pe care o poate substitui cu succes. În Europa, sfecla comestibilă este cunoscută cam în sec XV-lea, dar soiuri perfecționate, aflate și azi în consum, datează abia din sec XIX în România, sfecla se cultivă în toate județele țării. Calitățile ei gustative și culoarea roșie au nevoie de sol cu mult potasiu.

În sec. X călugării ruși o cultivau cu succes aproape de Marea Baltică, preparând din ea ciorbe și un borș delicios, în vreme ce pentru iernile lungi, sfecla se pune la murat, de regulă împreună cu varza și fructe de pădure.

Deseori se spune cu o doză de invidie că strămoșii erau mai sănătoși decât noi, datorită alimentației simple și cât se poate de naturale. Este adevărat! Bătrânii nu aveau nevoie de cure complicate de de-

zintoxicare. Strictețea alimentară din zilele de post îi scutea de problemele legate de indigestie sau depuneri de colesterol. La țară se ținea post negru obligatoriu, miercurea și vinerea. În seara zilei de marți, se bea ceai din plante și apa în care s-a fiert sfecla. Toată ziua de miercuri, de la răsăritul soarelui și până la apus nu se mânca nimic. Seara iar se bea un ceai din mai multe plante (pătlagină, sunătoare, mușetel, roiniță sau urzică) și mâncau câteva sfece doaple la cuptor, asezonate cu leuștean și usturoi. Un asemenea regim alimentar le permitea sătenilor să rămână activi și cu mintea limpede, până după 90 de ani. Poate vom descoperii și noi secretele sănătății perfecte și ale longevității, dacă vom acorda respect și atenție nemărginitei experiențe și înțelepciunii populare.

Sucul din rădăcină obținut din rădăcină rasă pe răzătoare și stoarsă se bea dimineața pe nemâncate pentru curățirea sângelui. Cu foile fierte în lapte dulce se făceau oblojeli la lingoare. Pentru vătămătură, se lua un pahar de rachiu de drojdie, un pahar de suc de sfeclă roșie, o bucată de iască bună, uscată pe vatră, una turtă a lupului și sânge de 9 frați, pisate toate, amestecate ținute la căldură 2 zile, apoi se dădea bolnavului de 3 ori pe zi, câte un păhăruț mic. Bolnavul trebuia să stea culcat, să se păzească de acrituri, sărături și mâncăruri grele. Decoctul se dădea lăuzelor, când nu expulzau placenta după naștere.

Compoziție chimică: glucide 8-10 g% în special din zaharoză, protide 1,5, lipide 0,1, betaină, asparagină, acid glutamic, vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (acid folic 83 micrograme%), C (10 mg% în cea crudă și 5% în cea fiartă), E, PP, biotin, oligoelemente, săruri minerale 1000 mg%, din care potasiu 300 mg%, sodiu 60 mg, calciu 29 mg%, magneziu 25 mg%, fier, cupru, zinc, mangan, bor, crom, nichel, fluor, seleniu, fibre 2,5-3,1 g% din care 80% sunt insolubile. Are 8-10 g glucide la 100 g mai mult decât la alte legume proaspete (la care cantitatea de glucide este de 2-4 g la 100 g). Are 40 calorii la 100 g. Are și fibre: 2,5-3,1 g pentru 100 g, 80% din aceste fibre sunt insolubile, cele care formează pereții celulelor vegetale, care sunt în mare măsură responsabile de consistența și textura acestei legume.

Acțiune farmacologică: nutritivă, alcalinizantă, laxativă, aperitivă, răcoritoare, energizantă, antianemică, mineralizantă, anticancerigenă, remineralizantă, hipotensoare, întărește imunitatea organismului, luptă pentru refacerea sângelui, foarte utilă și în leucemii dar și alte tumori. Extern este cicatrizantă, dezinfectantă, bactericidă destul de puternică. Este utilă în tratamentele cancerului în toate formele limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Are proprietatea de a distruge și o serie de microorganisme, reechilibrează și reglează sistemul nervos al întregului organism și este ușor hipotensivă. Nu sunt indicate diabeticii. Regularizează funcțiile hepatice (datorită betainei). Activează metabolismul general datorită glutaminei. Crește capacitatea de rezistență a organismului la diferite boli și germeni patogeni. Acționează și asupra epiteliului renal mărind cantitatea de urină. Ajută la formarea hematiilor, leucocitelor și trombocitelor. Aprovizionează organismul cu substanțe minerale și vitamine. Elimină excesul de acid uric din organism.

Sfecla este un depozit de vitamine și microelemente care spre deosebire de restul legumelor, nu se distrug și nu se dezactivează prin prelucrare termică. Folosirea ei în alimentație are, pe lângă virtuți culinare și virtuți medicale de prevenire a bolilor de sânge, deoarece întrece toate legumele în afara usturoiului prin conținutul în fier. Asimilarea fierului este favorizată de vitamina C, prezentă în toate părțile plantei. În structura rădăcinii de sfeclă este prezent și cuprul. Lipsa de cupru în alimentație provoacă încărunțirea precoce a părului, îngreunează procesul de consolidare al fracturilor, provoacă dereglări în activitatea pancreasului. Alt element important este zincul, prezent în cantități foarte mari. Datorită prezenței lui în alimentație, funcționează bine organele de reproducere, se previne apariția coșurilor, a furunculozei, căderea părului. Lipsa de zinc afectează vederea, poate provoca infarctul miocardic. Sfecla conține și o cantitate mare de mangan, care apără ficatul de distrofie adiposă (lipidoză), scade nivelul de zahăr din sânge, ajută în lupta cu scleroza și elimină surplusul de apă din organism. Sfecla conține și iod, care favorizează metabolismul, fiindu-le extrem de util persoanelor

cu obezitate și care suferă de inhibarea funcției tiroidei. De neprețuit este rolul iodului și în blocarea cancerului și încetinirea îmbătrânirii. Celuloza din sfeclă scoate din organism toxinele, îmbunătățește funcționarea tractului intestinal, fiind un remediu rebutabil în tratarea obezității și constipației. Medicina populară folosește toate componentele sfeclei: atât tuberculii cât și frunzele.

Rădăcina de sfeclă poate ameliora leucemia, favorizează eliminarea secreției biliare și are un excelent efect detoxifiant. Ușurează funcția intestinală și combate constipația, este un tonic și remineralizant de excepție. Se dovedește utilă în combaterea bolilor renale și ale vezicii urinare. Coaptă în cuptor, rădăcina de sfeclă își păstrează bine proprietățile. Fiartă eliberează majoritatea substanțelor nutritive.

-Betanina (betazina) care există în sfecla roșie. Acest antioxidant are o forță echivalentă cu 60% din forța licopenului, fiind și un imunostimulator de excepție. Are predilecție pentru tumorile hormono-dependente determinând moartea celulelor tumorale.

Sfecla se numără printre puținele legume care conțin cupru și zinc, ba chiar în cantități foarte mari. Primul este foarte important pentru buna funcționare a pancreasului, grăbește procesele de vindecare osteo-articulare și menține vigoarea părului. Zincul este esențial pentru sistemul de reproducere, previne apariția acneei și furunculozei. Lipsa prelungită a acestui element în organism poate crește riscul defectelor de vedere și infarctului miocardic.

Mulțumită conținutului mare de mangan, tuberculul de sfeclă roșie ferește ficatul de distrofie adiposă, scade nivelul zahărului din sânge, limitează procesele de scleroză și elimină surplusul de apă din corp, iar iodul pe care îl deține optimizează metabolismul și funcțiile tiroidei.

Sucul de sfeclă roșie - este unul din cele mai prețioase în refacerea globulelor roșii și a sângelui. În special femeilor li se recomandă să consume sucuri de sfeclă cu morcov și puțină lămâie, minimum 500 ml pe zi. Băut simplu, mai mult de un pahar o dată, are un efect de purificare, dar dă greață și amețeală, tocmai datorită efectului asupra ficatu-

lui. Inițial se va consuma mai puțin suc de sfeclă până ce acțiunea lui de curățire este tolerată, apoi se va crește cantitatea, până la 300-500 ml pe zi. Sucul de sfeclă roșie este deosebit de valoros, prin concentrația mare de calciu solubil pe care o conține, fiind util îndeosebi în decalcificări, osteoporoză și spasmofilie. Este energetic și indicat mai ales la: anemie, demineralizare, tuberculoză, nevroză și este foarte eficient în menopauză.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni bucale, afecțiuni biliare, afecțiuni cardiace, afecțiuni hepatice, afecțiuni metabolice, afecțiuni neurologice, afecțiuni renale, afecțiunile splinei, afecțiuni venoase, alcoolism, amigdalită, anemie, anemie feriprivă, antigripal, aritmie, arsuri, artrită, astenie fizică și nervoasă, ateroscleroză, avitaminoze, boala cancerosă, boli hepatice, boli renale, bronșită cronică, calculi biliari, cancer, cancer de colon, colită, constipație, convalescență, curățirea organismului de metale grele și radioactive, curățirea sângelui, degenerescență maculară, demență, demineralizare, depuneri de colesterol, dezintoxicare, diabet, digestie dificilă, dischinezie biliară și stomacală, disbacterioză, diureză, dizolvarea plăcilor aterosclerotice din vasele de sânge, eczeme, eliminarea toxinelor din organism, enterite, gastrită hiperacidă, gripă, gută, guturai, hemoroizi, hepatită, hepatită cronică, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, hipertensiune cu dureri de cap și edem al picioarelor, imunitate scăzută, îmbunătățirea capacității de efort fizic, insomnii, ischemie cardiacă, întărirea imunității, intoxicații cu metale grele și radioactive, intoxicații lente, leucemie, lichen, limfostază, litiază renală chiar și urică, mastopatie, menopauză, menstruații abundente, migrene, metabolism, oboseală cronică, ocluzii intestinale, osteoporoză, palpitații, panarițiu, parodontoză, pecingine, pietre în colecist, potasiu și magneziu, răceală, reumatism, rinofaringită, sarcină, scurgeri vaginale, sterilitate, tuberculoze, tulburări hepatice și ale vezicii biliare, varice, viroze.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se recomandă ca sucul de sfeclă să fie consumat la 2-3 ore după ce a fost preparat, fiind unul dintre puținele sucuri de legume și fructe care nu se va consuma imediat ce s-a obținut. Timpul de

așteptare este necesar pentru evaporarea elementelor cu efect negativ asupra organismului.

Atenție! Este de dorit să se amestece cu alte sucuri (morcov, mere, varză).

Atenție! Sucul de sfeclă roșie consumat proaspăt poate provoca dureri de cap, stări de vomă, ridicarea tensiunii arteriale, spasmul vaselor sanguine, etc.

Preparare și administrare:

În stare crudă, Sfecla roșie nu are un gust foarte grozav, în timp ce fiartă, este plăcută la gust, dar își pierde mult din calitățile terapeutice, după cum arată toate cercetările. Sfecla crudă conține substanțe extrem de puternice, ceea ce impune ca tratamentul să fie dozat cu mare atenție și în cantități precise.

Sfecla crudă - foarte puține persoane îi agreează gustul, așa că de obicei nu este consumată singură, ci este asociată în salate de crudități, în proporție de 1:2 sau 1:3 cu alte rădăcinoase, cum ar fi morcovul, țelina, pătrunjelul, sau cu salata verde ori varza roșie. Doza zilnică pentru ca sfecla crudă să-și exercite proprietățile terapeutice este de 100-150 g. O cură cu Sfeclă crudă durează de obicei minimum 2 săptămâni, durata maximă fiind de 2 luni.

Salată de Sfeclă. Substanța care dă culoarea aceea roșu-sângerie sfeclei se numește betalaină, iar de prezența ei, destul de sensibilă la fierbere și extrem de sensibilă la coacere, se leagă mai toate proprietățile antitumorale și antioxidante ale acestei legume. Ca atare, sfecla nu va fi consumată coaptă, ci doar fiartă, și nu oricum, ci doar în coajă, și doar până se înmoaie (se verifică prin împungere cu o furculiță). Nu mai mult! După fierbere, Sfecla roșie se dă prin răzătoare, se adaugă 1-3 rădăcini de hrean rase, apoi sare, ulei și oțet după gust. Se adaugă și puțină miere, după care se amestecă foarte bine ingredientele și se pun într-un borcan închis ermetic cu capac. Salata de Sfeclă se poate păstra la frigider, fără probleme, vreme de 2 săptămâni, timp în care își va conserva proprietățile terapeutice. Este un remediu excelent contra răcelilor, bronșitelor, afecțiunilor reno-urinare. În postul Crăciunului și la sărbători, salata de Sfeclă cu hrean este nelipsită de pe masa multor români,

deoarece crește capacitatea de digestie și previne tot felul de tulburări digestive, cum ar fi gastritele, dispepsiile, balonarea, etc. Se poate adăuga pentru gust și pentru efectele care le are suplimentar și câteva semințe de chimion, sau anason.

Sucul de Sfeclă roșie. Expertul în administrarea acestui suc a fost terapeutul naturist austriac Rudolf Breuss, cel care a avut nu mai puțin de 45.000 de cazuri de cancer și alte afecțiuni cronice vindecate cu ajutorul sucurilor de legume și al ceaiurilor din plante. Contra leucemiei și a bolilor tumorale, el recomandă o combinație de sucuri, care pot fi ușor obținute cu ajutorul unui storcător electric centrifugal pentru uz casnic. Cu acest storcător se extrag 100 ml suc de Sfeclă roșie, 50 ml suc de rădăcină de Țelină și 300 ml suc de morcov. Această combinație de sucuri se păstrează ermetic închisă într-o sticlă la frigider și se consumă cu lingura pe parcursul unei zile, pe cât posibil pe stomacul gol. După părerea lui Breuss cel mai puternic dintre toate sucurile de legume este cel obținut din Sfeclă roșie care curăță sângele, blochează dezvoltarea tumorilor, detoxifică ficatul. Exprimate la nivelul anului 1920, aceste opinii au fost întru totul confirmate prin studii sofisticate făcute în laboratoare și spitale, în anii 1990-2000.

- 200 ml suc din sfeclă (obținut proaspăt din rădăcină cu storcătorul centrifugal electric) se poate consuma de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi apoi treptat în funcție de toleranța individuală se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi. În cazul cancerului sau altor afecțiuni este foarte utilă împreună cu morcov, castraveți, salată, pătrunjel, etc. Este bine să se facă o cură de minimum 6 luni cu câte 100 ml de 3 ori pe zi minimum. Se va amesteca cu castraveți, cartofi, varză, țelină, pătrunjel și morcovi, eventual salată verde. Se pot însă pune atât la morcov, pătrunjel cât și la țelină și frunze. Dacă se dorește însă eliminarea rapidă a toxinelor din organism se optează pentru castraveți, sfeclă, pătrunjel, care împreună dau un suc extrem de puternic ca acțiune în curățirea organismului.

Nu uitați sucul de cartofi în special din cartofi cu coaja roșie se spală și se face sucul din ei cu coajă cu tot și poate în acest caz să înlocuiască cu succes

cortizonul, dar fără efecte negative. Se pot face diverse combinații de sucuri în funcție de stadiul bolii și ce anume se dorește în faza respectivă a bolii (eliminarea toxinelor, cicatrizare, distrugerea celulelor canceroase, etc). Se poate amesteca și cu ceaiuri din plante dar se pun ceaiurile la temperaturi sun 45 de grade ca să nu distrugă principiile active din sucuri.

Sau se poate consuma crudă rasă câte minimum 30 g de 3 ori pe zi în cure de lungă durată.

De asemenea se poate folosi coaptă la cuptor pentru că-și păstrează toate proprietățile.

Sirop concentrat. Un kg de sfeclă tăiată felii subțiri se fierbe în 2 litri de apă, până când lichidul scade la jumătate. Se beau câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 40 minute înainte de mesele principale și de gustarea de după-amiază, în special pentru a scăpa de calculi biliari.

Vin tonic din sfeclă. În medicina populară, se folosește din bătrâni o rețetă cu acțiune tonică generală care se numește „7 pahare“. Se amestecă în cantități egale câte 250 ml suc de: sfeclă, morcov, ridiche neagră, usturoi, lămâie, miere de albine și vin roșu dulce (cabernet). Amestecul se păstrează în vase de sticlă în frigider. Se beau câte 50 ml de 3 ori pe zi. Cantitatea de 1750 ml reprezintă o cură care se repetă de 5 ori pe an, cu pauze de 3-4 săptămâni.

Preparatul se recomandă pentru revitalizarea organismului după intervenții chirurgicale, chimioterapie și în timpul tratamentelor de lungă durată.

Sfeclă marinată - se iau 1-2 rădăcini de sfeclă, se spală și se fierb. Când s-au răcit, se curăță de coajă și se taie în felii subțiri, care se așează într-un borcan. În paralel, se face o marinată dintr-un litru de apă, o linguriță de sare, una de zahăr, zece boabe de piper, șase cuișoare condimentare și două foi de dafin. Se dau în clocot ingredientele și se țin pe foc slab 5 minute. După răcire se adaugă două pahare de oțet de mere și se toarnă în borcan (lichidul ajunge pentru un kilogram de legumă). Consumată ca aperitiv sau înglobată în diverse salate, sfecla astfel conservată ajută la îmbunătățirea digestiei și la restabilirea florei intestinale.

Borșul de Sfeclă roșie. Iată în continuare o rețetă românească tradițională, folosită mai ales în

timpul iernii, când alimentația este mai săracă în vitamine: o Sfeclă roșie de dimensiuni mici (cca 200 g) se taie în două. Una dintre jumătăți se va tăia mărunț, apoi va fi fiartă cu alte legume tăiate mărunț (ceapă, morcov, pătrunjel, cartof, țelină) vreme de o oră. Când fierberea s-a apropiat de sfârșit, se taie mărunț și cealaltă jumătate de Sfeclă, care apoi se fierbe separat, doar cât să dea un clocot, într-o cană de borș de țărățe. După fierberea foarte scurtă a sfeclei în borș, lichidul obținut, de culoare roșie intensă, se filtrează și se adaugă imediat la legumele care deja fierb, după care se oprește focul, se adaugă sare și ulei după gust, verdeață tocată. Se va obține un borș acru, de o culoare roșie minunată și foarte bogat în betalaină și în alți pigmenți cu efecte vindecătoare excepționale. În medicina populară românească, acest borș se administrează convalescenților după răceală, celor debili sau cu boli de piept, precum și pentru trezirea din mahmureală.

Cum se alege? Alegeți sfecle de dimensiuni mai mici, de culoare închisă, pentru că sunt cele mai dulci, sunt acoperite cu o piele fină și nu au creștături sau puncte. Ca să nu piardă din culoare în timpul fierberii, trebuie să aibă o parte din codițe. Frunzele sunt de culoare verde, marmorate cu vine purpurii, iar când sunt proaspete, sunt tari și crocante. Se pot folosi în salate sau mâncăruri.

Cafea de sfeclă roșie - curățați rădăcina de sfeclă de coajă, spălați-o, zvântați-o și tăiați-o runde. Înșirați-le pe sfoară subțire și puneți-le să se usuce la soare, pe un grătar sau la umbră, într-un curent de aer. Uscatul terminat, băgați rondelele în cuptor, până ce iau o culoare galbenă sau brun închisă, fără să se calcineze. Măcinați-le în râșnița de cafea. Pulberea obținută se poate conserva în borcane închise ermetic sau în cutii de lemn. Se prepară la fel ca și cafeaua, sporind cantitatea de pulbere după gust.

Test de sănătate cu sfeclă. Sfecla conține multe substanțe benefice (betaină, săruri de potasiu) care au efecte pozitive asupra tensiunii arteriale, asupra nivelului colesterolului, a metabolismului, lipidic în celulele ficatului și a întăririi pereților vasculari. De regulă se știe că sucurile de legume se beau imediat după ce au fost stoarse. Nu este cazul

sucului de sfeclă, care nu se bea imediat ci trebuie lăsat 2-3 ore ca să se elimine unele ingrediente ce produc efecte negative (dureri de cap, stări de greață, etc). Cu ajutorul sucului de sfeclă ne putem testa starea de sănătate, făcând un exercițiu simplu. Se beau 100 ml suc de sfeclă și se mănâncă o salată de sfeclă crudă, dată prin răzătoarea fină. Se urmăresc schimbările de culoare ale urinei. Dacă nu sunt prezente afecțiuni serioase de sănătate, culoarea nu se schimbă. Dacă sunt probleme de sănătate, urina capătă culoarea sucului de sfeclă.

Precauții și contraindicații. La aproximativ 15% dintre cei care consumă Sfeclă roșie urina capătă o culoare roșie, fenomen denumit beturie, care nu arată vreo afecțiune sau intoxicație, ci doar o incapacitate parțială a organismului de a asimila anumiți nutrienți din sfeclă. Abuzul de suc de sfeclă (peste 400 ml) poate determina o paralizie temporară a corzilor vocale. De asemenea la doze mari de suc de sfeclă roșie sau la suc de Sfeclă consumat simplu, fără suc de morcov pot apărea stări de greață.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni bucale - se rade fin sfecla și se adaugă suc de lămâie și eventual hrean. Se consumă crud de 3 ori pe zi, ajutând la refacerea integrității cavității bucale.

Afecțiuni biliare - oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menține buna funcționare a ficatului. Sfecla roșie este un eficient tonic al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de 3 ori pe zi, sau câte 100 ml de suc din sfeclă de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Afecțiuni cardiace - sfecla roșie are foarte mult potasiu care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătit aceste substanțe se distrug. Se indică consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și 200 ml suc proaspăt.

Afecțiuni hepatice - oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menține buna funcționare a ficatului. Sfecla roșie este un eficient tonic

al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de 3 ori pe zi, sau câte 100 ml de suc din sfeclă de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Afecțiuni metabolice - Consumată zilnic, sfecla roșie protejează ficatul, ajută la detoxifierea organismului și întărește echilibrul psihic. De asemenea, această rădăcină îmbunătățește metabolismul și previne apariția bolilor de inimă.

Afecțiuni neurologice - oamenii de știință au ajuns la concluzia că sucul de sfeclă roșie, consumat regulat, ar putea avea capacitatea de a încetini evoluția demenței. Acest lucru este posibil deoarece, conform unor cercetări recente, această băutură îmbunătățește fluxul sanguin către creier.

Despre sfecla roșie se știa până acum că ține tensiunea arterială sub control, previne bolile de inimă și este excelentă pentru sportivi, mărinz rezistența musculară. Iată că mai nou, s-a descoperit că este benefică și pentru creier. Fluxul sanguin în lobii frontali este mult accelerat în urma consumului de suc de sfeclă roșie, acesta fiind regiunea din creier care este asociată cu degenerarea ce duce la demență. Cercetătorii sunt de părere că efectul acestei băuturi este dat mai ales de nitratii conținuți. Aceștia se găsesc și în țelină, varză, spanac și în alte legume din familia cruciferelor.

Avantajul acestei legume este că își păstrează toate proprietățile prin fierbere.

Afecțiuni renale - oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menține buna funcționare a ficatului. Sfecla roșie este un eficient tonic al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de 3 ori pe zi, sau câte 100 ml de suc din sfeclă de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Afecțiunile splinei - sfecla roșie are foarte mult potasiu care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătit aceste substanțe se distrug. Se indică consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și 200 ml suc proaspăt.

Afecțiuni venoase - sfecla roșie vă poate fi de ajutor dacă aveți probleme venoase, deoarece pig-

menții care îi dau acea culoare roșie specifică ajută la păstrarea sănătății și elasticității vaselor de sânge. Astfel persoanele predispuse la formarea de varice, de exemplu le este recomandat consumul regulat de sfeclă roșie pentru a preveni reducerea elasticității vaselor de sânge și a formării stazelor venoase. Curele cu sfeclă roșie sunt de folos și celor care deja au astfel de probleme, pentru a împiedica agravarea lor.

Alcoolism - complexul de metode folosite în vindecarea alcoolismului prevede și îmbogățirea organismului cu săruri de potasiu, vitamine și alte substanțe care ajută la reducerea tendinței irezistibile de a consuma alcool. Aceasta din cauza că sfecla este bogată în potasiu, vitamine și alte minerale care reduc pofta de alcool. Se poate consuma proaspătă rasă și eventual cu puțin hrean și oțet, coaptă sau fiartă, sau chiar sub formă de suc proaspăt singur sau în combinație cu alte legume.

Cu 30 minute înainte de masă se beau 100 ml suc de sfeclă, în timpul meselor principale de 2-3 ori pe zi, se consumă salată de sfeclă rasă, fiartă sau coaptă în cuptor.

Amigdalită - în medicina populară, se folosesc mai multe preparate din sfeclă, pentru tratarea amigdalitei. Pentru gargară, se folosește apa caldută în care s-au fiert frunzele sau rădăcina de sfeclă. O altă metodă: se dă pe răzătoare sfecla crudă, se umple un borcan de 700 ml, se adaugă 2-3 linguri de oțet și se lasă la macerat 3 ore, amestecând periodic. Se stoarce sucul prin presare și se adaugă puțină miere de albine. Se face gargară la fiecare 2 ore. Pentru accelerarea vindecării, în pauze între gargare se mestecă încet câte o felie de sfeclă crudă.

Anemie - sucul de sfeclă roșie stimulează puternic formarea de globule roșii, mai ales atunci când este consumat pe stomacul gol. Se consumă împreună cu suc de morcovi - un sfert de pahar de suc de sfeclă și trei sferturi de suc de morcovi de două ori pe zi, dimineața și seara.

Conținutul bogat în fier favorizează ridicarea nivelului de hemoglobină în sânge. Se recomandă consumul zilnic al sfecelei în stare crudă, fiartă sau murată. De 2-3 ori pe zi, se mănâncă 150 g de salată de sfeclă, morcovi și ridiche neagră crude date pe răzătoare, amestecate cu suc de lămâie sau

smântână.

Dozele de fier și acid ascorbic (favorizează asimilarea prețiosului mineral) o indică în special în anemia feriprivă sau în alte tulburări ale sângelui. Pentru a ridica nivelul hemoglobinei, e de ajuns ca în alimentația zilnică să se introducă o salată obținută din sfeclă, morcovi, ridiche neagră, toate crude, date pe răzătoare și amestecate cu suc de lămâie. Se consumă câte 150 g de 3 ori pe zi.

Anemie feriprivă - Sfecla roșie conține fier dar și magneziu și vitamina B6, care sunt esențiale pentru asimilarea acestui oligoelement și pentru combaterea anemiei. Mai mult această rădăcinoasă stimulează hematopoieza, adică procesul de formare a globulelor roșii (hematiilor). Ca atare, contra acestei afecțiuni se recomandă o cură de o lună cu Sfeclă, din care se consumă câte 150 de grame, o dată la 2-3 zile. Pentru o mai mare eficiență în tratarea anemiei, se introduc în dietă și alte alimente bogate în fier cum ar fi gălbenușul de ou, mazărea și fasolea verde, spanacul, urzica.

Antigripal - se obține punând laolaltă 300 ml suc de sfeclă, 200 ml suc de roșii, zeama unei lămâi, cinci linguri de suc de ceapă, 4 crenguțe de mentă, sare, zahăr și un vârf de cuțit de piper măcinat. După 2 ore se scoate menta și se amestecă energetic. Se consumă câte 50 ml cu înghițituri mici între mesele principale.

Aritmie (fibrilație auriculară) - Se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l de apă de izvor, și când dă în clocot se adaugă 500-700 g de sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se amestecă cu 150 g de zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice inclusiv berea. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero). Împreună cu sfecla în apă puteți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți de exemplu: mătasă de porumb, păducel, flori de castan, etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineata pe nemâncate, se beau 300 ml suc fermentat

de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite o biluță de sfeclă. Procedul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispăre după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

Arsuri - se opăresc frunze curate de sfeclă roșie și se aplică pe locul bolnav. Se aplică terciul din sfeclă timp de 4-7 zile. Cataplasma se schimbă de 5 ori pe zi. Pe arsuri se pot aplica și frunze de sfeclă strivite în palme.

Artrită - Suc din sfeclă (obținut proaspăt) se poate consuma 100-200 ml de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi apoi treptat în funcție de toleranța individuală se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi. În cazul cancerului sau altor afecțiuni este foarte utilă împreună cu morcov, castraveți, salată, pătrunjei, etc. Este bine să se facă o cură de minimum 6 luni cu câte 100 ml de 3 ori pe zi minimum.

Astenie fizică și nervoasă - sfecla roșie are foarte mult potasiu care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătit aceste substanțe se distrug. Se indică consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și 200 ml suc proaspăt.

Ateroscleroză - vitaminele și pigmentii organici din rădăcina de Sfeclă împiedecă oxidarea colesterolului și trigliceridelor pe pereții arterelor, prevenind sau stopând procesul de îngroșare a acestora. Se recomandă o cură cu o durată de 4-8 săptămâni, timp în care se consumă de 3 ori pe săptămână câte 150 g din această legumă, în alternanță ca suc și salată, de Sfeclă fiartă sau crudă.

Avitaminoză - rădăcina de Sfeclă roșie conține vitaminele B1, B2, B3, B6. Sfecla este cunoscută mai ales ca una dintre cele mai bune surse alimentare naturale de vitamina B9, 200 g conținând aproximativ 50% din necesarul zilnic din această vitamină, foarte importantă pentru activitatea cardiovasculară, a sistemului nervos și digestiv.

Vitamina C este supranumită și vitamina imunității, deoarece are un rol esențial în menținerea sănătății și funcționalității sistemului natural de apă-

rare al organismului. Dar rolul său nu este limitat la atât, vitamina C fiind esențială și pentru sistemul cardiovascular, pentru sistemul muscular și cel nervos. Ei bine și la acest capitol Sfecla roșie este pe podium, 200 g din acest aliment preparat corespunzător asigurând nu mai puțin de 25% din necesarul zilnic de vitamină C.

Suc din sfeclă (obținut proaspăt) se poate consuma 200 ml de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi apoi treptat în funcție de toleranța individuală se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi. În cazul cancerului sau altor afecțiuni este foarte utilă împreună cu morcov, castraveți, salată, pătrunjei, etc. Este bine să se facă o cură de minimum 6 luni cu câte 100 ml de 3 ori pe zi minimum.

Boala canceroasă - suc de Sfeclă, precum și Sfecla crudă consumată în salate, sunt printre cele mai bune alimente pentru prevenirea bolii canceroase. Vitaminele (A, B1, B2, C) fibrele insolubile și flavonoidele conținute de această leguminoasă sunt tot atâtea remedii antitumorale, efectele lor benefice fiind resimțite mai ales atunci când sunt administrate pe termen lung și din surse naturale. Datorită bogăției sale în substanțe cu efecte antioxidante, Sfecla roșie este utilă pentru prevenirea leucemiei, a cancerului pulmonar, acolo rectal, gastric. De asemenea, rădăcina sa de culoare roșie este utilă și în profilaxia formelor de cancer hormo-dependente, cum ar fi cel testicular, de prostată sau sân.

Studiile despre efectele extraordinare ale Sfelei roșii în cancer le datorăm unui maghiar Alexander Ferenczi, care începând din 1950 și până în 80 a făcut un număr impresionant de studii pe animale de experiență și pe pacienți umani, care au demonstrat că Sfecla roșie are efecte antitumorale puternice. Studiile sale, publicate în prestigioase reviste de specialitate, au demonstrat fără dubiu că rădăcina de Sfeclă roșie are efecte antitumorale, mai ales administrată sub formă de suc sau crudă în salate. Persoanele care suferă de diferite forme ale bolii canceroase ar fi bine să consume zilnic, vreme de 2 luni combinația de sucuri Breuss despre care am vorbit.

Pigmentul din plantă este strategul principal în lupta contra cancerului și leucemiei. Nu este toxic, nu se descompune în procesul de prelucrare termică și nici în cel digestiv. Mai mult își păstrează proprietățile chiar și după fierbere. Doza zilnică minimă de pigment se află într-un kg de sfeclă din care se poate obține 250-300 ml suc. Această cantitate trebuie băută zilnic, toată viața. În plus, consumul regulat de sfeclă (sub orice formă) restabilește apetitul, scade efectele negative ale tratamentelor cu radiații, normalizează viteza de sedimentare a hematiilor (VSH).

Boli hepatice - oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menține buna funcționare a ficatului. Sfecla roșie este un eficient tonic al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de 3 ori pe zi, sau câte 100 ml de suc din sfeclă de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Boli renale - se consumă o combinație din 100 ml suc de Sfeclă roșie și 400 ml suc de Morcovi. Acest amestec este un puternic diuretic, protejează epiteliul renal de infecții și ajută la refacerea sa în cazul în care a fost lezat de calculi sau infecții. Nu în ultimul rând, ajută la eliminarea mai ușoară a calculilor, având efecte relaxante asupra musculaturii netede.

Bronșită cronică - se stoarce sucul dintr-un kg de sfecla, se amestecă cu 1 kg de miere de albine, 500 ml vin roșu de casă, un pahar de suc de morcovi și 1 kg de piersici curățate de sâmburi și tăiate felii. Se pune totul într-un borcan de sticlă, care se introduce într-un vas cu apă caldă. Se fierbe totul 10-12 minute, pe baie de buri, după primul clocot deci încă 10-12 minute. Pe parcurs se amestecă cu o lingură de lemn sterilizată. Se păstrează la frigider. Se beau câte 75 g dimineața, pe nemâncate, după care se mănâncă o bucăciță de unt. Doza obținută este pentru o singură persoană. Ajută și la vindecarea diferitelor afecțiuni ale aparatului respirator, provocate de răceală, dar și pentru profilaxia lor.

Calculi biliari - Un kg de sfeclă tăiată felii subțiri se fierbe în 2 litri de apă, până când lichidul scade la jumătate. Se beau câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 40 minute înainte de mesele principale și de

gustarea de după-amiază, în special pentru a scăpa de calculi biliari.

Cancer - s-a demonstrat că sfecla roșie oprește multiplicarea celulelor canceroase, oprind dezvoltarea tumorilor indiferent de localizare. Se face un cocktail din 10 linguri de suc de sfeclă roșie, cu 20 linguri suc de morcovi și un pahar de suc de mere, din care se administrează 4 pahare pe zi, vreme de minimum 60 zile. De asemenea se poate consuma suc de sfeclă roșie, 200 ml, de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Se consumă numai pe stomacul gol. Pentru că are gustul greșos și provoacă uneori arsuri stomacale, se poate combina cu suc de morcovi sau mere.

Folosirea sucului de sfeclă în vindecarea bolnavilor de cancer se practică în medicina populară de mii de ani. Pigmentul din plantă este actorul principal în lupta cu cancerul. Doza zilnică minimă de pigment se află într-un kilogram de sfeclă, echivalentul a 250-300 ml de suc, care trebuie consumat fără pauze, tot restul vieții. Pigmentul nu este toxic, nu se descompune în procesul de prelucrare termică și nici în procesul de digestie. Calitățile lui terapeutice se păstrează și după fierbere la 100 grade Celsius timp de 2 ore. Consumul regulat de sfeclă sub orice formă normalizează VSH-ul bolnavilor, restabilește apetitul, scade efectele negative ale tratamentului cu radiații. Se recomandă feluri de mâncare unde sfecla este amestecată cu fulgi de ovăz, hrean, banană sau lapte prins.

În Centrul oncologic de la Moscova, li se prescrie bolnavilor să consume zilnic câte 250 g sfeclă crudă dată pe răzătoare fină în 3-4 reprize. Dacă sfecla crudă nu este acceptată de organismul bolnavului, ea se înlocuiește cu 300 ml suc de sfeclă. După 3 săptămâni de administrare, bolnavilor li se îmbunătățesc analizele de sânge și starea generală de sănătate.

Persoanele cu cancer mamar și de piele li se aplică de 4-5 ori pe zi, pansamente cu suc de sfeclă, pentru micșorarea locului afectat.

Se face un cocteil din 10 linguri de suc de sfeclă roșie, 20 de linguri de suc de morcovi și un pahar cu suc de mere. Se beau 4 doze pe zi, minimum 2 luni.

Sfecla se folosește de ani buni în Europa Centrală

pentru tratarea cancerului, iar astăzi studiile științifice încep să-i înțeleagă acțiunea. În materia roșie se află anumiți anticancerigeni, dar sfecla sporește preluarea oxigenului în celule cu nu mai puțin de 400%.

Cancer colon - substanțele nedigerabile din rădăcina de Sfeclă numite fibre alimentare, în care această legumă este foarte bogată, curăță sistematic tubul digestiv, fiind un factor activ în prevenirea cancerului de colon și rect. Administrarea Sfelei crude sau fierte, câte 150-300 g pe zi, previne boala, ajută la normalizarea tranzitului intestinal, precum și la menținerea tonusului fizic și psihic al bolnavului de cancer. Studii recente au arătat că un consum corespunzător de Sfeclă crudă duce la formarea unui anumit tip de celule la nivelul intestinului gros (numite prescurtat CD8) care detectează și distrug formațiunile maligne.

Colită - se consumă câte 100 ml suc de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se consumă salată de sfeclă crudă asezonată cu ulei presat la rece și semințe de chimen. Sfecla fiartă sau coaptă își pierde proprietățile terapeutice.

Constipație - sucul sau sfecla sub orice formă este un foarte bun laxativ contribuind și la eliminarea acidului uric din organism. Se poate folosi perioade lungi de timp.

Se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l de apă de izvor, și când dă în clocot se adaugă 500-700 g de sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se amestecă cu 150 g de zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice inclusiv berea. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero). Împreună cu sfecla în apă puteți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți de exemplu: mătase de porumb, păducel, flori de castan, etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineata pe nemâncate, se beau 300 ml suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet

și se înghite o biluță de sfeclă. Procedul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispare după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

-3 litri de apă rece se toarnă peste 1 kg de sfeclă tăiată mărunt. Se adaugă 6-8 crenguțe de urzică sau 2-3 frunze tinere de hrean. Urzica se schimbă zilnic. Componentele se pun în câmară, într-un borcan. Se bea câte un pahar de 3 ori pe zi.

-Fibrele alimentare conținute de Sfecla roșie, lăsată cu polizaharidele pe care această rădăcinoasă le secretă, au darul de a debloca tranzitul intestinal și a elimina toxinele din colon. Se recomandă Sfecla crudă și cea fiartă, preparată cu Hrean și miere, (vezi la rețete de preparare), ajungându-se la 150 g din această legumă consumată zilnic.

Convalescență - sfecla roșie are foarte mult potasiu care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătirea acestor substanțe se distrug. Se indică consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și 200 ml suc proaspăt.

Curățirea organismului de metale grele și radioactive - se prepară un amestec din cantități egale de sucuri de sfeclă, morcovi și ridiche neagră. Amestecul se toarnă în sticle de culoare închisă și se ține timp de 3 ore în cuptorul încălzit slab. Se bea de 3 ori pe zi câte o lingură între mese.

Curățirea sângelui - 500 g de sfeclă și 500 g de morcov se taie mărunt. Peste legume se toarnă apă clocotită cât să le acopere (cu 2 degete) și se fierbe la foc mic timp de 30 de minute. Când legumele sunt fierte se adaugă o cană de stafide și caise uscate și se lasă să fiarbă încă 5 minute. După răcire, preparatul se amestecă cu 2 linguri de miere de albine și se lasă pentru 12 ore la răcoare. Se consumă de 3 ori pe zi, câte 100-150 g, timp de o lună. Preparatul ajută și la restabilirea forțelor organismului slăbit după o boală grea.

Degenerescență maculară - într-un studiu făcut recent în 2009 în Italia, s-a descoperit că doi pigmenți conținuți din abundență în rădăcina de Sfeclă roșie și anume luteina și zeaxantina, previn tulburările oculare în general și degenerescența maculară în special.

Demineralizare - sucul de sfeclă roșie are foarte multe minerale, vitamine, enzime, mai ales dacă se folosește sub formă de suc extras proaspăt. Se consumă minimum 100 ml de 3 ori pe zi.

Depuneri de colesterol - 3 litri de apă rece se toarnă peste 1 kg de sfeclă tăiată mărunt. Se adaugă 6-8 crenguțe de urzică sau 2-3 frunze tinere de hrean. Urzica se schimbă zilnic. Componentele se pun în cameră, într-un borcan. Se bea câte un pahar de 3 ori pe zi.

Dezintoxicare - un pahar de frunze de sfeclă tocate se amestecă cu un pahar de zahăr și 3 litri de zer. Amestecul se pune la fermentat în loc cald ferit de lumină, acoperit cu 3 straturi de tifon. După 2 săptămâni se strecoară. Se bea câte 1 apoi 2 pahare pe zi.

Diabet - Sfecla roșie face parte dintre alimentele recomandate pentru stabilizarea glicemiei pacienților cu diabet de tip I sau II. Deși este bogată în hidrați de carbon, având chiar gust dulce pronunțat, Sfecla roșie conține fibre alimentare și compuși cu efect hipoglicemiant, ceea ce o face ușor de tolerat de către diabetici. Ea are, de asemenea efecte diuretice și previne complicațiile cardiovasculare ale diabetului.

Digestie dificilă - datorită faptului că stimulează secreția sucurilor gastrice este foarte util în tratarea digestiilor lente. 100 ml de 3 ori pe zi, suc.

Disbacterioză - Flora intestinală se restabilește rapid dacă se consumă sfeclă marinată. Modul de preparare: sfecla spălată bine se fierbe, se răcește, se curăță de coajă și se taie felii subțiri. Înainte de a pune feliile în borcan, sfecla se cântărește. Pentru un kg de sfeclă este nevoie de 1 litru de apă, 2 pahare de oțet de mere, câte 1 linguriță de sare și zahăr, 10 boabe de piper negru, 6 cuișoare și 2 foi de dafin. Marinata se aduce până la punctul de fierbere și se ține pe foc slab, 3-5 minute. Oțetul se adaugă după răcire. Marinata se toarnă în borcan peste feliile de sfeclă. Se păstrează la rece.

Dischinezie biliară și stomacală - oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menține buna funcționare a ficatului. Sfecla roșie este un eficient tonic al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de 3 ori pe zi, sau câte 100

ml de suc din sfeclă de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Diureză - se beau 100-200 ml suc de sfeclă pe stomacul gol dimineața.

Dizolvarea plăcilor aterosclerotice din vasele de sânge - se prepară un amestec din cantități egale de sucuri de sfeclă, morcovi și ridiche neagră. Amestecul se toarnă în sticle de culoare închisă și se ține timp de 3 ore în cuptorul încălzit slab. Se bea de 3 ori pe zi câte o lingură între mese.

Eczeme - se aplică terciul din sfeclă timp de 4-7 zile. Cataplasma se schimbă de 5 ori pe zi.

Eliminarea toxinelor din organism - se beau 100-200 ml suc de sfeclă pe stomacul gol dimineața.

Enterite - se va consuma sfeclă fiartă cu hrean ca salată la orice mâncare acestea împreună ajutând la stimularea peristaltismului intestinal. Se consumă salată de sfeclă crudă asezonată cu ulei presat la rece și semințe de chimen. Sfecla fiartă sau coaptă își pierde proprietățile terapeutice.

Gastrită hiperacidă - sucul de Sfeclă roșie este puternic alcalin, tamponând aciditatea excesivă din stomac. Cele mai bune rezultate în tratament se obțin combinând 100 ml suc de Sfeclă roșie cu 100 ml suc de cartofi cruzi și 500 ml suc de morcovi. Rezultă o licoare cu un gust nu foarte plăcut, dar foarte eficientă pentru prevenirea și calmarea durerilor sau arsurilor gastrice produse de hiperaciditate. Dacă se mai adaugă și 100 ml de suc obținut din varză roșie este mai eficient, deoarece conține vitamina U.

Gripă - încă nu se cunoaște exact care este mecanismul, dar este cert că sfecla roșie ajută organismul să se apere de viruși și microbi. Nu se consumă nici un aliment solid sau bogat în calorii, ci doar sucuri extrase din diferite plante și legume. Doza minimă este de 150 ml suc de sfeclă pe zi, care se bea ca atare sau diluat cu un suc de mere.

Se amestecă 300 g sfeclă suc cu 200 g suc de roșii, cu suc de la o lămâie, 5 linguri suc de ceapă, 4 crenguțe de mentă, sare, zahăr și piper negru măcinat (după gust). După 2 ore se scoate menta și se beau câte 50 ml suc cu înghițituri mici, între mesele principale.

De asemenea se pot consuma 150 ml suc de sfeclă pe zi, ca tare sau diluat cu suc de mere.

Gută - Suc din sfeclă (obținut proaspăt) se poate consuma 200 ml de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi apoi treptat în funcție de toleranța individuală se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi.

Guturai - se pun în nas picături de suc de sfeclă. Pentru cei mici sucul de sfeclă se amestecă cu apă fiartă și răcită, ca să nu-i usture tare.

Hemoroizi - intern se consumă suc de sfeclă câte 100 ml de 3 ori pe zi și extern comprese cu rădăcină rasă pusă pe un tifon și apoi pansat local. Se schimbă la 12 ore cu alta proaspătă. Se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l de apă de izvor, și când dă în clocot se adaugă 500-700 g de sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se amestecă cu 150 g de zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice inclusiv berea. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero). Împreună cu sfecla în apă puteți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți de exemplu: mătasă de porumb, păducel, flori de castan, etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineța pe nemâncate, se beau 300 ml suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite o biluță de sfeclă. Procedul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispare după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

Hepatită - se consumă salată de sfeclă crudă azezonată cu ulei presat la rece și semințe de chimen. Sfecla fiartă sau coaptă își pierde proprietățile terapeutice.

Hepatită cronică - conform medicului american H.C. Vogel, sucul de Sfeclă roșie și Sfecla roșie consumată crudă protejează celulele hepatice, ajută la regenerarea rapidă și le stimulează funcționarea normală. Această legumă este foarte bine tolerată de ficat și previne evoluția hepatitelor cronice spre

ciroză sau spre cancer hepatic. În cazul îngrășării ficatului, ca urmare a unei otrăviri sau intoxicații, sucul de Sfeclă roșie este, de asemenea un ajutor de nădejde.

Hipercolesterolemie - Suc din sfeclă (obținut proaspăt) se poate consuma 200 ml de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi apoi treptat în funcție de toleranța individuală se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi.

Hipertensiune arterială - sfecla roșie are foarte mult potasiu care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătit aceste substanțe se distrug. Se indică consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și 200 ml suc proaspăt. Se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l de apă de izvor, și când dă în clocot se adaugă 500-700 g de sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se amestecă cu 150 g de zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice inclusiv berea. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero). Împreună cu sfecla în apă puteți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți de exemplu: mătasă de porumb, păducel, flori de castan, etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineța pe nemâncate, se beau 300 ml suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite o biluță de sfeclă. Procedul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispare după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

În medicina populară găsim foarte multe rețete pentru reglarea tensiunii, în care ingredientul principal este sfecla. Se amestecă în părți egale suc de sfeclă cu miere de albine și se beau câte 2 linguri de 3 ori pe zi. În loc de miere, puteți să-l amestecați cu suc de păducel.

Este fără doar și poate afecțiunea în care se ob-

țin cele mai rapide și spectaculoase efecte cu suc de Sfeclă roșie. O jumătate de pahar din această licoare duce la o scădere a valorilor tensiunii cu până la 20% și la o stabilizare a valorilor tensiunii arteriale, efecte observabile la doar 30-60 minute după ingerare. Aceste elemente au fost demonstrate printr-un studiu făcut pe pacienți umani, la o universitate de medicină londoneză în anul 2007. Ca urmare în 2010 Societatea Americană de Cardiologie a introdus consumul regulat al Sfelei roșii între recomandările sale pentru prevenirea și tratarea hipertensiunii arteriale. Cu sfecla roșie se poate prepara un vin tonic: se amestecă în cantități egale câte 250 ml de suc de sfeclă, morcov, de ridiche neagră, puțin usturoi, lămâie, miere și vin roșu dulce. Amestecul se păstrează într-un vas din sticlă, la frigider și se bea câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Hipertensiune cu dureri de cap și edem al picioarelor - Se storc 300 ml suc de sfeclă, se amestecă cu suc dintr-o lămâie, 1,5 l apă și 300 g zahăr sau miere de albine. Se țin ingredientele într-un borcan de 3 litri acoperit cu tifon, într-un loc cald, pentru fermentație. Lichidul (gen șampanie) nu se păstrează la frigider. Se bea de 3-4 ori pe zi câte 100-150 ml. Reglează tensiunea arterială, dispar durerile de cap și vâjăiturile.

Îmbunătățirea capacității de efort - betacianina, o substanță conținută din belșug de către Sfecla roșie este un stimulator de efort extraordinar. Ea crește capacitatea sângelui de a transporta oxigenul, ceea ce aduce după sine o creștere substanțială a capacității de efort. Mai mult Sfecla roșie scade tensiunea arterială, rărește ritmul cardiac, fiind perfectă pentru cei care fac eforturi intense și de lungă durată.

Imunitate scăzută - sfecla roșie contribuie la întărirea imunității și curăță arterele. Se taie mărunt 500 g sfeclă și 500 g morcov și se toarnă apă clocotită peste ele cât să le acoperă (cu 2 degete). Se fierbe apoi la foc mic timp de 30 minute. Când legumele sunt fierte, adaugă câte o cană de stafide și caise uscate și lasă să fiarbă 5 minute. După răcire adaugă 2 linguri de miere și lasă 12 ore la răcoare. Consumă de 3 ori pe zi câte 100- 150 g timp de o lună. Ajută și la revigorarea organismului după boli grave.

Insomnii - Suc din sfeclă (obținut proaspăt) se poate consuma 200 ml de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi apoi treptat în funcție de toleranța individuală se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi.

Întărirea imunității - 500 g de sfeclă și 500 g de morcov se taie mărunt. Peste legume se toarnă apă clocotită cât să le acoperă (cu 2 degete) și se fierbe la foc mic timp de 30 de minute. Când legumele sunt fierte se adaugă o cană de stafide și caise uscate și se lasă să fiarbă încă 5 minute. După răcire, preparatul se amestecă cu 2 linguri de miere de albine și se lasă pentru 12 ore la răcoare. Se consumă de 3 ori pe zi, câte 100-150 g, timp de o lună. Preparatul ajută și la restabilirea forțelor organismului slăbit după o boală grea.

Intoxicații lente - ne referim aici la acumulări lente și extrem de dăunătoare de toxine din alimentație, din aer, din apă, din diferite ambalaje, din detergenți, etc. Toate acestea se acumulează în organism și ajung să îl sufocă, producând afecțiuni din cele mai diverse, de la alergii- la reumatism, și de la scăderea imunității la Alzheimer. Substanțele active din Sfecla roșie au calitatea de a ajuta la eliminarea acestor toxine, încă de la nivel celular, și de a ajuta la eliminarea lor prin colon, transpirație și diureză. Efectele sale detoxifiante sunt atât de intense, încât multe persoane care țin cura cu suc de Sfeclă roșie se confruntă în primele săptămâni cu fenomene neplăcute, cum ar fi stările de greață, tulburările de tranzit intestinal, mirosul neplăcut al excrețiilor. Aceste semne sunt cunoscute în medicina naturală ca reacție de dezintoxicare și sunt semnul că tratamentul funcționează și dă rezultate.

Ischemia cardiacă - vitaminele și pigmentii organici din rădăcina de Sfeclă împiedică oxidarea colesterolului și trigliceridelor pe pereții arterelor, prevenind sau stopând procesul de îngroșare a acestora. Se recomandă o cură cu o durată de 4-8 săptămâni, timp în care se consumă de 3 ori pe săptămână câte 150 g din această legumă, în alternanță ca suc și salată, de Sfeclă fiartă sau crudă.

Leucemie - se ține o cură de 49 de zile, în care se consumă doar vegetale (deci fără carne, lactate, etc) netrecute prin foc. În primele 3 zile ale curei se

consumă doar suc de sfeclă roșie- 250 ml suc pe zi care se bea cu lingurița, înghițitură cu înghițitură, trecându-l pe sub limbă. Zilnic până la complectă vindecare se va consuma acest suc în cantitate de minimum 250 ml. Dr Hugo Brandenberger, pionier elvețian în horticultură organică, a dezvoltat o tehnică de lactofermentație pentru a conserva sucul organic al sfecele și a păstra deci maximum de substanțe nutritive pentru tratarea leucemiei.

Terapia cu suc de Sfeclă, Țelină și Morcov a lui Rudolf Breuss și-a dobândit notorietatea actuală în primul rând datorită rezultatelor excelente obținute în această afecțiune. Sucul de Sfeclă este unul dintre cei mai puternici antioxidanți cunoscuți, favorizează formarea de elemente figurate ale sângelui (în special de hematii), are efecte antitumorale directe. Se recomandă consumul a 450 ml din acest suc, zilnic, pe o perioadă de 60 de zile urmat de 15 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua. Este o terapie puternică, dar care nu intră în opoziție cu nici un alt fel de tratament, alopatic sau naturist.

Pigmentul din plantă este strategul principal în lupta contra cancerului și leucemiei. Nu este toxic, nu se descompune în procesul de prelucrare termică și nici în cel digestiv. Mai mult își păstrează proprietățile chiar și după fierbere. Doza zilnică minimă de pigment se află într-un kg de sfeclă din care se poate obține 250-300 ml suc. Această cantitate trebuie băută zilnic, toată viața. În plus, consumul regulat de sfeclă (sub orice formă) restabilește apetitul, scade efectele negative ale tratamentelor cu radiații, normalizează viteza de sedimentare a hematiilor (VSH).

Lichen - se aplică terciul din sfeclă timp de 4-7 zile. Cataplasma se schimbă de 5 ori pe zi.

Limfostază (elefantiazis) - Edemul limfatic al picioarelor necesită un complex întreg de tratamente, printre care comprese cu celuloză din sfeclă rămasă după stoarcerea sucului. În același timp, se bea și infuzie din frunze de pătlagină. O lingură de frunze se infuzează în 250 ml apă fierbinte, până se răcește. Se împarte în 2 doze și se bea dimineața și seara cu 30 minute înaintea meselor.

Litiază renală - se taie în felii subțiri 3-4 sfecele de mărime medie, curățite de coajă. Se pun într-un

borcan de 3 litri. Se toarnă deasupra apă rece de izvor, în așa fel ca să rămână un loc gol de 2-3 degete. Pe gura borcanului se pune un strat de tifon. Timp de 7-8 zile, borcanul se ține la temperatura camerei, amestecând conținutul zilnic, cu o lingură de lemn, apoi lichidul se strecoară în alt vas și se păstrează în frigider. Preparatul se bea fără restricții. Între timp, se prepară o altă porție de băutură. În 5-6 luni, în afară de curățirea rinichilor de nisip, este posibilă și îmbunătățirea digestiei și reglarea tensiunii arteriale.

Litiază urică - Suc din sfeclă (obținut proaspăt) se poate consuma 200 ml de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi apoi treptat în funcție de toleranța individuală se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi. Se poate consuma însă și în amestec în părți egale, suc de sfeclă crudă, de castravete și de morcov. Se beau 150 ml dimineața pe stomacul gol.

Menopauză - sucul de sfeclă roșie are foarte multe minerale, vitamine, enzime, mai ales dacă se folosește sub formă de suc extras proaspăt. Se consumă minimum 100 ml de 3 ori pe zi. Deseori în perioada climacterică apar diferite dereglări, mai ales menstruații abundente, când se pierde cantități mari de fier. Se bea suc de sfeclă în porții mici (75-100 ml) de 2-3 ori pe zi.

Menstruație abundentă - se consumă suc de sfeclă în porții de 75-100 ml de 2-3 ori pe zi.

Mastopatie - terciul de sfeclă tocată pus într-un tifon se aplică pe locul bolnav zilnic timp de 40-50 minute. În același timp se beau câte 50 ml de suc de 2 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă timp de 25 de zile.

Metabolism - se consumă salată de sfeclă crudă aseasonată cu ulei presat la rece și semințe de chimen. Sfecla fiartă sau coaptă își pierde proprietățile terapeutice.

Migrene - se taie felii subțiri pe care se va pune puțin oțet și se aplică la locul durerii.

Oboseală cronică - un tratament excelent pentru sindromul oboselii post virale, al oboselii cronice, pentru febra glandulară sau pentru recuperarea după o boală istovitoare este amestecul de sucuri de sfeclă, morcov, măr și țelină. Consumați

un pahar cu această băutură înaintea fiecărei mese. Nu vă neliniștiți apoi dacă aveți senzația că sângele curge mai repede- este doar sfecla care își vede de treabă.

Ocluzie intestinală - Se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l de apă de izvor, și când dă în clocot se adaugă 500-700 g de sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se amestecă cu 150 g de zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice inclusiv berea. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero). Împreună cu sfecla în apă puteți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți de exemplu: mătasă de porumb, păducel, flori de castan, etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineata pe nemâncate, se beau 300 ml suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite o biluță de sfeclă. Procedeu se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispăre după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

Osteoporoză - frunzele de sfeclă sunt benefice femeilor care doresc să nască și ajută la combaterea osteoporozei. Se pune o linguriță de frunză la 250 ml apă și se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi.

Palpitații însoțite de dureri de cap și edeme - se amestecă 300 ml suc de sfeclă cu zeama scoasă dintr-o lămâie, un litru și jumătate de apă și 300 g miere. Se țin ingredientele într-un borcan de trei litri, acoperit cu tifon, într-un loc cald, ca să fermenteze. Se beau de trei-patru ori pe zi, câte 100-150 ml.

Panarițiu - se opăresc frunze curate de sfeclă roșie și se aplică pe locul bolnav.

Paradontoză - se rade sfecla pe răzătoarea mică. Terciul obținut se aplică pe gingiile bolnave și se ține 25-30 minute. Îmbunătățirea se observă peste 5-7 zile, dar tratamentul trebuie respectat și

repetat până la vindecare. În funcție de vechimea afecțiunii.

Pecingine - se opăresc frunze curate de sfeclă roșie și se aplică pe locul bolnav.

Pietre la colecist - ca să eliminați pietrele din colecist, concomitent cu alte metode, se folosește și siropul de sfeclă. Un kg de sfeclă tăiată felii subțiri se fierbe în 2 litri de apă, până se obține un sirop concentrat. Se beau câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 40 minute înaintea meselor.

Potasiu și magneziu - o porție de 150 g de Sfeclă roșie conține 16% din necesarul zilnic de potasiu al unui adult și 12% din necesarul de magneziu. Ambele minerale sunt esențiale pentru menținerea funcționalității inimii (ele alcătuiesc și celebrul „Aspacardin“ folosit în aritmia cardiacă), pentru sănătatea sistemului nervos și al celui muscular.

Răceală - Se amestecă 300 g sfeclă suc cu 200 g suc de roșii, cu suc de la o lămâie, 5 linguri suc de ceapă, 4 crenguțe de mentă, sare, zahăr și piper negru măcinat (după gust). După 2 ore se scoate menta și se beau câte 50 ml suc cu înghițituri mici, între mesele principale.

Rinofaringite - se stoarce suc dintr-un kg de sfecla, se amestecă cu 1 kg de miere de albine, 500 ml vin roșu de casă, un pahar de suc de morcovi și 1 kg de piersici curățate de sâmburi și tăiate felii. Se pune totul într-un borcan de sticlă, care se introduce într-un vas cu apă caldă. Se fierbe totul 10-12 minute, pe baie de buri, după primul clocot deci încă 10-12 minute. Pe parcurs se amestecă cu o lingură de lemn sterilizată. Se păstrează la frigider. Se beau câte 75 g dimineata, pe nemâncate, după care se mănâncă o bucată de unt. Doza obținută este pentru o singură persoană. Ajută și la vindecarea diferitelor afecțiuni ale aparatului respirator, provocate de răceală, dar și pentru profilaxia lor.

Sarcină - fiind foarte bogată în vitamine din complexul B (mai ales acid folic), precum și în oligoelemente, Sfecla roșie este un aliment ideal pentru o bună dezvoltare a fătului. De asemenea consumul de Sfeclă roșie previne și tratează unele probleme specifice sarcinii, cum ar fi hipertensiunea sau varicele. Mai mult, această rădăcinoasă previne mutațiile pe care le-ar putea suferi copilul în faza intrauterină.

Sterilitate - frunzele de sfeclă sunt foarte valoroase, conținând beta-caroten și alte carotenoide, mult acid folic, potasiu, puțin fier și vitamina C. Toate acestea recomandă rădăcina și frunzele pentru femeile care doresc să rămână însărcinate.

Reumatism - sucul de sfeclă roșie are foarte multe minerale, vitamine, enzime, mai ales dacă se folosește sub formă de suc extras proaspăt. Se consumă minimum 100 ml de 3 ori pe zi.

Surgeri vaginale - se consumă suc de sfeclă crudă câte 200 ml dimineața.

Tuberculoze - sfecla roșie are foarte mult potasiu care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătit aceste substanțe se distrug. Se indică consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și 200 ml suc proaspăt.

Tulburări hepatice și ale vezicii biliare - oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menține buna funcționare a ficatului. Sfecla roșie este un eficient tonic al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de 3 ori pe zi, sau câte 100 ml de suc din sfeclă de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Varice - Se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l de apă de izvor, și când dă în clocot se adaugă 500-700 g de sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se amestecă cu 150 g de zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice inclusiv berea. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero). Împreună cu sfecla în apă puteți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți de exemplu: mătase de porumb, păducel, flori de castan, etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineța pe nemâncate, se beau 300 ml suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite o biluță de sfeclă. Pro-

cedeul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispare după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente. Pigmenții care dau culoarea specifică Sfeclei roșii au între altele, un efect extraordinar pentru menținerea sănătății și a elasticității vaselor de sânge, în special a venelor. Ca atare, persoanelor predispușe genetic (care au avut antecedente în familie) spre varice le este recomandat consumul sistematic de Sfeclă roșie, care previne pierderea elasticității vaselor de sânge și formarea dilatațiilor și stazelor venoase. Persoanele care deja au varice în formare trebuie să țină cure serioase cu sfeclă roșie, pentru a preveni extinderea acestora.

Unul din cei mai puternici detoxifianți naturali este sfecla roșie. În timp, în organismul nostru se acumulează diverse toxine preluate din aer, apă, alimentație, etc. Unele substanțe din sfecla roșie ajută la eliminarea acestor toxine prin colon, transpirație și diureză. De asemenea sfecla roșie conține substanțe care ajută la menținerea sănătății și elasticității vaselor de sânge, îndeosebi a venelor. Astfel, cei care au predispoziție spre varice e bine să consume regulat sfeclă roșie. Iar cei care suferă deja de această afecțiune pot face cure cu sfeclă roșie, ca să prevină extinderea varicelor.

Viroze - încă nu se cunoaște exact care este mecanismul, dar este cert că sfecla roșie ajută organismul să se apere de viruși și microbi. Nu se consumă nici un aliment solid sau bogat în calorii, ci doar sucuri extrase din diferite plante și legume. Doza minimă este de 150 ml suc de sfeclă pe zi, care se bea ca atare sau diluat cu un suc de mere în special în perioada epidemiilor.

SILUR



Euphrasia rostkoviana-officinalis
Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: buruieniță albă, buruieniță dințată, dințură, dragostea fetei, floare de ochi, mângâierea apelor, mângâietoare. În Engleză Eyebright, în Germană- Augentrost, în Franceză- casse-lunettes, în Maghiară- Szemfu, în Rusă- Oceanka (Vezi Váczy 1980, *Dicționar botanic poliglot*).

Originea numelui: Euphrasia este un cuvânt de origine greacă și înseamnă bucurie, satisfacție, legate de mulțumirea bolnavilor care se vindeau de boli de ochi cu ajutorul Silurului.

Descriere: o plantă ierboasă, ușor păroasă cu frunze îndreptate spre pământ și cu floarea albă mică desfăcută cu 9 linioare violete și cu o pată galbenă pe buza de jos. Atinge înălțimi de 10-15 cm. Are rădăcina pivotantă, tulpina dreaptă, frunze verzi-roșietice și păroase, iar florile îi sunt albe sau liliachii grupate în inflorescențe. Fructele au formă de capsulă acoperită cu perișori.

Crește prin păduri și pășuni. Dar numai în vecinătatea altor plante ale căror rădăcini îi pot furniza substanțe nutritive și apă. Este o plantă ierboasă

răspândită în Europa pe pajiști și pășuni calcaroase. Se strâng frunzele în Sept-oct. În terapeutică se folosește planta întreagă fără rădăcină- Herba Euphrasia. Este o plantă semi-parazită care crește numai în vecinătatea altor plante ale căror rădăcini îi pot furniza substanțele nutritive și apa.

Răspândire - e răspândită în Europa Centrală, mai ales în zonele cu pământuri umede, dar și nispooase, crește adesea pe straturile de turbă, licheni și mușchi.

Recoltare - se adună planta întreagă (părți aeriene) fără rădăcini, din luna iunie până în septembrie, răstimp în care Silurul înflorește continuu. Se usucă repede la umbră.

În tradiția populară: decoctul părților aeriene se folosea, local contra leucoreei. Decoctul plantei se lua contra durerilor de cap, iar cu resturile se făceau legături. Se mai folosea contra bubelor la copii. Pisată și plămădită în rachiu, se lua contra durerilor de stomac. Decoctul tulpinilor florifere se dădea vitelor care vărsau sânge.

Compoziție chimică: substanța amare, ulei gras, tanin, aneubină, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: acționează favorabil în afecțiunile ficatului deoarece ajută la eliminarea mai rapidă a bilei, este antibiotic mai ales în afecțiunile oculare, gastrice, stimulează digestia, antiinflamator, reface mușchii în special la ochi, etc. Are acțiune puternic antiinflamatoare, dezinfectantă, calmantă și cardiotonică.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni gastrice, afecțiuni hepatice, afecțiuni oculare, anorexie, blefarită, boli digestive, conjunctivită, episclerită, expresivitatea ochilor, hepatite (icter), infecții și inflamații, inflamații acute ale ochilor, inflamații acute ale ochilor, insuficiență cardiacă, insuficiență hepatică incipientă, întărirea vederii, lăcrimarea ochilor, rinită alergică, stimularea vederii, traumatisme oculare.

Important - în caz de conjunctivită pentru a proteja ochii de soare și praf, e necesar să se poarte ochelari de soare. Scărpînatul ochilor este interzis. Dacă conjunctivita e purulentă și nu cedează după 3 zile de tratament adresați-vă medicului.

Preparare și administrare:

Intern

- Se va lua câte un vârf de cuțit de praf de plantă care se va ține sub limbă pentru 10 minute după care se înghite cu puțină apă. Este util pentru tratarea hepatitei în special chiar a icterului.

- 2 vârfuri de cuțit de plantă mărunțită se macină cu râșnița de cafea și se înghit cu apă cu 15 minute, înainte de fiecare masă în special pentru refacerea vederii (2 g pe zi) perioade mai lungi de timp.

- 3 lingurițe de plantă se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri. Extern se va pune compresă pe ochi cu acest ceai. Indicat în această formă în special pentru boli gastrice și hepatice. Se pot face băi și spălături la ochi cu ceaiul bine filtrat în hiper- lăcrimare, conjunctivită, blefarită. Este foarte bine ca la acest ceai să se adauge și o jumătate de linguriță de pelin. Se pune pe ochii închiși pentru câteva ore, întărește și vederea, dar se ia totodată și intern.

- **Tinctură** care se va face din 50 g de plantă. Se va pune peste planta bine mărunțită o cantitate de 250 ml de alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând zilnic. Se strecoară. Se va consuma câte 5 picături de trei ori pe zi. Această cantitate poate fi depășită la afecțiunile mai grave.

- 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 10 minute și se strecoară sau chiar se filtrează foarte bine. Se folosește la comprese aplicate pe ochi pentru diferitele afecțiuni oculare. Se va aplica numai cu pansamente sterile. Se poate suplimenta și cu tratamente interne concomitent prin consumarea a 2 căni de ceai pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni cardiace - infuzie preparată din trei lingurițe cu plantă uscată, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Afecțiuni gastrice - silurul acționează favorabil în afecțiunile ficatului (hepatite, icter, insuficiență hepatică incipientă, etc) deoarece ajută la eliminarea rapidă a bilei, stimulând astfel și digestia. Se va lua câte un vârf de cuțit de praf de praf de plantă

care se va ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este util pentru tratarea hepatitei în special și chiar a icterului.

Pentru tratarea afecțiunilor gastrice se pun 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se filtrează. Se consumă 3 astfel de ceaiuri.

Afecțiuni hepatice - silurul acționează favorabil în afecțiunile ficatului (hepatite, icter, insuficiență hepatică incipientă, etc) deoarece ajută la eliminarea rapidă a bilei, stimulând astfel și digestia. Se va lua câte un vârf de cuțit de praf de praf de plantă care se va ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este util pentru tratarea hepatitei în special și chiar a icterului.

Afecțiuni oculare - în terapeutică se folosește planta întreagă fără rădăcină. Cea mai cunoscută utilizare medicală a silurului este vindecarea afecțiunilor oftalmologice. El este antibiotic în afecțiunile oculare, reface mușchii ochiului, iar compresele cu această plantă sunt de mare ajutor în blefarită, conjunctivită, inflamațiile corneei, episclerită, inflamații acute ale ochilor sau lăcrimarea ochilor. Compresele alină și ochii oboșiți și ulcioarele apărute ca urmare a inflamației foliculilor genelor.

În Marea Britanie silurul se folosește sub formă de infuzie în lapte, cu care se ung pleoapele iritate cu ajutorul unei pene înmuiate în această soluție.

La noi în țară pentru refacerea vederii se folosesc două vârfuri de cuțit de plantă mărunțită care se macină cu râșnița de cafea și se înghit cu apă cu 15 minute înainte de fiecare masă, pe perioade lungi de timp.

Pentru pregătirea compreselor pentru ochi se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă. Se fierbe apoi 10 minute, se strecoară sau se filtrează foarte bine și se folosește la compresele aplicate pe ochi pentru diferite afecțiuni oculare. Aplicațiile se fac numai cu pansamente sterile. Tratamentul se poate suplimenta concomitent și cu consumul a 2 căni de ceai de silur pe zi.

Anorexie - infuzie preparată din trei lingurițe cu plantă uscată, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Blefarite - se prepară un decoct dintr-o lingură de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă fierbinte. Se mai fierbe pe foc mic zece minute. Se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se aplică comprese pe ochi, folosind un pansament steril.

Boli digestive - silurul acționează favorabil în afecțiunile ficatului (hepatite, icter, insuficiență hepatică incipientă, etc) deoarece ajută la eliminarea rapidă a bilei, stimulând astfel și digestia. Se va lua câte un vârf de cuțit de praf de praf de plantă care se va ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este util pentru tratarea hepatitei în special și chiar a icterului.

Pentru tratarea afecțiunilor gastrice se pun 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se filtrează. Se consumă 3 astfel de ceaiuri.

Conjunctivite - Silurul are un efect puternic în tratarea conjunctivitei, dacă e folosit sub formă de băi oculare. O lingură cu vârf de plantă se opărește cu o cană de apă, se lasă 3 minute la infuzat, apoi se adaugă un vârf de cuțit de sare marină. Se strecoară prin tifon. Lichidul cald se pune apoi într-un vas cu gura largă și se fac băi de ochi, dimineața și seara, vreme de 2 minute.

Expresivitatea ochilor - se prepară un decoct dintr-un amestec în părți egale de floare de Silur, Salvie și Roiniță. Se fierbe 5 minute, se acoperă și se lasă să se răcească. Cât e încă cald, se spală ochii, îmbibând un tampon de tifon în lichid. Apoi se aplică comprese, vreme de 30 de minute.

Hepatite, icter - silurul acționează favorabil în afecțiunile ficatului (hepatite, icter, insuficiență hepatică incipientă, etc) deoarece ajută la eliminarea rapidă a bilei, stimulând astfel și digestia. Se va lua câte un vârf de cuțit de praf de praf de plantă care se va ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este util pentru tratarea hepatitei în special și chiar a icterului.

Infecții și inflamații - compoziția bogată în tanin a silurului face ca aceasta să fie deosebit de util pentru creșterea rezistenței organismului la infecții, prin uscarea și contractarea țesuturilor (de exemplu în rinita alergică. În plus silurul inhibă dezvoltarea bacteriilor, fiind util la tratarea afecțiunilor respiratorii superioare, a infecțiilor urechii medii sau a

sinusurilor dureroase.

Pentru tratament se va utiliza tinctura de silur. Peste 50 g de plantă bine mărunțită se pune o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând zilnic, după care se strecoară. Se vor consuma câte 5 picături de 3 ori pe zi. Această cantitate poate fi depășită în afecțiunile mai grave.

Infecția urechii medii - compoziția bogată în tanin a silurului face ca aceasta să fie deosebit de util pentru creșterea rezistenței organismului la infecții, prin uscarea și contractarea țesuturilor (de exemplu în rinita alergică. În plus silurul inhibă dezvoltarea bacteriilor, fiind util la tratarea afecțiunilor respiratorii superioare, a infecțiilor urechii medii sau a sinusurilor dureroase.

Pentru tratament se va utiliza tinctura de silur. Peste 50 g de plantă bine mărunțită se pune o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând zilnic, după care se strecoară. Se vor consuma câte 5 picături de 3 ori pe zi. Această cantitate poate fi depășită în afecțiunile mai grave.

Inflamații acute ale ochilor - se prepară un decoct dintr-o lingură de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă fierbinte. Se mai fierbe pe foc mic zece minute. Se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se aplică comprese pe ochi, folosind un pansament steril.

Întărirea vederii - în terapeutică se folosește planta întreagă fără rădăcină. Cea mai cunoscută utilizare medicală a silurului este vindecarea afecțiunilor oftalmologice. El este antibiotic în afecțiunile oculare, reface mușchii ochiului, iar compresele cu această plantă sunt de mare ajutor în blefarită, conjunctivită, inflamațiile corneei, episclerită, inflamații acute ale ochilor sau lăcrimarea ochilor. Compresele alină și ochii obosiți și ulcioarele apărute ca urmare a inflamației foliculilor genelor.

În Marea Britanie silurul se folosește sub formă de infuzie în lapte, cu care se ung pleoapele iritate cu ajutorul unei pene înmuiate în această soluție.

La noi în țară pentru refacerea vederii se folosesc două vârfuri de cuțit de plantă mărunțită care se macină cu râșnița de cafea și se înghit cu apă cu 15 minute înainte de fiecare masă, pe perioade lungi

de timp.

Pentru pregătirea compreselor pentru ochi se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă. Se fierbe apoi 10 minute, se strecoară sau se filtrează foarte bine și se folosește la compresele aplicate pe ochi pentru diferite afecțiuni oculare. Aplicațiile se fac numai cu pansamente sterile. Tratamentul se poate suplimenta concomitent și cu consumul a 2 căni de ceai de silur pe zi.

Se pot face spălături la ochi cu un ceai obținut din 3 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită, la care se adaugă și jumătate linguriță de pelin. Ceaiul se pune pe ochii închiși pentru câteva ore, fiind util pentru întărirea vederii.

Sinusuri dureroase - compoziția bogată în tanin a silurului face ca aceasta să fie deosebit de util pentru creșterea rezistenței organismului la infecții, prin uscarea și contractarea țesuturilor (de exemplu în rinita alergică. În plus silurul inhibă dezvoltarea bacteriilor, fiind util la tratarea afecțiunilor respiratorii superioare, a infecțiilor urechii medii sau a sinusurilor dureroase.

Pentru tratament se va utiliza tinctura de silur. Peste 50 g de plantă bine mărunțită se pune o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând zilnic, după care se strecoară. Se vor consuma câte 5 picături de 3 ori pe zi. Această cantitate poate fi depășită în afecțiunile mai grave.

Rinita alergică - compoziția bogată în tanin a silurului face ca aceasta să fie deosebit de util pentru creșterea rezistenței organismului la infecții, prin uscarea și contractarea țesuturilor (de exemplu în rinita alergică. În plus silurul inhibă dezvoltarea bacteriilor, fiind util la tratarea afecțiunilor respiratorii superioare, a infecțiilor urechii medii sau a sinusurilor dureroase.

Pentru tratament se va utiliza tinctura de silur. Peste 50 g de plantă bine mărunțită se pune o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând zilnic, după care se strecoară. Se vor consuma câte 5 picături de 3 ori pe zi. Această cantitate poate fi depășită în afecțiunile mai grave.

Stimularea vederii - se iau de 2-3 ori pe zi, câte un vârf de cuțit de pulbere de plantă. Se ține

sublingual, apoi se înghite.

Traumatisme oculare - se prepară un decoct dintr-o lingură de plantă mărunțită, peste care se toarnă o cană de apă fierbinte. Se mai fierbe pe foc mic zece minute. Se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se aplică comprese pe ochi, folosind un pansament steril.

SIMINOC



Helichrysum arenarium

Fam. Compositae sau Asteraceae.

Denumiri populare: flori de paie, floarea patului, iarbă flocoasă, imortele, mamă, mărgică, ochi-țori, semenic, siminic.

În tradiția populară: Florile se fierbeau în rachiu, care se bea pentru gălbănire, ori se puneau în rachiu, se lăsa să stea câteva zile, apoi se bea. În alte părți se fierbea cu vâzdoage și decoctul se bea. Fiartă în lapte pentru gălbănire era recomandată la Iași de vânzătoarele de plante medicinale.

S-a folosit pentru vopsirea în galben.

Descriere: plantă erbacee, perenă spontană, întâlnită în regiunile de câmpie, prin locurile cu iarbă și nisipoase. Rădăcina pivotantă, lemnoasă, la exemplarele bătrâne multicapitată. Tulpina erectă, neramificată, acoperită cu peri mici, surii, des foliată, înaltă până la 30 cm. Frunze oblanceolate, sesile, pe ambele fețe acoperite cu peri mici surii. Flori galbene, grupate în calatidii globuloase, iar acestea adunate în panicul corimbiform. Înflorire în lunile VII-X. Fructe achene mici.

Compoziție chimică:

Florile: substanțe amare, taninuri, flavonozizi, saponozide, apigenină, astragalină, coloranți, cver-

cetrol, hamferol, glicozide, ulei volatil, săruri minerale. Importante sunt helicrizina A, glicozidă a naringenolului, helicrizina B identică cu salipurozida. Bine reprezentată cantitativ este izosalipurozida, care conferă culoarea aurie florilor. Mai conține glicozide ale apigenolului, luteolului, cvercetolului, kamferolului, naringenolului, etc.

Acțiune farmacologică: activează secreția biliară, scade colesterolul, diminuează durerile ficatului, diuretic prin mărirea cantității de urină, astrin-gentă datorită taninului care ajută la precipitarea proteinelor, antidot al otrăvurilor cu metale grele, expectorant datorită saponinelor, crește diureza și transpirația. Uleiul volatil are acțiune asupra ficatului cât și ca dezinfectant, diuretic. Antioxidant util în lupta cu multe afecțiuni. Se folosește inflorescența. De asemenea reduce greața, acționează asupra epiteliului renal măbind diureza, modifică raportul colesterol, acizi biliari în sensul creșterii colațiilor, stimulează secreția de suc pancreatic, reduce durerea în special în regiunea ficatului, reduce dimensiunile ficatului mărit patologic, determină dispariția colorării subicterice a pielii și scleroticii globului ocular. Florile sunt folosite în tratarea guttei, reumatismului, afecțiunilor hepato-biliare, gastrointestinale, combaterea viermilor intestinali, este un bun purgativ.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare și hepatice diverse, afecțiuni renale, atonie gastrică, colangite, colecistite cronice, dischinezie biliară, edeme, greață, gută, hepatita acută, hipercolesterolemie, icter, intoxicații, meteorism, pancreatite, reumatism, tulburări gastrointestinale, viermi intestinali, viermi intestinali, vomă.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de căni pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

- Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot

consuma 2 cani pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine.

- La intoxicații se vor pune 2 lingurițe de flori la 250 ml care vor fi fierse timp de 10 minute după care se strecoară. Se vor consuma mai multe cești pentru a dezintoxica organismul. Suplimentar se va putea lua și cărbune vegetal.

- Păstăile și foile se pot întrebuința ca purgativ.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni biliare și hepatice diverse - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de cani pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

Afecțiuni renale - Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine. Se va putea asocia cu Coadă calului sau Mesteacăn, Ienupăr, etc. De asemenea se pot face băi cu aceste plante sau cu flori de fân.

Atonie gastrică - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de cani pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

Colangite - Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine. Se poate asocia cu Rostopască.

Colecistite cronice - 1 linguriță de flori mărun-

țite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de cani pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

Dischinezie biliară - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de cani pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

Edeme - Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine. Extern se pot face băi cu Coadă calului.

Greață - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de cani pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale. Foarte eficient este combinația și cu Ghimber.

Gută - Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine. Obligatoriu să se respecte cu strictețe și regimul alimentar.

Hepatita acută - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de cani pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale. La toate formele de hepatite, inclusiv la cele cronice foarte eficient este și tinctura sau extractul alcoo-

lic de Armurariu care se va lua conform indicațiilor producătorului. Se găsește la toate magazinele de profil.

Hipercolesterolemie - Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine. Se poate consuma ceapă, usturoi sau alte plante aromatice.

Icter - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de căni pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale. Se poate foarte bine combina cu Anghinare sau Angelică.

Intoxicații - La intoxicații se vor pune 2 lingurițe de flori la 250 ml care vor fi fierte timp de 10 minute după care se strecoară. Se vor consuma mai multe cești pentru a dezintoxica organismul. Suplimentar se va putea lua și cărbune vegetal.

Meteorism - Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine. Se poate asocia și cu Busuioc care are și efect antibiotic.

Pancreatite - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de căni pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale. O plantă extrem de utilă în această afecțiune este Schinduful, deci încercați să luați și din semințele acestei plante.

Reumatism - Pentru afecțiunile ficatului, pancreasului, stomacului sau rinichiului se va pune în 250 ml de lapte o linguriță de flori mărunțite care se

va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se va putea consuma perioade mai lungi de timp. Ajută eficient deoarece stimulează secreția biliară și prin aceasta o mai bună digestie și totodată ajută la drenarea organismului de toxine. Este bine să se facă și tratament cu Coadă calului.

Tulburări gastro-intestinale - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de căni pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale. Se mai poate lua și fenicul sau chimion.

Viermi intestinali - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de căni pe zi. În cazul viermilor intestinali se va bea dimineața pe nemâncate apoi se va lua un purgativ.

Vomă - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Pentru diversele afecțiuni interne se pot consuma 2 astfel de căni pe zi. Se poate folosi o perioadă de 3 luni și eventual și în combinații cu alte plante medicinale. Se poate asocia cu Ghimber.

SLĂBĂNOG 1



**Impatiens noli-tangere Fam.
Balsaminaceae.**

Denumiri populare: brăduleț, buruiana celor slabi, călăpăr, iadeș, iarbă roșie, ploponog, răchițele, slăbănog.

Descriere: plantă anuală, întâlnită în păduri mai ales în regiunea montană și subalpină, preferând locurile umede, umbroase, mai ales pe lângă pâraie. Rădăcini fasciculate. Tulpini erecte, uneori roșiatică, cu nodurile umflate, ramificate în partea superioară, înalte de 40-120 cm. Frunze ovate sau eliptice, obtuz serate pe margine, alterne, cele inferioare pețiolate, cele superioare aproape sesile. Flori zigomorfe, galbene-aurii cu puncte roșii spre interior, pendule, dispuse câte 2-5 pe un peduncul comun. Caliciul din 3 sepale galbene (2 laterale ovate și una posterioară, prelungită într-un pinten încovoiat). Corola din 5 petale, cea anterioară mare, cele laterale și posterioare concrescute 2 câte 2, lăsând impresia că există 3 petale. Androceul din 5 stamine cu filamente unite în partea superioară, antere cordiforme concrescute. Gineceul din ovar superior pentacarpelar, cu placentă axilară, fără stil, stigmat conic. Înflorire în lunile VII-

VIII. Fruct capsulă cărnoasă, cilindrică, verde sau cafeniu-dungată. La maturitate se deschid brusc în 5 valve ce se răsucesc în spirală, împrăștiind semințele. Semințe alungite 4 mm, zbârcite, glabre.

În tradiția populară: planta se fierbea în apă sau lapte dulce, cu care se spălau în cazurile umflăturilor, iar cu resturile rămase după strecurare se pansau. Se puneau de asemenea în băile copiilor care nu puteau să umble în picioare, de asemenea se folosea contra reumatismului. Ceaiul din frunze și flori se mai folosea contra durerilor de stomac sau constipației. Fructele strivite se țineau timp de 4 zile în petrol și apoi se foloseau la varice. Decoctul se mai lua în cazul în care se oprea udul sau de către femeile care nu aveau menstruația regulată. De asemenea se mai lua și în cazurile de leucoree, boli de mitră și ușurarea nașterilor. Semințele ținute în țuică se luau contra dizenteriei, iar ceaiul din frunze și flori contra durerilor de stomac. Cu plantele fierse se făceau legături pe burtă contra colicilor. Plantele se fierbeau și se da la constipație. La Salva decoctul se dădea pentru cei care nu puteau urina. La Rebra, îl luau femeile, dimineața pe nemâncate, când nu venea regulat menstruația. Se mai întrebuința la leucoree, boli de mitră și ușurarea nașterilor. La animale decoctul semințelor pisate în apă sau oțet se dădea contra dizenteriei și constipației.

Compoziție chimică: substanțe amare, alcool cerilic, tanin, stigmastere, zahăr, colină, acid fosforic, palmitin, stearin, substanțe astringente, substanțe minerale, etc. Plantă puțin studiată.

Acțiune farmacologică: antioxidant, catehică, hemostatică, astringent, expectorant, antiinflamator, dezinfectant, cicatrizant, diuretic mărind cantitatea de urină, ajută la eliminarea calculilor, distruge bacteriile. Are efecte laxative, ușurând tranzitul intestinal și provoacă eliminarea de scaune moi. Oprește sau limitează procesul inflamator distrugând bacteriile dăunătoare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: constipație, diaree, dizenterie, dureri reumatice, dureri de stomac, hematurie, hemoragii, hemoroizi, inflamații, leucoree, litiază renală și biliară, reumatism, umflături.

Preparare și administrare:

Intern:

- 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2 astfel de căni pe zi.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi pentru dureri diverse inclusiv pentru cele de stomac sau cataplasme și comprese externe la reumatism. Se poate consuma la nevoie 2 căni în cursul unei zile.

- Tinctură- 50 g semințe măcinate se pun cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei ermetic închis și se agită de câteva ori pe zi. Se strecoară după trecerea acestui timp și se pune lichidul obținut în sticlute de capacitate mai mică la rece. Se ia apoi câte 1 linguriță diluat cu 100 ml apă cu 15 minute, înainte de masă de 3 ori pe zi.

- O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml lapte dulce. Se fierbe timp de 5 minute apoi se va strecura. Este util în afecțiunile stomacului.

Extern:

- Fructele trecute prin răzătoare și apoi puse în alcool sanitar se pot aplica pe locurile dureroase.

- Fructe fierte în lapte se poate aplica extern tot pentru dureri, umflături, etc. Se va pune 50 g la 250 ml lapte și se fierb pentru 15 minute apoi se strecoară. Ajută la calmarea durerilor și la dispariția umflăturilor și inflamațiilor. Se lasă până trece disconfortul sau durerea.

- Se pun 50 de grame de plantă mărunțită la 500 ml de oțet preferabil din miere și mere. Se țin 8 zile, apoi se strecoară. Se folosește local la dureri reumatice.

- 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. Se mai poate asocia cu Coadă șoricelului sau Gălbenele.

- **Tinctură pentru aplicații externe** - din 50 g de plantă mărunțită se pun în 250 ml de alcool sanitar. Se ține timp de 15 zile apoi se va strecura. Se poate aplica extern la nevoie pentru distrugerea

germenilor patogeni de pe suprafața pielii. Totodată ajută la calmarea diverselor dureri. Se va umezi o bucată de vată cu tinctura aceasta și se aplică pe locul durerii. Se poate lăsa până la trecerea durerii.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Constipație - 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2 astfel de căni pe zi.

Diaree, dizenterie - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml lapte dulce. Se fierbe timp de 5 minute apoi se va strecura. Este util în afecțiunile stomacului.

Dureri reumatice - Tinctură pentru aplicații externe- din 50 g de plantă mărunțită se pun în 250 ml de alcool sanitar. Se ține timp de 15 zile apoi se va strecura. Se poate aplica extern la nevoie pentru distrugerea germenilor patogeni de pe suprafața pielii. Totodată ajută la calmarea diverselor dureri. Se va umezi o bucată de vată cu tinctura aceasta și se aplică pe locul durerii. Se poate lăsa până la trecerea durerii.

- Fructele trecute prin răzătoare și apoi puse în alcool sanitar se pot aplica pe locurile dureroase.

- Fructe fierte în lapte se poate aplica extern tot pentru dureri, umflături, etc. Se va pune 50 g la 250 ml lapte și se fierb pentru 15 minute apoi se strecoară. Ajută la calmarea durerilor și la dispariția umflăturilor și inflamațiilor. Se lasă până trece disconfortul sau durerea.

Dureri de stomac - Fructele trecute prin răzătoare și apoi puse în alcool sanitar se pot aplica pe locurile dureroase.

- Fructe fierte în lapte se poate aplica extern tot pentru dureri, umflături, etc. Se va pune 50 g la 250 ml lapte și se fierb pentru 15 minute apoi se strecoară. Ajută la calmarea durerilor și la dispariția umflăturilor și inflamațiilor. Se lasă până trece disconfortul sau durerea.

Hematurie, hemoragii - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml lapte dulce. Se fierbe timp de 5 minute apoi se va strecura. Este util în afecțiunile stomacului.

Hemoroizi - 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se

vor putea consuma 2 astfel de căni pe zi. Extern tot cu acest ceai se spală și se poate pune compresă.

Inflamații - Tinctură pentru aplicații externe - din 50 g de plantă mărunțite se pun în 250 ml de alcool sanitar. Se ține timp de 15 zile apoi se va strecura. Se poate aplica extern la nevoie pentru distrugerea germenilor patogeni de pe suprafața pielii. Totodată ajută la calmarea diverselor dureri. Se va umezi o bucată de vată cu tinctura aceasta și se aplică pe locul durerii. Se poate lăsa până la trecerea durerii.

Leucoree - 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. Se mai poate asocia cu Coada șoricelului sau Gălbenele.

Litiază renală și biliară - O linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml lapte dulce. Se fierbe timp de 5 minute apoi se va strecura. Este util în afecțiunile stomacului.

Reumatism - Tinctură pentru aplicații externe - din 50 g de plantă mărunțite se pun în 250 ml de alcool sanitar. Se ține timp de 15 zile apoi se va strecura. Se poate aplica extern la nevoie pentru distrugerea germenilor patogeni de pe suprafața pielii. Totodată ajută la calmarea diverselor dureri. Se va umezi o bucată de vată cu tinctura aceasta și se aplică pe locul durerii. Se poate lăsa până la trecerea durerii.

Umflături - Tinctură pentru aplicații externe - din 50 g de plantă mărunțite se pun în 250 ml de alcool sanitar. Se ține timp de 15 zile apoi se va strecura. Se poate aplica extern la nevoie pentru distrugerea germenilor patogeni de pe suprafața pielii. Totodată ajută la calmarea diverselor dureri. Se va umezi o bucată de vată cu tinctura aceasta și se aplică pe locul durerii. Se poate lăsa până la trecerea durerii.

SLĂBĂNOG 2



Polygonum mite Fam. Polygonaceae.

Descriere: plantă ierboasă ce crește prin locuri umede, în lungul râurilor și pâraielor.

În tradiția populară: părțile aeriene ale plantei se foloseau în satele din zona Iașului, la băi contra reumatismului. În Munții Apuseni, la Măguri, decoctul se lua pentru „descuiat“.

SMÂRDAR



Rhododendron kotschyi Fam. Ericaceae.

Denumire populară: bujorul de munte.

În tradiția populară: se spune că are proprietăți afrodisiace.

Descriere: subarbust a cărui înălțime abia ajunge la 50 cm, cu tulpină mult ramificată, rădăcina fiind, de asemenea, foarte dezvoltată.

Frunzele sunt lucioase, consistente, de mici dimensiuni, dispuse altern.

Florile, de culoare roșie, rareori roz sau albă, au un miros plăcut. Înfloarește pe toată durata verii.

Fructul este o capsulă.

Recoltare: se recoltează frunzele, ramurile tinere cu tot cu flori, florile.

Compoziție chimică: ulei eteric, taninuri.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: boli de ficat, afecțiuni respiratorii.

Toxicologie: în cantități mari poate fi toxic.

Preparare și administrare:

Se prepară infuzie, decoct, extract.

SMIRNA



Commiphora myrrha Fam. Styracaceae.

În tradiția populară: se întrebuința contra inflamațiilor cronice ale căilor respiratorii.

Smirna este una dintre plantele folosite încă de la începutul medicinei în lumea antică.

Având importanța sa biblică adânc înrădăcinată în conștiința populară, smirna se folosea împreună cu tămâia la Biserică, pentru procesiuni religioase.

Se afumau cu ele și prin casele țărănești, mai ales acolo unde erau bolnavi gravi și după înmormântare.

Descriere: rezină balsamică obținută prin incizii din trunchiul unui copac Indonezian. Are ramurile ceruite și spini mari. Este o plantă folosită încă din cele mai străvechi timpuri fiind pomenită și în Biblie.

Arborele de Smirna este o specie răspândită în zonele estice ale Africii și în Somalia. El are trunchiul înalt până la 5 m gros și răsucit. Frunzele cresc în grupuri perechi, iar fiecare se termină cu câte un spin. Florile sunt mici, cresc în mănunchiuri și au culoare galben-roșiatică.

Recoltare: Între lunile octombrie și aprilie, atunci când este practica anotimpului ploios, scoarța arborelui de Smirna se crestează pentru a se recolta rășina sa. Aceasta are la început culoarea albă, apoi galbenă, după care devine roșie sau brună. După ce se solidifică, rășina formează bucăți translucide care este de fapt smirna. Ea are o aromă deosebit de puternică și un gust amar, de la care provine și numele plantei („myrrh“ înseamnă „amărăciune“ în limba ebraică).

Compoziție chimică: rezine balsamice.

Acțiune farmacologică: scade febra, combate extrem de puternic stările de greață, calmează durerile, are efecte înviorătoare puternice, stimulează circulația cerebrală și favorizează activitatea intelectuală, are efecte tonice psihice, elimină tensiunile emoționale, calmează nervii, stimulează digestia și o normalizează. Fumigațiile ajută la dezinfectie și sunt un puternic stimulator al imunității, de asemenea sunt antiinfecțioase putându-se folosi cu mare succes în diverse afecțiuni.

Tradițional rășina de smirna se folosește în mod special pentru calmarea mușchilor și a rănilor. Smirna hrănește membranele mucoaselor prin efectul ei purificator. Extractul în combinație cu apa este o combinație excelentă pentru gargară împotriva durerilor de gât.

Smirna are efect antimicrobian puternic și este folosită pentru producerea unor produse farmaceutice dezinfectante.

Cu toate acestea încă nu a fost studiată în întregime nici măcar compoziția chimică.

Precauții și contraindicații:

Se va folosi doar smirna de la magazinele naturiste.

Nu se folosește de femeile gravide întrucât poate produce contracții uterine și poate provoca avortul.

Preparare și administrare:

-Infuzie: 1-2 bobite se vor pune la o cană de apă clocotită. Se lasă apoi 15 minute. Nu se va topi ci va pluti la suprafața apei însă apa va avea un puternic efect datorită substanțelor aromatice dizolvate. Se pot lua câte 1-3 lingurițe o dată și în acest fel se poate folosi de 2-3 ori pe zi. Nu se depășește această cantitate pe zi.

- Tinctura - 10 g de smirna se pun cu 100 ml

alcool peste 90 grade într-o sticlă. Se vor ține apoi timp de 8 zile după care se poate folosi. Pentru folosire se poate pune o jumătate de linguriță sau chiar o linguriță la 250 ml apă. Se bea de preferință înainte de mese.

- **Fumigația** - pe o tablă încinsă se pune o boabiță de smirnă care va fumea. Se lasă în cameră și bolnavul va respira acest aer. Își menține proprietățile timp de 30 minute. Această metodă de tratament scade febra, combate extrem de puternic stările de greață, calmează durerile, are efecte înviorătoare puternice, stimulează circulația cerebrală și favorizează activitatea intelectuală, are efecte tonice psihice, elimină tensiunile emoționale, calmează nervii, stimulează digestia și o normalizează. Fumigațiile ajută la dezinfecție și sunt un puternic stimulator al imunității. De asemenea ele au calități antiinfecțioase, putându-se folosi cu mare succes în diverse afecțiuni.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile aparatului respirator, afecțiuni dermatologice, afecțiuni digestive, agitație psihică, astenie, balonare, bronșită, circulație periferică deficitară, cosmetică, gripă, guturai, incapacitate de concentrare, indigestie, oboseală, sensibilitate la răceli, stări de neliniște.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiunile aparatului respirator - pacienților cu bronșită sau alte afecțiuni ale aparatului respirator li se recomandă de 3-4 ori pe zi câte o jumătate de linguriță de tinctură de Smirnă la 250 ml apă. Se pot adăuga și fumigații. În gripă sau guturai se va lua câte 1 linguriță de tinctură în 250 ml apă de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 7-15 zile. În caz de sensibilitate la răceli cea mai bună soluție o reprezintă fumigațiile.

Afecțiuni dermatologice - studii recente confirmă că Smirna posedă calități antiinflamatorii și antiseptice utile în bolile pielii (răni minore, infecții gingivale sau leziuni provocate de protezele dentare). Se recomandă tinctura care se va folosi foarte bine ca apă de gură sau se va aplica pe zona afectată a tegumentelor.

Afecțiuni digestive - la pacienții cu balonare se administrează 2-3 lingurițe din infuzie, cu 15 minute înainte sau după mese. În indigestie se indică

12-3 lingurițe de infuzie rezultatul fiind vindecarea foarte rapidă a acestor simptome.

Agitație psihică - Se recomandă câte 3-5 fumigații pe zi, sau doar la nevoie.

Astenie - În caz de Astenie se dau de 3-4 ori pe zi, câte 20-30 picături de tinctură puse în 250 ml apă.

Balonare - La pacienții cu balonare se administrează 2-3 lingurițe din infuzie, cu 15 minute înainte sau după mese. În indigestie se indică 12-3 lingurițe de infuzie rezultatul fiind vindecarea foarte rapidă a acestor simptome.

Bronșită - pacienților cu bronșită sau alte afecțiuni ale aparatului respirator li se recomandă de 3-4 ori pe zi câte o jumătate de linguriță de tinctură de Smirnă la 250 ml apă. Se pot adăuga și fumigații.

Gripă sau guturai - se va lua câte 1 linguriță de tinctură în 250 ml apă de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 7-15 zile. În caz de sensibilitate la răceli cea mai bună soluție o reprezintă fumigațiile.

Circulație periferică deficitară - frecții cu infuzie de mai multe ori pe zi.

Cosmetică - Smirna este utilizată foarte mult în realizarea cosmeticelor. Ea se adaugă la unguente, parfumuri, produse de machiaj și chiar la pasta de dinți, pentru a oferi un miros plăcut. Datorită parfumului său, smirna se folosește în cantități mici pentru a evita iritarea suplimentară și agravarea rănilor.

Incapacitatea de concentrare - Se fac fumigații de 2 ori pe zi.

Indigestie - 2-3 lingurițe de infuzie după indigestie face ca aceasta să treacă foarte rapid.

Oboseală - o jumătate de linguriță de smirnă de 4-6 ori pe zi diluate cu apă.

Stări de neliniște - fumigații de câte ori este nevoie.

SMOCHINE



Ficus carica Fam. Moraceae.

Descriere: arbust mediteranean, cu fructe comestibile, cultivat și în România, sporadic în Banat, Oltenia și Dobrogea. Longevitate mare cu rodire timp de 60-70 ani. Se înmulțește prin drajoni, marcote, butași.

Este un arbust de înălțime mică, el putând crește lent până la 3-10 metri. El are scoarța de culoare gri și frunze căzătoare de dimensiuni 12-25 cm lungime și 10-18 cm lățime.

Smochina are forma conică și un miros dulceag, o aromă delicată și pătrunzătoare. Fructul se topește în gură și lasă o senzație de prospețime, cu un parfum subtil, nedefinit. Smochinele sunt pline de semințe. Fructele atârnă în perechi când cresc. Din păcate, însă, ca fructe proaspete, smochinele sunt ușor perisabile, ele putând fi culese cu cel mult două zile înainte de a fi consumate. În plus grație agentului de umectare pe care îl conține în mod natural, fructele pot fi folosite pe post de conservant pentru produsele de panificație.

Este unul dintre cele mai vechi medicamente ale Orientului Mijlociu și din jurul Mării Mediterane.

Se folosesc fructele sau frunzele și crengile. Crește sub formă sălbatică în toată zona mediteraneană.

Istoric: era foarte răspândită în Grecia antică și la Roma, dar și în nordul Africii (Cartagina), unde fructele lui erau foarte apreciate și se credea că au o acțiune favorabilă asupra organismului din cauza virtuților sale întăritoare. De altfel, în Egipt se spune că erau degustate de preoți înainte de ceremonii.

În Antichitate Egiptenii supranumindu-l „alimentul multifuncțional“. Cele mai noi descoperiri datează existența plantei încă din 9400-9200 î. HR, arheologii descoperind 9 smochini fosilizați în așezarea neolitică Gilgal din Valea Iordanului.

În cartea genezei (3:7) Adam și Eva sunt prezentați acoperindu-și goliciunea cu frunze de smochin, după căderea în păcat.

În Roma antică smochinul era considerat un arbore sfânt deoarece în mitul fundației Romulus și Remus erau alăptați de lupoaică sub un smochin.

Nici Pliniu nu era străin de capacitățile curative și nutritive ale smochinelor, recomandându-le cu tărie pentru hrana atleților.

În tradiția populară: smochina caldă se rupea și se puneă cu partea cărnoasă la buba neagră (cărbune). În Moldova, se fierbeau înfundat, într-o ulcică acoperită cu capac, câteva roșcove cu smochine se puneau la bubă. Fierțe, cu roșcove și stafide se luau contra tusei. În Dobrogea, fierțe în lapte, se foloseau contra gâlcilor și a tusei la copii, sub formă de cataplasme puse în jurul gâtului, sau se bea lapte în care s-au fiert smochinele. Smochina cu miere se puneă la durere de măsele.

Compoziție chimică: 84 % apă, conțin invertină, proteine 1%, glucide 15-18%, materii azotate 0,79%, celuloză 1,23%, materii extractive 12,5%, acizi, potasiu, fier, un element iritant când sunt verzi, pectine, vitamina A, B1, B2, C, PP, latexul conține o lipodiazază (enzimă analoagă sucului pancreatic) o amilază și protează, enzime, fier, fosfor, sodiu, calciu, magneziu, brom, etc. Vitamina B6. Conține un latex în toate părțile sale, atât în fructe cât și în arbore. O smochină conține 37-48 calorii, 0 grăsimi și 2 g fibră.

Smochinele uscate: materii azotate 5,20%, mate-

rii grase 2,10%, materii extractive 79,94% din care 48,4% zahăr, celuloză 8,06% și cenușă 4,70%.

Acțiune farmacologică: fructele- emoliente, calmante, tonifiante recomandate sportivilor, femeilor însărcinate, convalescenților și copiilor, nutritive, vitaminizante, laxative, tonifiante, emoliente, afecțiuni renale. Un laxativ natural de excepție și totodată diuretic. Contribuie la eliminarea nisipului de la rinichi și vezică, relaxează țesuturile, diminuează stările inflamatorii pulmonare și renale, favorizează expectorația, declanșează ciclul menstrual și ajută la dispariția constipației. Latexul citotoxic, caustic. Dacă se ung petele de vitiligo cu miez de smochine petele se atenuează foarte mult. Hemostatic prin precipitarea proteinelor, antiinflamatoare diminuând inflamațiile. Cataplasmele cu smochine se folosesc tot mai mult cu mare succes în cancerul pielii, ulceratii și diferite plăgi. Frunzele pot regla tulburările circulatorii și ciclul menstrual dereglat.

Conform ultimelor cercetări smochinul conține în toate părțile sale un latex capabil să digere fibrina, fiind comparat cu sucul pancreatic. Acest latex cuprinde o amilază ce lucrează asupra amidonului și o proteoză care atacă mai ales laptele fierț.

Când sunt culese prea devreme, aceste fructe pot provoca iritații pe mucoasele gurii și tubului digestiv (diaree) și la persoanele predispuse, pot provoca reacții cutanate (acnee, eczeme, etc.).

Au potasiu, fier și vitamina B6 care favorizează producerea de serotonină, scad colesterolul și previn retenția apei.

Nutriționiștii recomandă smochine tuturor, dar în special pacienților care au carență de minerale. În acest sens 100 g smochine conține 224 mg de potasiu, 53 mg calciu și 1,2 mg fier ceea ce reprezintă cea mai mare parte din doza zilnică necesară recomandată unei persoane adulte. În plus 250 g smochine confiate consumate zilnic sunt de un mare ajutor pentru digestie, oferind organismului o cantitate considerabilă de fibre. Nu conțin grăsimi, sodiu și sunt ideale pentru orice tip de alimentație fie că este vorba de o dietă bogată în fibre, diete ale diabeticilor, diete fără grăsimi, diete fără sare. Mai mult decât atât smochinele confiate reprezintă o sursă excelentă de acizi grași (Omega 3 și Omega

6) responsabili de menținerea unui nivel redus al colesterolului în organism.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Seva de smochin nu se administrează intern.

Atenție! Evitați expunerea la soare atunci când consumați aceste fructe gustoase deoarece ele induc fotosensibilitatea și pot cauza fotodermatoze.

Preparare și administrare:

Smochinele proaspete pot fi consumate numai câteva zile în funcție de gradul de maturare al fructului, iar cele confiate pot fi consumate timp de câteva luni însă trebuie ținute la întuneric într-un loc răcoros sau frigider.

- Se consumă fructe ca atare pentru afecțiunile interne zilnic de trei ori preferabil înainte de mese.

- Se vor fierbe 50 g de smochine în 500 ml de apă timp de 10 minute după care se strecoară. Se va consuma în cursul zilei mai ales la aparatul urinar, stomac, ficat, pancreas.

- Se vor pune 6-8 smochine în 250 ml de lapte și se fierb timp de 10 minute. Se consumă pentru constipație sau ca laxativ.

- Smochinele uscate se pot lăsa de seara până dimineața în lapte și dimineața se vor consuma cu lapte cu tot pentru constipație.

- 4 smochine mari, tăiate în sferturi și 12 stafide se pun la 500 ml de apă. Se fierbe timp de 15-20 minute și se va bea o cană dimineața și una seara contra constipației cronice.

- 6-8 smochine se lasă la macerat în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după ce se taie în bucăți mai mici. Se bea dimineața la trezire contra constipației.

- Frunze- 2 lingurițe se vor pune la 250 ml apă. Se fierb timp de 10 minute după care se strecoară. Se vor consuma 2 astfel de ceaiuri în cazul tulburărilor circulatorii, reglarea ciclului menstrual, etc.

- 500 g de smochine se vor fierbe cu un litru de apă, timp de 10 minute după care se va lăsa să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și apoi se va pune 250 g de miere. Se va lua ca supliment vitaminic sau în situațiile în care se solicită tratament pentru bronșite afecțiunile laringelui, traheii, etc. Se va lua 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

- De mai multe ori pe zi se va pune 1 smochină proaspăt tăiată peste petele de vitiligo, sau se vor unge numai cu 1 smochină proaspătă.

- Fructe fierte în lapte se pun pe abcese pentru grăbirea maturării.

- Pe veruci, negi, etc, se va pune latex de la rămurile tinere de mai multe ori până la dispariție. Se spune că în maximum o săptămână trec.

Vin de smochine.

Într-un borcan se lasă timp de 7 zile la macerat 1 kg de smochine bine spălate și tăiate în 4 împreună cu câteva boabe (bace) de Ienupăr (*Juniperus communis*) 20 g drojdie de bere și 10 litri de apă (Cine dorește un vin cu o concentrație mai mare de alcool mai poate pune 1 kg zahăr). Se acoperă apoi se amestecă zilnic cu o lingură de lemn. După acest interval băutura fermentată se trage în sticle și se mai lasă încă 7 zile, după care preparatul se poate consuma. Se trage în sticle reieșind o băutură spumantă extrem de bună la gust și mult apreciată de cunoscători.

Fructele folosite pentru prepararea vinului se vor folosi și ele ca atare pentru afecțiuni interne, de 3 ori pe zi câte 1 linguriță preferabil înainte de mese.

Administrare: se consumă câte 50 ml vin pe zi în cure de 2 luni. Se indică câte 50 de ml de vin după fiecare masă pentru întărirea imunității sau în cazul răcelilor, bolilor respiratorii, etc.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni dermatologice, afecțiuni digestive, afecțiuni renale, amigdalită, anemie, angină, arsuri, astenie fizică și psihică, băătăuri, bronșite cronice, cancer, cancer sân, ciclu menstrual dereglat, cistite, colesterol crescut, colite, constipații cronice, coșuri cu puroi, dereglări digestive, diabet, dureri, dureri de gât, ficat, frigiditate, furuncule, gastrită, gingivite, gripă, guturai prelungit, inflamații pulmonare sau renale, inflamațiile gâtului, insomnii, iritații gastro-intestinale, întărirea sistemului imunitar, iritații bronșice, laringită, leucoree, litiază renală, memorie dificilă, nefrite, negi, pancreatită, plăgi atone, pneumonii, răceală, stadii febrile acute, stomatite, traheo-bronșite cronice, tulburări de circulație, tulburări de somn, tuse, ulcer, veruci, viermi intestinali, vitiligo.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - se pune la cuptor o smochină proaspătă circa 30 minute, apoi se taie în două și se aplică pasta obținută caldă pe zona afectată, pentru îndepărtarea puroiului. Se poate folosi chiar și în cazul în care se dorește grăbirea procesului de coacere, caz în care se face acest lucru de 2-4 ori pe zi, eventual chiar aplicat și apoi pansat mai lejer.

Se mai pot fierbe fructe în lapte și se aplică apoi calde pe locul abcesului.

Afecțiuni dermatologice - la abcese fructe calde pentru maturare, petele de vitiligo se vor umezi cu o smochină proaspătă tăiată lucru ce se va face de mai multe ori pe zi, pentru colorarea pielii. Petele se vor colora mult. Pe veruci și negi se pune latex de la rămurile tinere de Smochin, se repetă de mai multe ori până la dispariția lor. Se spune că în maximum 7 zile acestea vor dispărea. Cataplasme cu smochine strivite pe ulceratii, plăgi atone, etc.

Afecțiuni digestive - smochinele sunt un laxativ natural de excepție, fiind unul dintre cele mai bune remedii pentru pacienții cu constipație. Pentru tratament există două variante: se pun 6-8 smochine în 250 ml lapte și se fierb timp de 10 minute, sau se pun la 500 ml apă 4 smochine mari, tăiate în sferturi și 12 stafide, lăsându-le la fiert timp de 15-20 minute. În caz de constipație cronică se va bea o cană dimineața și una seara.

Alte afecțiuni digestive care se pot trata cu preparate din smochine sunt: colitele, iritațiile gastrice viermi intestinali, stomatite, gingivite, etc.

Afecțiuni renale - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare.

Amigdalită - smochinele au calități emoliente, calmante și tonifiante la nivelul tractului respirator, diminuează stările inflamatorii și favorizează expectorația. 500 g smochine se fier într-un litru de apă 10 minute, după care se lasă să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și se adaugă 250 ml miere. Se va lua apoi 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Anemie - 500 g de smochine se vor fierbe cu

un litru de apă, timp de 10 minute după care se va lăsa să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și apoi se va pune 250 g de miere. Se va lua ca supliment vitaminic sau în situațiile în care se solicită tratament pentru bronșite afecțiunile laringelui, traheii, etc. Se va lua câte o linguriță de 3-4 ori pe zi.

Angină - se pun 2 lingurițe de frunze de smochin în 250 ml apă, se fierb apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Smochinul este și un excelent hemostatic prin precipitarea proteinelor. Apără de asemenea organismul de o serie de infecții și întărește imunitatea naturală a organismului.

Arsuri - la abcese fructe calde pentru maturare, petele de vitiligo se vor umezi cu o smochină proaspătă tăiată lucru ce se va face de mai multe ori pe zi, pentru colorarea pielii. Petele se vor colora mult. Pe veruci și negi se pune latex de la rămurile tinere de Smochin, se repetă de mai multe ori până la dispariția lor. Se spune că în maximum 7 zile acestea vor dispărea. Cataplasme cu smochine strivite pe ulceratii, plăgi atone, etc.

Astenie fizică și psihică - 500 g de smochine se vor fierbe cu un litru de apă, timp de 10 minute după care se va lăsa să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și apoi se va pune 250 g de miere. Se va lua ca supliment vitaminic sau în situațiile în care se solicită tratament pentru bronșite afecțiunile laringelui, traheii, etc. Se va lua 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Bătăături - la abcese fructe calde pentru maturare, petele de vitiligo se vor umezi cu o smochină proaspătă tăiată lucru ce se va face de mai multe ori pe zi, pentru colorarea pielii. Petele se vor colora mult. Pe veruci și negi se pune latex de la rămurile tinere de Smochin, se repetă de mai multe ori până la dispariția lor. Se spune că în maximum 7 zile acestea vor dispărea. Cataplasme cu smochine strivite pe ulceratii, plăgi atone, bătăături, etc.

Bronșite cronice - smochinele au calități emoliente, calmante și tonifiante la nivelul tractului respirator, diminuează stările inflamatorii și favorizează expectorația. 500 g smochine se fier într-un litru de apă 10 minute, după care se lasă să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și să se adauge 250 ml miere. Se va lua apoi

1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Cancer - smochinele conțin o substanță numită benzaldehidă care este recunoscută ca o substanță cu acțiune foarte puternică anticancerigenă. Se vor consuma intern în fiecare zi 100 g fructe proaspete sau uscate. Se poate pune de asemenea cataplasme cu fructe proaspete sau uscate eventual umezite cu puțin alcool sanitar pe locurile cu tumori.

Cancer sân - smochinele reduc riscul cancerului la sân în timp ce potasiul și calciul împiedică slăbirea oaselor fortificându-le.

Ciclu menstrual dereglat - se pun 2 lingurițe de frunze de smochin în 250 ml apă, se fierb apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Smochinul este și un excelent hemostatic prin precipitarea proteinelor. Apără de asemenea organismul de o serie de infecții și întărește imunitatea naturală a organismului.

Ajută în foarte multe cazuri atât singur cât și cu alte plante împreună (Cerențel, Gălbenele).

Cistite - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare.

Colesterol crescut - fibrele conținute de smochine contribuie la reducerea colesterolului rău din organism. Se pot consuma câte 50 g de 3 ori pe zi.

Colite - În colitele de fermentație se va face un ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte 250 ml după fiecare masă.

În cazul colitelor de putrefacție se pun 2-8 smochine și se fierb în apă sau lapte pentru 10 minute apoi se strecoară. La fel se consumă 2-3 cani pe zi.

Constipații cronice - smochinele sunt un laxativ natural de excepție, fiind unul dintre cele mai bune remedii pentru pacienții cu constipație. Pentru tratament există două variante: se pun 6-8 smochine în 250 ml lapte și se fierb timp de 10 minute, sau se pun la 500 ml apă 4 smochine mari, tăiate în sferturi și 12 stafide, lăsându-le la fiert timp de 15-20 minute. În caz de constipație cronică se va bea o cană dimineața și una seara.

Coșuri cu puroi - se pune la cuptor o smochină proaspătă circa 30 minute, apoi se taie în două și se aplică pasta obținută caldă pe zona afectată, pentru îndepărtarea puroiului. Se poate folosi chiar și în cazul în care se dorește grăbirea procesului de coacere, caz în care se face acest lucru de 2-4 ori pe zi, eventual chiar aplicat și apoi pansat mai lejer.

Dereglări digestive - smochinele conțin o enzimă tămăduitoare numită ficină care ajută la digestie și chiar la remedierea a o serie de afecțiuni ale sferei digestive.

Diabet - se infuzează 30 g frunze la un litru de apă clocotită. Acest ceai poate controla zahărul din sânge la diabetici și pot ajuta la diminuarea cantității de insulină dacă consumă acest ceai. Dar atenție fructele smochinului nu sunt indicate diabeticii din cauza conținutului de glucoză și fructoză.

Dureri - la dureri interne sunt utile decocturile de smochine frunze. Se pun 2 lingurițe de frunze mărunțite și o jumătate de linguriță de Cuișoare la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute. Se strecoară și se consumă pentru trecerea durerilor. Extern se poate pune cataplasma cu acest ceai.

Dureri de gât - În sezonul rece cu gripe, răceli, etc, este foarte frecventă durerea de gât. Se poate face un preparat simplu și foarte eficient: Siropul de smochine- se pun 500 g fructe uscate la un litru de apă rece. Se fierbe amestecul până apa scade la jumătate, apoi se strecoară și se adaugă 250 g miere. Se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, în tratamente de 2 săptămâni. Fructele scoase din sirop pot fi consumate ca atare având efect ușor laxativ. Grație proprietăților emoliente smochinele badijonează gâtul și reduc inflamația. Mai pot fi utilizate și sub formă de decoct, din 4-5 fructe uscate la o cană de apă rece. Se fierbe amestecul câteva minute, apoi se strecoară. Se bea lichidul îndulcit cu puțină miere. Ca să acționeze local este bine ca înainte de a-l înghiți să-l țineți puțin în gură. Se consumă 2-3 cani pe zi.

Ficat - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice

sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare.

Frigiditate - în Orient și Asia smochinele sunt considerate un afrodisiac rebotabil mult mai puternic ca multe preparate de sinteză.

Furuncule - se pune la cuptor o smochină proaspătă circa 30 minute, apoi se taie în două și se aplică pasta obținută caldă pe zona afectată, pentru îndepărtarea puroiului. Se poate folosi chiar și în cazul în care se dorește grăbirea procesului de coacere, caz în care se face acest lucru de 2-4 ori pe zi, eventual chiar aplicat și apoi pansat mai lejer.

Gastrită - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare.

Gingivite - se pun 1-2 lingurițe de frunze de Smochin și 1 linguriță de frunze de Salvia și se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci cu miere polifloră după gust. Se fac spălături sau gargară de mai multe ori pe zi, însă obligatoriu după fiecare masă.

Gripă - În sezonul rece cu gripe, răceli, etc, este foarte frecventă durerea de gât. Se poate face un preparat simplu și foarte eficient: Siropul de smochine- se pun 500 g fructe uscate la un litru de apă rece. Se fierbe amestecul până apa scade la jumătate, apoi se strecoară și se adaugă 250 g miere. Se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, în tratamente de 2 săptămâni. Fructele scoase din sirop pot fi consumate ca atare având efect ușor laxativ. Grație proprietăților emoliente smochinele badijonează gâtul și reduc inflamația. Mai pot fi utilizate și sub formă de decoct, din 4-5 fructe uscate la o cană de apă rece. Se fierbe amestecul câteva minute, apoi se strecoară. Se bea lichidul îndulcit cu puțină miere. Ca să acționeze local este bine ca înainte de a-l înghiți să-l țineți puțin în gură. Se consumă 2-3 cani pe zi.

Guturai prelungit - smochinele au calități emoliente, calmante și tonifiante la nivelul tractului respirator, diminuează stările inflamatorii și favori-

zează expectorația. 500 g smochine se fier într-un litru de apă 10 minute, după care se lasă să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și se adaugă 250 ml miere. Se va lua apoi 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Inflemații pulmonare sau renale - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare.

Inflemațiile gâtului - smochinele au calități emoliente, calmante și tonifiante la nivelul tractului respirator, diminuează stările inflamatorii și favorizează expectorația. 500 g smochine se fier într-un litru de apă 10 minute, după care se lasă să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și să se adauge 250 ml miere. Se va lua apoi 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Inflemațiile pielii - pireul de smochine poate fi aplicat pe piele deoarece ameliorează inflemațiile, reduce coșurile și acneea. Se fierb 2 smochine în lapte timp de 10 minute și se înțepă pentru a nu se sparge. Apoi se aplică pe zonele afectate și se schimbă din 4 în 4 ore.

Insomnii - se pun în 250 ml apă 4 smochine și cojile de la 2 mere. Se fierb pentru 10-15 minute, apoi se strecoară și se îndulcește cu miere de Tei dacă nu aveți contraindicații. Se consumă cu 2 ore înainte de culcare câteva zile la rând până începe să se regleze somnul.

Întărirea sistemului imunitar - Conțin beta-caroten, potasiu, fier și atât fibre solubile cât și insolubile consumate zilnic pot să întărească sistemul imunitar.

Iritații gastro-intestinale - smochinele sunt un laxativ natural de excepție, fiind unul dintre cele mai bune remedii pentru pacienții cu constipație. Pentru tratament există două variante: se pun 6-8 smochine în 250 ml lapte și se fierb timp de 10 minute, sau se pun la 500 ml apă 4 smochine mari, tăiate în sferturi și 12 stafide, lăsându-le la fiert timp de 15-20 minute. În caz de constipație cronică se va bea o cană dimineața și una seara.

Iritații bronșice - suc de smochine proaspete poate să calmeze aceste iritații și chiar să contribuie la vindecarea diferitelor afecțiuni. Se poate consuma de la 1 linguriță de suc, până la 100 ml de 3 ori pe zi, în cure de 90 de zile eventual și în combinații cu alte plante.

Laringită - smochinele au calități emoliente, calmante și tonifiante la nivelul tractului respirator, diminuează stările inflamatorii și favorizează expectorația. 500 g smochine se fier într-un litru de apă 10 minute, după care se lasă să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și se adaugă 250 ml miere. Se va lua apoi 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Nu se va face acest tratament de către cei care au interdicție la miere sau sunt alergici la miere sau la produsele stupului. Pentru aceștia se face ceai de Nalbă.

Leucoree - se pun 2 lingurițe de frunze de smochin în 250 ml apă, se fierb apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Smochinul este și un excelent hemostatic prin precipitarea proteinelor. Apără de asemenea organismul de o serie de infecții și întărește imunitatea naturală a organismului.

Litiază renală - cura de smochine constituie un remediu pentru tratarea pietrelor la rinichi. Astfel acestea trebuie consumate la fiecare masă. De exemplu la micul dejun, smochinele uscate pot fi amestecate cu cereale integrale, masa de prânz poate fi urmată de o salată de smochine uscate cu suc de afine, pentru ca la cină să fie consumate cam 2-3 smochine proaspete ca desert.

De asemenea în fiecare seară se fierb 2 smochine în aproximativ o cană de apă și se bea suc de rezultat, după ce se scot fructele. Acest procedeu ar trebui repetat timp de 30 de zile.

Memorie dificilă - consumul smochinelor poate reduce tulburările de somn și totodată contribuie la refacerea memoriei. Se pot consuma în funcție de toleranța individuală în afară de diabetici care nu au voie să consume aceste fructe.

Nefrite - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice

sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare. Se poate asocia cu orice ceai diuretic.

Negi - se stoarce sucul lăptos al unei frunze sau tulpini și se aplică pe neg. Înainte însă se unge în jurul lui pielea eventual cu un unguent de gălbenele, pentru a nu se irita. În jurul negului va apărea un inel din piele ușor inflammat, care se va usca treptat și va cădea. Este mai eficient ca și Rostopasca.

Pancreatită - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare.

Se poate asocia și cu ceai de schinduf.

Plăgi atone - la abcese fructe calde pentru maturare, petele de vitiligo se vor umezi cu o smochină proaspătă tăiată lucru ce se va face de mai multe ori pe zi, pentru colorarea pielii. Petele se vor colora mult. Pe veruci și negi se pune latex de la ramurile tinere de Smochin, se repetă de mai multe ori până la dispariția lor. Se spune că în maximum 7 zile acestea vor dispărea. Cataplasme cu smochine strivite pe ulceratii, plăgi atone, etc.

Extern este eficient și suplimentar și intern se poate lua câte 50 ml vin de 2 ori pe zi.

Pneumonii - smochinele au calități emoliente, calmante și tonifiante la nivelul tractului respirator, diminuează stările inflamatorii și favorizează expectorația. 500 g smochine se fier într-un litru de apă 10 minute, după care se lasă să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și se adaugă 250 ml miere. Se va lua apoi 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Răceală - În sezonul rece cu gripe, răceli, etc, este foarte frecventă durerea de gât. Se poate face un preparat simplu și foarte eficient: Siropul de smochine- se pun 500 g fructe uscate la un litru de apă rece. Se fierbe amestecul până apa scade la jumătate, apoi se strecoară și se adaugă 250 g miere. Se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, în tratamente de 2 săptămâni. Fructele scoase din sirop pot fi consumate ca atare având efect ușor laxativ. Grație proprietăților emoliente smochinele badijonează

gâtul și reduc inflamația. Mai pot fi utilizate și sub formă de decoct, din 4-5 fructe uscate la o cană de apă rece. Se fierbe amestecul câteva minute, apoi se strecoară. Se bea lichidul îndulcit cu puțină miere. Ca să acționeze local este bine ca înainte de a-l înghiți să-l țineți puțin în gură. Se consumă 2-3 cani pe zi.

Riduri - smochinele reprezintă o alegere bună pentru măștile de înfrumusețare, mai ales pentru cele contra ridurilor.

Amestecând două linguri de ulei de măsline cu 2 smochine se va obține o mască ce va curăța tenul și va preveni apariția ridurilor.

Stadii febrile acute - se vor consuma smochine uscate în funcție de toleranța individuală, dar totodată se vor consuma și cât mai multe lichide pentru a nu se deshidrata organismul. De asemenea se poate consuma vin de smochine care este foarte eficient și în scăderea temperaturii și are și vitamine multe.

Stomatite - se pun 1-2 lingurițe de frunze de Smochin și 1 linguriță de frunze de Salvie și se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Dacă se dorește și nu există contraindicații se poate îndulci cu miere polifloră după gust. Se fac spălături sau gargară de mai multe ori pe zi, însă obligatoriu după fiecare masă.

Traheo-bronșite cronice - smochinele au calități emoliente, calmante și tonifiante la nivelul tractului respirator, diminuează stările inflamatorii și favorizează expectorația. 500 g smochine se fier într-un litru de apă 10 minute, după care se lasă să se răcească. Este bine ca după răcire să se mărunțească cu mixerul și se adaugă 250 ml miere. Se va lua apoi 1 linguriță de 3-4 ori pe zi.

Tulburări de circulație - se pun 2 lingurițe de frunze de smochin în 250 ml apă, se fierb apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Smochinul este și un excelent hemostatic prin precipitarea proteinelor. Apără de asemenea organismul de o serie de infecții și întărește imunitatea naturală a organismului.

Tulburări de somn - consumul smochinelor poate reduce tulburările de somn și totodată contribuie la refacerea memoriei. Se pot consuma în funcție de toleranța individuală în afară de diabe-

tici care nu au voie să consume aceste fructe.

Tuse - se pun 1-2 lingurițe de miere în 50 ml vin. Se administrează 1 linguriță și imediat veți observa că tusea încetează. Se pot bea zilnic 100 ml de astfel de vin.

Ulcer - se lasă la macerat 6-8 smochine în 250 ml apă caldă, de seara până dimineața după care se taie bucăți mici. Se consumă în cursul dimineții în fiecare zi. Este util pentru întreg aparatul urinar când se suplimentează și cu ceaiuri diuretice sau pentru gastrită, ulcer (cu lemn dulce), ficat și pancreas împreună cu anghinare.

Veruci - la abcese fructe calde pentru maturare, petele de vitiligo se vor umezi cu o smochină proaspătă tăiată lucru ce se va face de mai multe ori pe zi, pentru colorarea pielii. Petele se vor colora mult. Pe veruci și negi se pune latex de la rămurile tinere de Smochin, se repetă de mai multe ori până la dispariția lor. Se spune că în maximum 7 zile acestea vor dispărea. Cataplasme cu smochine strivite pe ulceratii, plăgi atone, etc.

Viermi intestinali - se consumă 100 g de smochine uscate. Apoi se macină 50 g semințe de bostan (dovleac) fără coajă și se amestecă cu 2 lingurițe de miere. Se administrează zilnic contra viermilor intestinali timp de 15 zile. Se mai repetă după 14 zile încă 3 zile.

Vitiligo - la abcese fructe calde pentru maturare, petele de vitiligo se vor umezi cu o smochină proaspătă tăiată lucru ce se va face de mai multe ori pe zi, pentru colorarea pielii. Petele se vor colora mult. Pe veruci și negi se pune latex de la rămurile tinere de Smochin, se repetă de mai multe ori până la dispariția lor. Se spune că în maximum 7 zile acestea vor dispărea. Cataplasme cu smochine strivite pe ulceratii, plăgi atone, etc.

SOC



Sambucus nigra Fam. Caprifoliaceae.

Denumiri populare: coramnic, holer, hoz, iboz, scorpat, soace, soc negru, sog, usclu. Seba în limba dacă.

În tradiția populară: din ramurile lui se făceau țevi pentru războiul de țesut, copii fac fluier, etc. Din flori se prepară suc răcoritor, etc. Plantă cunoscută încă din Antichitate întâlnită și la Plinius cel Bătrân și Columella. Daco-geții îi spuneau seoax, soac, din care derivă numele de soc. Fructele se foloseau la vopsit în cafeniu mohorât, vânat și negru, iar frunzele și scoarța la vopsit în galben.

Ceaiul din flori se lua contra tusei și afecțiunilor aparatului respirator, astm, dureri de stomac, ficat, vezică biliară. Florile fierte în lapte dulce se puneau la gâlci sau la diferite umflături. Se mai puneau floare pisată amestecată cu făină de grâu sau tărate și se aplica caldă la gâlci, umflături.

La căderea mușchilor se fierbeau flori în vin până scădea la o treime și se bea. Se mai făceau băi contra reumatismului. Coaja verde fiartă cu lapte dulce, în care se puneau sulf și zahăr se lua de către cei cu afecțiuni respiratorii și tuse.

Rasă de pe copac coaja de sus în jos, se puneau în rachiu și se bea pentru curățenie. Rasă de jos în sus se lua contra vărsăturilor. Contra limbricilor se curătau bote de soc de coajă într-o oală nouă. Se

lua coaja de dedesubt verde se fierbea în lapte apoi se scurgea laptele și se dădea bolnavului dimineața pe nemâncate.

Cu coaja de soc se făceau legături la brâncă după ce era stropită cu rachiu. Coaja fiartă în lapte se mai lua contra tusei. Coaja și rădăcina, pisate, se storceau și zeama se dădea de 3 ori câte o ceșcuță celor ce sufereau de afecțiunile splinei.

Coaja galbenă de sub cea sură se fierbea în lapte dulce și se lua contra gălbănări. Frunzele crude se puneau la răni diverse. Cu decoctul frunzelor se mai spăla sau se făceau comprese la dureri. Boabele negre se puneau în pălincă și se luau la junghieri sau friguri, vătămătură.

Fructele se întrebuintau la vopsit în cafeniu, mohorât, vânat și negru, iar frunzele și scoarța în galben.

Descriere: arbust comun cu flori albe, dispuse în corimbe ramificate, cu fructe în formă de boabe negre. Originar din Europa și America de Nord. Crește pe marginea pădurilor, prin tufișuri, pașturi, pe lângă garduri. Specie mezotermă, subheliofilă, nitrofilă, acid neutrofilă. Rezistă la secetă și ger, fum și gaze. Vegetează pe soluri revene, reavăn-jilav și jilav-umede, fertile, profunde afânate, bogate în humus și substanțe minerale, îmbogățite azoto-nitrofil. Are tulpina înaltă de 4-5 m neregulat ramificată, cu ramificații de la bază, lungi și drepte, scoarța cenușie cu ritodom crăpat. Lemnul gălbui uniform. Coroana globuloasă, destul de deasă. Lujeri groși, verzui-cenușii, cu lenticile proeminente și măduvă spongioasă, albă gălbuie. Muguri opuși mari, ovoid-ascuțiți. Frunze imparipenat compuse cu 5-7 foliole eliptice sau ovate eliptice acute, pe margini neregulat ascuțit serate, pe fața inferioară dispus păroase în lungul nervurilor, miros neplăcut. Flori albe dispuse în cime umbeliforme, hermafrodite, plane, mari, cu diametrul 12-20 cm plăcut și puternic mirositoare. La maturitate mici drupe negre cu un suc violaceu și cu 3-5 semințe alungite. Au culoarea crem și sunt grupate în mănunchiuri, degajă un parfum dulce pătrunzător și au proprietăți sudorifice. Înfloarește în lunile V-VII. Fructe bace negre, sau roșii pline cu un suc violaceu, lucioase, sferice, gust dulceag acrișor, cu 3-5 sâmburi.

Recoltare: În terapeutică se folosesc florile, fructele, rădăcina și coaja.

Florile - se culeg cu mâna, pe timp frumos, după ce s-a ridicat roua. Se taie cu foarfeca sau cuțit, întreaga inflorescență. Se usucă la soare puternic, cu floarea în sus, într-un singur strat, pe rame acoperite cu hârtie. Pe vreme nefavorabilă se usucă în poduri acoperite cu tablă bine ventilate. Uscarea artificială la 35-40 grade Celsius.

Fructele - în septembrie-octombrie se culeg fructele cu toată inflorescența. Se usucă la soare sau în poduri aerisite cu codița în jos într-un singur strat. Se pot usca și artificial la 50-60 grade. După uscare se curăță de pe pedunculi. Se păstrează în saci de hârtie sau de pânză în locuri bine aerisite.

Scoarța - se recoltează primăvara, până la pornirea în vegetație sau toamna, după terminarea vegetației. Se folosesc ramurile de 2-3 ani. Se păstrează în pungi de hârtie, saci de hârtie sau saci textili.

Frunzele - se recoltează și se folosesc imediat, în stare verde.

Compoziție chimică: florile (Flores Sambuci) conțin ulei volatil (0,03%), etil, izobutil și izoamilamine, glicozidii ai acizilor cafeic și ferulic, mucilagii, rutozide, tanin, sambunigrozida (sambunigrina) care este o heterozidă cianogenetică, o substanță alcaloidă sambucina, sambucosidă (pigment), zahăr, mucilagii, flavonozide, amine, etilamină, izobutilamină. Fructele conțin sambunigrină, sambucosidă (pigment), acid malic, acid tanic, aldehide glicolice, aminoacizi, zaharuri, vitamina C și vitamine din complexul B. Acestea sunt comestibile, dar nu în cantități mari (mai ales de către copii), pentru a preveni fenomenele toxice. De asemenea fructele necoapte pot da intoxicații, manifestate prin diaree și vomă.

Frunzele conțin zaharuri 9,1% proteine, potasiu 300 mg%, vitaminele C (65-120 mg%), A (300 micrograme%) B, și altele.

Scoarța are în compoziție zaharuri, tanin, colină, rezină, acid valerianic. Aceasta are proprietăți laxative și diuretice, fiind folosită și ca antihelmintic. Ajută la calmarea nevralgiilor atât florile cât și scoarța.

Acțiune farmacologică: sudorific puternic, galactogog, laxativ ușor, diaforetic, diuretic, antiin-

flamator, emolientă, antireumatic. Extern : antiseptic. Florile, fructele și scoarța au utilizări terapeutice în medicina umană și veterinară cultă și mai ales tradițională, care folosește mai multe produse ale plantei. Florile au proprietăți sudorifice, diuretice, laxative, galactogoge, antinevralgice și antiseptice.

Imprimă un efect purificator prin mărirea activității de secreție a glandelor sudoripare. Acționează asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de urină eliminată în timp. Favorizează evacuarea conținutului intestinal. Stimulează secreția glandelor mamare. Distruge microorganismele patogene. Ameliorează sau înlătură durerile cauzate de nevralgii.

Fructele au acțiune laxativă, vitaminizantă, mineralizantă, antinevralgică, antiseptică, laxative, diuretică, galactogogă, sudorifice, emoliente și antiinflamatorie. Atenție consumul excesiv poate produce vomă, arsuri epigastrice și chiar convulsii.

Frunzele au acțiune antiinflamatoare cicatrizantă.

Scoarța are proprietăți diuretice și purgative.

Preparatele din fructe de soc ajută la eliminarea toxinelor din organism, fiind foarte eficiente în curele de dezintoxicare și de slăbire. De asemenea ajută la tratarea unor boli ca: edeme, litiază urinară, cistită, gută, reumatism, constipație și urticarie.

Rădăcina are proprietăți laxative și diuretice.

Intră în compoziția ceaiurilor: antireumatic, depurativ și sudorific.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, adenoviroze, afecțiunile căilor respiratorii, afecțiuni renale și vezicale, afecțiunea căilor urinare, alăptare, alergii, arsuri, ascită, astmă, atonie digestivă, blefarită, boli reno-vezicale, bronșită, calculoză renală, cancer, chist ovarian, cistită, colesterol, colici abdominale sau chiar renale, conjunctivite, constipație, contuzii, crize gutoase, cura de slăbire, degerături, dermatoze atipice, digestie dificilă, dureri de cap, dureri de gât, dureri reumatismale, eczeme, edeme, eliminarea toxinelor din organism, erizipel, favus, febră, fibrom uterin, flegmoane, flictene, foliculite, furuncule și furunculoze, gripă, gută, guturai, hemoroizi, hidropizie, infecție gripală, infecții la unghii, insuficiență renală, întinerirea organismului, litiaze în special uri-

nară, mastoză, migrene, nefrită cronică, nevralgii, nevralgia sciatică, nevralgia de trigemen, nevralgie intercostală, obezitate, orgelet, ovare polichistice, panarițiu, periartrită scapulo-humerală, pemfigus, piele uscată, pistrui, prevenirea infecțiilor renale și urinare, psoriazis, răceală, răni, retenție de apă în țesuturi, reumatism, rinită, rinita banală, rinita gripală, rujeolă, scarlatină, sinuzită, stimularea lactației, tratarea nevralgiei, tulburări de vedere, tulburări hormonale diverse, tulburări nervoase induse de medicamentația psihotropă, tuse, ulcerale pielii, ulcioare, urticarie.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Toate preparatele din soc sunt contraindicate persoanelor cu diaree cronică și acută, deoarece produc iritarea colonului.

Atenție! Folosirea excesivă a fructelor produce stări de vomă, arsuri epigastrice, iritarea gâtului, insuficiență respiratorie, convulsii.

Atenție! Socata este contraindicată copiilor, deoarece este alcoolizată.

Toxicologie: Folosite în doze mari (peste 200 g pe zi), boabele de soc duc la intoxicații asociate cu stări de vomă, arsuri la stomac, iritarea gâtului, dificultăți de respirație, convulsii.

Simptomele intoxicației: vomă, arsuri la stomac, dificultăți la respirație, comă.

Se intervine cu spălături și cărbune medicinal.

Preparare și administrare:

Intern

- 2 lingurițe de flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se vor consuma 3 ceaiuri pe zi călduțe.

- Ca laxativ 1-2 lingurițe de flori se vor pune după mărunțire în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se vor strecura. Se va consuma seara la culcare.

- **Socată** - Se vor pune 5-6 flori mai mari într-un borcan de 5 litri. Se va umple cu apă, se taie 2 lămâi bucățele și se va pune 500 g de zahăr și puțină drojdie. Se lasă la soare timp de 5-6 zile după care se strecoară. Se poate consuma fiind un suc excelent util și ca răcoritor dar și ca un bun curățător al organismului de toxine. Se poate consuma 1-2 litri pe zi. Se consumă cu 15-20 minute în-

ainte de mese. Este foarte indicată în combaterea constipației, a retenției de apă în țesuturi, infecții urinare, grație acțiunii puternic depurative. Este în același timp și un tonic nervos și fizic.

- **Fructe** sub formă de suc se va folosi câte o linguriță de trei ori pe zi înainte de mese în curele de slăbire. Pentru că nu se poate menține o perioadă mai lungă și pentru că este unul din cele mai eficiente metode de slăbire se va obține suc din fructe prin strivire, apoi se strecoară foarte bine de mai multe ori pentru a nu rămâne pulpă de fruct și se va pune peste ele puțin alcool pentru al avea la îndemână o perioadă mai lungă. Se va lua maximum o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese.

- **Suc de soc.** Ingrediente pentru 4 persoane: 2 kg fructe coapte, 400 g zahăr, o lămâie.

Mod de preparare: se spală fructele, se lasă să se scurgă și se îndepărtează codițele mai groase. Se decojește o treime din lămâie (coața trebuie să fie foarte subțire, fără pielea albă), se stoarce lămâie și se pun zeama și coaja pe foc, într-o oală mare, împreună cu fructele. Se lasă să se încingă, până pleznesc fructele, se ia oala de pe foc și se lasă să stea 30 de minute. Se îmbracă cu tifon o strecurătoare mare, se varsă fructele în ea și se lasă să se scurgă câteva ore. Se pune pe foc zeama, împreună cu zahărul, se lasă să fiarbă încet 2-3 minute și se toarnă fierbinte în sticle încălzite, care se închid ermetic imediat.

Un sfat util: dintr-o parte de suc puteți prepara un sirop de tuse cu miere. Lăsați să se încingă la 40 grade, 200 ml suc și 300 g miere, amestecând întruna. Turnați siropul imediat în sticle, lăsați să se răcească și țineți-l la frigider. Se ia o linguriță de sirop, o dată la 2-3 ore, și se lasă să se topească în gură.

Important: preparați mereu suc proaspăt, în funcție de necesități, pentru că nici la frigider nu ține prea multă vreme.

- O altă metodă este să se pună miere polifloră peste suc de fructe bine filtrat 1:1 și să se păstreze în borcane bine închise. Se consumă, tot câte o linguriță înainte de mese.

- Fructe o linguriță se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute apoi se strecoară. Se vor putea folosi 2 astfel de ceaiuri în afecțiunile

renale, etc.

- **Sirop** - se storc fructele proaspete și se strecoară. Un litru de suc proaspăt se amestecă cu 2 kg de zahăr și se pun la fiert. În timpul fierberii se amestecă cu o lingură de lemn, iar pentru a fi mai aromate se poate pune în acest sirop și câteva flori de soc uscate.

- Fructele de soc se pot folosi și uscate în obezitate sau alte afecțiuni. Se vor zdrobi și se fierb pentru 10 minute. Se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea în obezitate sau alte afecțiuni. Se iau în obezitate înainte de mese cu 15 minute.

- **Tinctura** se găsește gata preparată din fructe de soc la toate magazinele de profil și se folosește conform prospectului producătorului. Este foarte utilă în special în alergii și obezitate.

- Tinctura se poate obține și în casă. Se pune într-un borcan cu capac 15 linguri de pulbere de flori de soc, peste care se adaugă 400 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se lasă la macerat vreme de 15 zile după care se filtrează, iar tinctura se pune în sticlute de capacitate mai mică închise la culoare. Se ia de 4 ori pe zi câte 50-100 picături diluate cu puțină apă.

- Extern cantitatea de flori se dublează și se poate întrebuința pentru băi sau cataplasme.

- Ulei din flori de soc- se pun într-un borcan cu filet 15 linguri de pulbere de flori de soc, peste care se adaugă 500 ml ulei de floarea soarelui sau de măsline. Se închide borcanul, și se lasă la macerat pentru 15 zile, după care lichidul se filtrează, iar preparatul obținut se pune într-o sticlă închisă la culoare. De regulă se folosește ca ulei pentru masaj, pentru persoanele cu pielea uscată.

- Pomadă cu mazăgă (scoarța a 2-a se rade) se fierbe în untură pe baia de apă și se aplică pe favus, ca substanță vezicantă cu rol calmant.

- Frunze întregi sau mărunțite fierte în apă se aplică pe răni, furuncule, arsuri, contuzii, etc.

- Infuzie din flori uscate se aplică pe locul dureros în nevralgia de trigemen fiind aplicate calde.

- Pulberea- se obține prin măcinarea fină cu râșnița de cafea electrică, a florilor uscate de soc. Depozitarea pulberii obținute se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 2 săptămâni (deoarece

uleiurile volatile se evaporă foarte rapid). De regulă se administrează de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță rasă, pe stomacul gol.

Florile proaspete nu se aplică pe piele sau mucoase pentru că produc eriteme.

În cazul copiilor se va folosi siropul sau dulceața medicinală din flori de soc, care are aceleași efecte ca și florile, indicate în guturai, rinite, infecții urinare, acnee, etc în cure de 2-3 săptămâni. Dulceața medicinală se consumă pe stomacul gol, 2 lingurițe de 3 ori pe zi, ținându-se sub limbă până se dizolvă. După aceea se bea puțină apă, iar cu ultima înghițitură se clătește bine gura.

Dulceața - dulceața din flori de soc e eficientă în caz de guturai, gripă, viroze, rinite, infecții urinare și renale. Tăiați-le codițele, apoi dați câteva flori proaspete de soc prin mașina de tocat. Puneți într-un borcan un strat de miere gros cât un deget, unul de flori subțire, cu suc de nestors și tot așa până se umple borcanul, deasupra punându-se miere. Lăsați amestecul la rece timp de minimum 2 luni. Filtrați printr-un tifon. Puteți consuma atât siropul, cât și amestecul nefiltrat.

Puneți 2 lingurițe de sirop într-un pahar cu apă. Beți 3 pahare de suc, pe stomacul gol. Faceți cure de o săptămână. Din dulceață, luați 2 lingurițe pe stomacul gol, apoi beți puțină apă.

Alifie de soc.

Ingrediente: 5-10 flori proaspete de soc (umbela întregă), 250 ml ulei de măsline presat la rece, 40-50 g ceară de albine.

Preparare și administrare: se încălzesc florile și uleiul într-o oală, până apar bășicuțe. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească și se țin la rece peste noapte. A doua zi se încălzesc din nou și se lasă iarăși 12-24 ore să se pătrundă. Se strecoară printr-o pânză deasă, se încinge uleiul la 40 grade, se încorporează ceara de albine și se lasă pe foc moale să se topească amestecând întruna. Se toarnă cald în sticlute sau cutii de cremă (din porțelan), se închid cu capac și se păstrează la întuneric și răcoare. Valabilitate circa un an.

Efect: înmoaie pielea aspră de pe mâini, vindecă buzele crăpate, închide repede rănilor.

În alimentație -

Socată - florile sunt utilizate pentru obținerea

unei băuturi răcoritoare, numită socată. Se umple un borcan de 10 litri cu apă, se adaugă 8-10 flori proaspete sau uscate, 4-5 lămâi tăiate felii, 1 kg de zahăr și 10 g drojdie de bere. Se lasă la soare sau la căldură pentru fermentare acoperit cu un tifon, timp de 2 zile amestecând cu o lingură de lemn de mai multe ori pe zi. Se poate apoi strecura și trage în sticle cu dop care se pun la rece. Se pot păstra cu gura în jos (atenție să nu se crape sticlele dacă sunt de plastic și la deschidere trebuie să fiți foarte atenți). Băutura aceasta este spumantă ca și șampania.

Fructele se mai pot folosi la prepararea unei dulceței.

Gem de soc.

Ingrediente pentru 4 persoane: 1 kg fructe de soc coapte (curățate și spălate), o ceașcă de apă, 500 g zahăr, 1 vârf de cuțit vanilie măcinată, coaja rasă a unei lămâi.

Preparare și administrare: se pun pe foc fructele cu apa și se fierb până ce plesnesc, după care se trece printr-o sită. Se fierbe pireul astfel obținut, împreună cu zahărul, vanilia și coaja de lămâie, circa 5-10 minute, la foc mic, amestecând continuu. Se toarnă fierbinte în borcane calde (după ce au fost spălate cu apă clocotită) și se închid borcanele etanș. Borcanele deschise se țin la frigider, iar gemul trebuie consumat cât mai repede. Gemul de soc alină durerile de gât, combate starea de oboseală și întărește imunitatea. Doza 2-3 linguri pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - se consumă intern câte 2-3 căni pe zi de infuzie din flori pentru eliminarea toxinelor din organism și extern se aplică compresă cu ceai din flori aplicată caldă pentru colectarea puroiului și apoi după eliminarea puroiului se poate aplica și rece pentru rolul dezinfectant și cicatrizant. Extern- se face un ceai mai concentrat din 4 lingurițe de flori mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pun comprese de 2-3 ori pe zi cu acest ceai.

Acnee - se consumă intern câte 2-3 căni pe zi de infuzie din flori pentru eliminarea toxinelor din organism și extern se tamponează zonele cu probleme de 2-3 ori pe zi cu tinctură din flori așa cum este

sau diluată în funcție de toleranța individuală.

Adenoviroze - 1-2 lingurițe de flori uscate se pune peste ele 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Afecțiunile căilor respiratorii - luând în considerare studiile făcute în acest domeniu, comisia europeană de profil a aprobat folosirea socului în cazurile de răceală cu manifestări nazale, bronhice și la nivelul gâtului. În sprijinul acestei recomandări se menționează că florile de soc au efecte antivirale, de creștere și de fluidificare a secreției bronhice, de stimulare a transpirației, ceea ce duce la reducerea considerabilă a timpului de manifestare a răcelilor comune și a gripei. Se bea în prima zi de manifestare a răcelii câte 2-3 căni de infuzie fierbinte de flori de soc, continuându-se tratamentul în următoarele zile cu consumarea unui litru de infuzie zilnic.

Afecțiunea căilor urinare - extract fluid din scoarță uscată și mărunțită în doze de 20 g pe zi, în doze mai mari devine un purgativ drastic.

Pentru afecțiunile căilor urinare se poate pune 1 linguriță de fructe în 250 ml apă și se pune pe foc. Când acesta clocotește se trage vasul deoparte. Se zdrobesc apoi fructele și ceaiul se bea îndulcit, eventual cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații. Se pot consuma 2 căni pe zi.

Afecțiuni renale și vezicale - se indică consumul zilnic a ceaiului din flori și se va consuma câte 1 litru pe zi consumat cald. Dacă nu există contraindicații se va îndulci cu miere. Se mai poate folosi ca diuretic 1 linguriță de fructe puse la 250 ml apă și fiert 5 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

Alăptare - se consumă zilnic ceai de soc din flori pentru efectul de stimulare a lactației.

Alergii - intern se consumă zilnic un litru de ceai din flori, sau se va lua tinctură de soc de 3 ori pe zi câte 1 linguriță diluată.

Arsuri - Extern- se face un ceai mai concentrat din 4 lingurițe de flori mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pun comprese de 2-3 ori pe zi cu acest ceai.

Arsuri solare - se întinde pe piele uleiul de flori

de soc, care are efecte calmante și ajută la refacerea tegumentelor. Anumite studii de laborator arată o posibilă acțiune anti-mutagenă a socului, care ar ajuta la prevenirea cancerului de piele, după expunerea excesivă la radiațiile solare.

Ascită - florile de soc au efecte diuretice și sudorifice puternice, stimulând ca atare eliminarea masivă a apei din corp, prin urină și transpirație. Persoanele care au probleme cu eliminarea apei din țesuturi, trezindu-se dimineața cu mâinile, picioarele ori tenul umflat din cauza reținerii de apă, ar trebui să ia această plantă. Seara și dimineața se bea câte o cană, tratamentul fiind recomandat și pentru prevenirea calculozei renale, a nefritei și insuficiența renală. În cazurile mai complicate cu ascită masivă se va face decoct din coajă de soc sau chiar din coajă de rădăcină. Din acestea se consumă 2-3 căni pe zi.

Astm - luând în considerare studiile făcute în acest domeniu, comisia europeană de profil a aprobat folosirea socului în cazurile de răceală cu manifestări nazale, bronhice și la nivelul gâtului. În sprijinul acestei recomandări se menționează că florile de soc au efecte antivirale, de creștere și de fluidificare a secreției bronhice, de stimulare a transpirației, ceea ce duce la reducerea considerabilă a timpului de manifestare a răcelilor comune și a gripei. Se bea în prima zi de manifestare a răcelii câte 2-3 căni de infuzie fierbinte de flori de soc, continuându-se tratamentul în următoarele zile cu consumarea unui litru de infuzie zilnic.

Atonie digestivă - se administrează pulberea de flori de soc, câte 1 linguriță, cu 10 minute înainte de mâncare. Florile de soc stimulează peristaltismul digestiv în general, fiind de ajutor mai ales persoanelor sedentare, cu probleme de digestie, având o eficiență specială pentru combaterea atoniei digestive.

Blefarită - se face o infuzie mai concentrată puțin și apoi se pune la 100 ml de ceai o linguriță de miere. Se amestecă foarte bine și apoi se pun comprese de mai multe ori pe zi, pe ochii închiși.

Bronșită - comisia europeană de farmacognozie consideră în lumina studiilor recente că florile de soc au efect de fluidificare al secrețiilor bronhice, efecte antiinflamatoare bronhice și expectoran-

te, comparabile cu cele ale unor medicamente de sinteză, recomandând ca atare folosirea socului în bolile respiratorii. Se folosește sub formă de infuzie câte 3-4 căni pe zi. Efectele sunt amplificate dacă sunt combinate cu rădăcină de Ciuboțica cucului și Brusture.

Calculoză renală - florile de soc au efecte diuretice și sudorifice puternice, stimulând ca atare eliminarea masivă a apei din corp, prin urină și transpirație. Persoanele care au probleme cu eliminarea apei din țesuturi, trezindu-se dimineața cu mâinile, picioarele ori tenul umflat din cauza reținerii de apă, ar trebui să ia această plantă. Seara și dimineața se bea câte o cană, tratamentul fiind recomandat și pentru prevenirea calculozei renale, a nefritei și insuficiența renală.

Cancer - având în vedere faptul că ceaiul din flori de soc este un excelent diuretic și un curățător excelent al organismului se poate lua și în cazurile de cancer câte un litru de ceai pe zi.

Cistită - Se va consuma intern câte un litru de ceai pe zi, pentru efectul antimicrobian, antiinflamator și totodată diuretic puternic.

Chist ovarian - Se mai poate consum și $\frac{1}{2}$ lingură de tinctură diluată cu 100 ml apă dimineața pe stomacul gol și aceeași doză se va lua și seara tot înainte de masă. În cazul chistului ovarian și al ovarelor polichistice, fibromul uterin și mastozei în special atunci când acestea sunt asociate constipației, acest tratament este foarte util. De asemenea se poate folosi în special în aceste cazuri și extractul din muguri de zmeur, câte 50 de picături de 3 ori pe zi.

Colesterol - spre deosebire de alte remedii, socul nu determină scăderea valorilor colesterolului, ci împiedică într-o bună măsură oxidarea sa în organism, proces care duce la apariția depunerilor de pe artere, la boli cardiace și vasculare grave. Se administrează infuzia de soc, câte 2-3 căni pe zi în cure de 4 săptămâni, cu 2 săptămâni de pauză.

Colici abdominale sau chiar renale - se aplică extern ceai din flori de soc mai concentrat în funcție de toleranță și de efect. Menționăm că în unele cazuri este foarte util să se aplice ceai rece și în altele este indicat ceaiul cât mai cald, pentru diminuarea durerilor.

Conjunctivite - se face o infuzie mai concentrată puțin și apoi se pune la 100 ml de ceai o linguriță de miere. Se amestecă foarte bine și apoi se pun comprese de mai multe ori pe zi, pe ochii închiși.

Constipație - Ca laxativ 1-2 lingurițe de flori se vor pune după mărunțire în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se vor strecura. Se va consuma seara la culcare. Extract fluid din scoarță uscată și mărunțită în doze de 20 g pe zi, în doze mai mari devine un purgativ drastic.

Se diluează o linguriță de marmeladă de fructe cu o jumătate de cană de ceai de Volbură și roiniță. Se pot consuma 2-3 căni din amestec cu un efect laxativ foarte puternic.

De asemenea există la magazinele de profil un sirop din fructe foarte eficient.

Se poate lua câte o linguriță de suc obținut cu storcătorul de fructe din fructe proaspete. Există la magazinele de profil și un „deoxifiant“ produs de Dacia Plant care este foarte eficient. Se va lua câte o linguriță de câte ori este nevoie. Este tot din fructe preparat.

Contuzii - Extern - se face un ceai mai concentrat din 4 lingurițe de flori mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pun comprese de 2-3 ori pe zi cu acest ceai.

Crize gutoase - se consumă un litru de ceai pe zi pentru efectul de eliminare a toxinelor din organism. Extern pentru calmarea durerilor se vor folosi infuzii mai concentrate și este preferabil să se aplice calde și să se țină atât timp cât sunt calde sau până la dispariția durerilor. Toate preparatele cu soc au acțiune laxativă, diuretică și sudorifică.

Cura de slăbire - 1 linguriță de flori uscate se pune peste ele 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă înainte cu 15 minute de fiecare masă contribuind la eliminarea acidului clorhidric din stomac lucru ce va face mai dificilă eliminarea din stomac a hranei deoarece nu se poate digera și atunci omul va consuma mai puține alimente. În plus se poate folosi tinctura de fructe care este foarte eficientă în curele de slăbire. Se ia în prima zi o linguriță în a doua 2 lingurițe, crescând progresiv doza până în a 7-a zi când se ajunge la 7 lingurițe. Se menține luarea

dozei de 7 lingurițe pe timp de 30 de zile. Se face apoi o pauză de 7 zile și se continuă în același mod dacă este necesar.

Degerături - se fac în prima fază spălături cu ceai îndulcit cu miere din flori de soc, apoi în continuare se poate aplica compresă cu același ceai.

Dermatoze atipice - se aplică local ceai concentrat din flori aplicat cu ajutorul unui pansament. Se aplică cât mai calde de mai multe ori pe zi.

Digestie dificilă - se administrează pulberea de flori de soc, câte 1 linguriță, cu 10 minute înainte de mâncare. Florile de soc stimulează peristaltismul digestiv în general, fiind de ajutor mai ales persoanelor sedentare, cu probleme de digestie, având o eficiență specială pentru combaterea atoniei digestive.

Dureri de cap - mai ales cele produse de răceală, de expunerea la frig și la vânt ori de existența unor infecții respiratorii (sinuzită, rinită) sunt calmate și chiar eliminate de infuzia fierbinte de flori de soc. Se beau 1-2 căni din această infuzie îndulcită cu miere, care trebuie consumată cât de caldă se poate suporta. În durerile de cap cronice se beau câte 2 căni de ceai pe zi.

Dureri de gât - se face gargară de 3 ori pe zi cu infuzie de flori de soc. Are efecte stimulatoare a imunității locale și antiinfecțioase, ajută la eliminarea secrețiilor în exces, fiind de ajutor și în tratarea tusei uscate.

Dureri reumatismale - Dacă vă supără reumatismul, e bine să faceți cure de câte 3 săptămâni cu infuzie combinată din flori de soc. Are efect depurativ, antiinflamator la nivelul articulațiilor și ajută la combaterea proceselor degenerative. - 2 lingurițe de flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se vor consuma 3 ceaiuri pe zi calduțe.

Eczeme - se aplică local ceai concentrat din flori aplicat cu ajutorul unui pansament. Se aplică cât mai calde de mai multe ori pe zi.

Eliminarea toxinelor din organism -

a) 20 g suc obținut prin stoarcerea fructelor.

b) 20-30 g suc din fructe amestecat cu 20% alcool. Alcoolul potențează în intensitate și rapiditate acțiunea sucului. Durerile pot dispărea în 10-15 minute, iar în cazul formelor cronice după 3-5 zile.

Tinctură din fructe de soc, pregătită din 30 g fructe de soc, amestecat cu 20% alcool alimentar în cure pentru dezintoxicare se consumă 10 zile la rând câte 1 linguriță dimineața și una seara.

Edeme - florile de soc au efecte diuretice și sudorifice puternice, stimulând ca atare eliminarea masivă a apei din corp, prin urină și transpirație. Persoanele care au probleme cu eliminarea apei din țesuturi, trezindu-se dimineața cu mâinile, picioarele ori tenul umflat din cauza reținerii de apă, ar trebui să ia această plantă. Seara și dimineața se bea câte o cană.

Erizipel - se aplică local ceai concentrat din flori aplicat cu ajutorul unui pansament. Se aplică cât mai calde de mai multe ori pe zi. Extern- se face un ceai mai concentrat din 4 lingurițe de flori mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pun comprese de 2-3 ori pe zi cu acest ceai.

Favus - Pomadă cu mazăgă (scoarța a 2-a se rade) se fierbe în untură pe baia de apă și se aplică pe favus, ca substanță vezicantă cu rol calmant.

Febra - se administrează infuzia fierbinte de flori de soc, câte o jumătate de cană, de 2-3 ori pe zi. După administrare, se va remarca pentru câteva minute menținerea temperaturii ridicate a corpului, apoi socul va avea o acțiune asemănătoare cu a aspirinei, producând vasodilatație și o transpirație puternică, timp în care gradat, temperatura corpului va scădea. Este un remediu foarte eficient și spre deosebire de febrifugele de sinteză, nu deprimă sistemul imunitar și nu „încurcă” mecanismul febrei care în anumite limite este cât se poate de benefică, fiind un mijloc natural de apărare a corpului împotriva infecției.

Fibrom uterin - Se mai poate consum și $\frac{1}{2}$ lingură de tinctură diluată cu 100 ml apă dimineața pe stomacul gol și aceeași doză se va lua și seara tot înainte de masă. În cazul chistului ovarian și al ovarelor polichistice, fibromul uterin și mastozei în special atunci când acestea sunt asociate constipației, acest tratament este foarte util. De asemenea se poate folosi în special în aceste cazuri și extractul din muguri de zmeur, câte 50 de picături de 3 ori pe zi.

Flegmoane - se aplică local ceai concentrat din

flori aplicat cu ajutorul unui pansament. Se aplică cât mai calde de mai multe ori pe zi.

Foliculite - Extern- se face un ceai mai concentrat din 4 lingurițe de flori mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pun comprese de 2-3 ori pe zi cu acest ceai.

Furuncule - se consumă intern câte 2-3 căni pe zi de infuzie din flori pentru eliminarea toxinelor din organism și extern se aplică compresă cu ceai din flori aplicată caldă pentru colectarea puroiului și apoi după eliminarea puroiului se poate aplica și rece pentru rolul dezinfectant și cicatrizant.

Gripă - luând în considerare studiile făcute în acest domeniu, comisia europeană de profil a aprobat folosirea socului în cazurile de răceală cu manifestări nazale, bronhice și la nivelul gâtului. În sprijinul acestei recomandări se menționează că florile de soc au efecte antivirale, de creștere și de fluidificare a secreției bronhice, de stimulare a transpirației, ceea ce duce la reducerea considerabilă a timpului de manifestare a răcelilor comune și a gripei. Se bea în prima zi de manifestare a răcelii câte 2-3 căni de infuzie fierbinte de flori de soc, continuându-se tratamentul în următoarele zile cu consumarea unui litru de infuzie zilnic.

Gută - se consumă un litru de ceai pe zi pentru efectul de eliminare a toxinelor din organism. Extern pentru calmarea durerilor se vor folosi infuzii mai concentrate și este preferabil să se aplice calde și să se țină atât timp cât sunt calde sau până la dispariția durerilor.

Guturai - inhalație 2-3 lingurițe de flori se pun într-un vas cu apă clocotită. Se fac 3 inhalații pe zi dintre care una înainte de culcare de câte 10 minute.

Hemoroizi - suc din frunze obținut cu ajutorul storcătorului de fructe din frunze proaspete puțin umezite în prealabil cu apă rece.

Hidropizie - (acumularea de lichid în pleură, pericard, peritoneu, articulații) prezentă la bolnavii cardio-renali sau la alte afecțiuni ca adjuvant-infuzie din 2-3 lingurițe de flori uscate peste care se va turna 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi, eventual îndulcită cu miere dacă nu există contraindicații. Se mai poate folosi coaja

din care se pun 2 linguri la 500 ml apă și se fierbe până rămâne numai o cană după care se strecoară. Se consumă 2-3 căni din acestea pe zi. Este un diuretic excepțional ajutând în toate aceste cazuri.

Infecții la unghii - se zdrobesc fructele de soc și se aplică pe locurile bolnave (se fixează cu un deget de cauciuc tăiat dintr-o mânășă pentru treburile gospodărești.). Când terciul se uscă, se înlocuiește cu altul proaspăt. Pielea trebuie să fie colorată în albastru. Tratamentul durează mai multe săptămâni. Se recomandă să fie făcut peste noapte. Uneori unghia bolnavă cade și crește alta nouă.

Infecția gripală - în anul 2000 o comisie guvernamentală germană de control a eficienței plantelor medicinale, cunoscută în lumea medicală sub denumirea de „Comisia E“ a concis, după studii amănunțite, că florile de soc sunt un ajutor de încredere în combaterea rinitei, faringitei, a laringitei sau a bronșitelor produse de infecții cu viruși gripali din grupele A sau B. Administrarea de pulbere de soc 4 doze a câte 3-5 g pe zi, amplifică rapid răspunsul sistemului imunitar, la agresiunea virușilor, combate inflamațiile mucoaselor, reduce durerile de cap și durerile musculare, amplifică tonusul psihic. Cel mai bun moment pentru administrarea socului este debutul infecției, când apar primele simptome - urșurime în gât, senzație de iritație nazală, ușoare dureri de cap.

Insuficiență renală - florile de soc au efecte diuretice și sudorifice puternice, stimulând ca atare eliminarea masivă a apei din corp, prin urină și transpirație. Persoanele care au probleme cu eliminarea apei din țesuturi, trezindu-se dimineața cu mâinile, picioarele ori tenul umflat din cauza reținerii de apă, ar trebui să ia această plantă. Seara și dimineața se bea câte o cană, tratamentul fiind recomandat și pentru prevenirea calculozei renale, a nefritei și insuficiența renală.

Întinerirea organismului - un experiment care a avut loc în Elveția a avut drept subiect efectul florilor de soc asupra persoanelor de vârstă a doua și a treia. La acest studiu au participat 207 persoane, bărbați și femei, cărora li s-a administrat, vreme de o săptămână câte 9-15 g flori de soc pe zi, sub formă de extract apos (infuzie) sau pulbere. Studiul a fost condus de medicul Brunhil Zechelius, de la Institu-

tul Național de Nutriție Științifică din Elveția, care a remarcat, la peste 90% din participanți rezultate pozitive. Cele mai clare efecte au fost cele de reducere a greutatei corporale, pe seama eliminării excesului de apă și a anumitor toxine din organism, normalizând tensiunea arterială, îmbunătățirea digestiei și a eliminării. Un alt efect spectaculos a fost îmbunătățirea memoriei și a capacității de concentrare a participanților, mulți dintre ei relatând că în bună măsură, le-au revenit facultățile intelectuale din tinerețe. Un alt rezultat excepțional al acestui tratament intensiv de reîntinerire a fost redobândirea tonusului psihic, participanții remarcând o stare de optimism și de vioiciune în urma tratamentului, de doar 7 zile, cu flori de soc.

Litiază în special urinară - florile de soc au efecte diuretice și sudorifice puternice, stimulând ca atare eliminarea masivă a apei din corp, prin urină și transpirație. Persoanele care au probleme cu eliminarea apei din țesuturi, trezindu-se dimineața cu mâinile, picioarele ori tenul umflat din cauza reținerii de apă, ar trebui să ia această plantă. Seara și dimineața se bea câte o cană, tratamentul fiind recomandat și pentru prevenirea calculozei renale, a nefritei și insuficiența renală.

Mastoză - Se mai poate consum și $\frac{1}{2}$ lingură de tinctură diluată cu 100 ml apă dimineața pe stomacul gol și aceeași doză se va lua și seara tot înainte de masă. În cazul chistului ovarian și al ovarelor polichistice, fibromul uterin și mastozei în special atunci când acestea sunt asociate constipației, acest tratament este foarte util. De asemenea se poate folosi în special în aceste cazuri și extractul din muguri de zmeur, câte 50 de picături de 3 ori pe zi.

Migrene - Infuzie din flori uscate se aplică pe locul dureros în nevralgia de trigemen fiind aplicate calde. Se mai poate face o infuzie din 50-100 g flori, frunze, fructe peste care se toarnă 3 litri de apă clocotită. Se lasă acoperit pentru 30 de minute, după care se strecoară, apoi se toarnă în apa din cadă și se face baie timp de 30 de minute la 37 de grade.

Nefrită cronică - florile de soc au efecte diuretice și sudorifice puternice, stimulând ca atare eliminarea masivă a apei din corp, prin urină și transpirație. Persoanele care au probleme cu elimi-

narea apei din țesuturi, trezindu-se dimineața cu mâinile, picioarele ori tenul umflat din cauza reținerii de apă, ar trebui să ia această plantă. Seara și dimineața se bea câte o cană, tratamentul fiind recomandat și pentru prevenirea calculozei renale, a nefritei și insuficiența renală.

Nevralgii - Infuzie din flori uscate se aplică pe locul dureros în nevralgia de trigemen fiind aplicate calde. Se mai poate face o infuzie din 50-100 g flori, frunze, fructe peste care se toarnă 3 litri de apă clocotită. Se lasă acoperit pentru 30 de minute, după care se strecoară, apoi se toarnă în apa din cadă și se face baie timp de 30 de minute la 37 de grade.

Din sucul obținut prin stoarcerea fructelor și alcool (o lingură de alcool la 5 linguri suc) se obține un calmant cu efect rapid în nevralgiile acute (sciatică, reumatism, articulare) sau în 3-5 zile în formele cronice. Se poate folosi perioade mai lungi de timp, pentru că se aplică extern.

Nevralgie sciatică - infuzie din 2 lingurițe de flori uscate peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi. În durerile intercostale sau de sciatică 100 g fructe, flori și frunze de soc și 3 litri de apă se infuzează 30 minute, apoi se strecoară în cadă unde se va sta la o temperatură puțin mai ridicată ca și cea a corpului, 30 minute. Se mai pot aplica și prișnițe pe locurile dureroase.

Nevralgie de trigemen - infuzie din 2 lingurițe de flori uscate peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

Nevralgie intercostală - infuzie din 2 lingurițe de flori uscate peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi. Se mai poate face o infuzie din 50 g flori, frunze și fructe la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 30 de minute, se strecoară și se aplică apoi comprese calde pe locul dureros.

Obezitate - Fructe sub formă de suc se va folosi câte o linguriță de trei ori pe zi înainte de mese în curele de slăbire. Pentru că nu se poate menține o perioadă mai lungă și pentru că este unul din cele mai eficiente metode de slăbire se va obține suc

din fructe prin strivire, apoi se strecoară foarte bine de mai multe ori pentru a nu rămâne pulpă de fruct și se va pune peste ele puțin alcool pentru al avea la îndemână o perioadă mai lungă. Se va lua maximum o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese.

- O altă metodă este să se pună miere polifloră peste suc de fructe bine filtrat. 1:1 și să se păstreze în borcane bine închise. Se consumă, tot câte o linguriță înainte de mese.

Orgelet - se face o infuzie mai concentrată puțin și apoi se pune la 100 ml de ceai o linguriță de miere. Se amestecă foarte bine și apoi se pun comprese de mai multe ori pe zi, pe ochii închiși.

Ovare polichistice - Se mai poate consum și $\frac{1}{2}$ lingură de tinctură diluată cu 100 ml apă dimineața pe stomacul gol și aceiași doză se va lua și seara tot înainte de masă. În cazul chistului ovarian și al ovarelor polichistice, fibromul uterin și mastozei în special atunci când acestea sunt asociate constipației, acest tratament este foarte util. De asemenea se poate folosi în special în aceste cazuri și extractul din muguri de zmeur, câte 50 de picături de 3 ori pe zi.

Panarițiu - se zdrobesc fructele de soc și se aplică pe locurile bolnave (se fixează cu un deget de cauciuc tăiat dintr-o mânășă pentru treburile gospodărești.). Când terciul se uscă, se înlocuiește cu altul proaspăt. Pielea trebuie să fie colorată în albastru. Tratamentul durează mai multe săptămâni. Se recomandă să fie făcut peste noapte. Uneori unghia bolnavă cade și crește alta nouă.

Pemfigus - infuzie din 2 lingurițe de flori, peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi. Extern- se face un ceai mai concentrat din 4 lingurițe de flori mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pun comprese de 2-3 ori pe zi cu acest ceai.

Periartrită scapulo-humerală - infuzie din 2 lingurițe de flori uscate peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

Piele uscată, cu tendința de crăpare - mai ales în sezonul rece, dar și în perioadele cu vânt și aer uscat, se va face un masaj pe tot corpul cu ulei

de flori de soc. Ideal ar fi ca acest tratament să se facă o dată la 7 zile. Eficiența maximă se obține aplicat la o jumătate de oră de la baie.

Piele îmbătrânită - se tratează cu masaj cu ulei de soc. Se recomandă în special pentru pielea de pe picioare și de pe mâini, care are cele mai puternice tendințe de uscare și de formare a unor straturi rugoase. Pentru porțiunile de piele mai grasă, cu tendința de pletoră, se recomandă compresele cu infuzie din flori de soc.

Pistrui - se aplică ceai cu puțin suc de lămâie de 2-3 ori pe zi, până la dispariție sau diminuarea petelor de la pistrui.

Prevenirea infecțiilor renale și urinare - persoanele ce se confruntă frecvent cu afecțiuni cum ar fi nefrita, pielonefrita sau cistita vor face de 2 ori pe an, la trecerea de la sezonul cald la rece și vice-versa o cură de infuzie cu flori de soc. Un litru din această infuzie consumat zilnic stimulează puternic activitatea rinichilor, măbind diureza, amplificând imunitatea locală, ajutând chiar la prevenirea formării nisipului și pietrelor la rinichi.

Psoriazis - intern se consumă 1 litru de infuzie zilnic și extern tot cu ceai din acesta însă îndulcit cu miere se aplică pe răni 1-2 ori pe zi.

Răceală - luând în considerare studiile făcute în acest domeniu, comisia europeană de profil a aprobat folosirea socului în cazurile de răceală cu manifestări nazale, bronhice și la nivelul gâtului. În sprijinul acestei recomandări se menționează că florile de soc au efecte antivirale, de creștere și de fluidificare a secreției bronhice, de stimulare a transpirației, ceea ce duce la reducerea considerabilă a timpului de manifestare a răcelilor comune și a gripei. Se bea în prima zi de manifestare a răcelii câte 2-3 căni de infuzie fierbinte de flori de soc, continuându-se tratamentul în următoarele zile cu consumarea unui litru de infuzie zilnic.

Răni - se spală rănilor cu infuzie caldă pentru curățire și dezinfectare și apoi se aplică compresă cu ceai cald în care s-a pus 1 linguriță de miere la 100 ml infuzie.

Retenția de apă în țesuturi - florile de soc au efecte diuretice și sudorifice puternice, stimulând ca atare eliminarea masivă a apei din corp, prin urină și transpirație. Persoanele care au probleme cu

eliminarea apei din țesuturi, trezindu-se dimineța cu mâinile, picioarele ori tenul umflat din cauza reținerii de apă, ar trebui să ia această plantă. Seara și dimineța se bea câte o cană, tratamentul fiind recomandat și pentru prevenirea calculozelor renale, a nefritei și insuficiența renală.

Reumatism - un studiu din anul 1997, publicat în „Journal of Ethnopharmacology“ a constatat acțiunea antiinflamatoare articulară a florilor de soc. Administrarea acestora în timpul crizelor reumatice reduce durerea, redă treptat mobilitatea articulațiilor, împiedică deteriorarea ireversibilă a finelor țesuturi cartilaginoase din interiorul articulațiilor. Florile de soc au administrate din timp un excelent efect de prevenire a crizelor reumatice. Se fac tratamente de câte 2 luni, timp în care se ia câte o linguriță de tinctură de flori de soc de 4 ori pe zi.

Rinită - conform studiilor efectuate în Germania pe pacienți, florile de soc sunt un excelent antiinflamator în afecțiunile căilor respiratorii superioare. În cazurile acute se folosește infuzia fierbinte din soc (câte 3 căni pe zi), care are un efect drenor puternic. În sinuzită și rinita cronicizate se folosește câte un litru pe zi. Efectele cele mai bune se obțin prin combinarea în părți egale a florilor de soc cu rădăcină de Ciuboțica cucului (*Primula officinalis*). Mai multe studii ale remediilor pe bază de flori de soc și de rădăcină de Ciuboțica cucului au arătat că acestea îmbunătățesc drenajul, decongestionează căile nazale și diminuează inflamația membranelor mucoase.

Rinită banală - 1-2 lingurițe de flori uscate se pune peste ele 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Rinită gripală - 1-2 lingurițe de flori uscate se pune peste ele 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Rujeolă - se consumă 3 căni de ceai cald îndulcit cu miere dacă nu există contraindicații. Acesta poate să distrugă o serie de germeni patogeni din organism și totodată drenează de toxine organismul.

Scarlatină - se consumă 3 căni de ceai cald îndulcit cu miere dacă nu există contraindicații. Acesta poate să distrugă o serie de germeni pato-

geni din organism și totodată drenează de toxine organismul.

Sinuzită - conform studiilor efectuate în Germania pe pacienți, florile de soc sunt un excelent antiinflamator în afecțiunile căilor respiratorii superioare. În cazurile acute se folosește infuzia fierbinte din soc (câte 3 căni pe zi), care are un efect drenor puternic. În sinuzită și rinita cronicizate se folosește câte un litru pe zi. Efectele cele mai bune se obțin prin combinarea în părți egale a florilor de soc cu rădăcină de Ciuboțica cucului (*Primula officinalis*). Mai multe studii ale remediilor pe bază de flori de soc și de rădăcină de Ciuboțica cucului au arătat că acestea îmbunătățesc drenajul, decongestionează căile nazale și diminuează inflamația membranelor mucoase.

Stimularea lactației - se consumă zilnic ceai de soc din flori pentru efectul de stimulare a lactației.

Tratarea nevralgiei -

a) 20 g suc obținut prin stoarcerea fructelor.

b) 20-30 g suc din fructe amestecat cu 20% alcool. Alcoolul potențează în intensitate și rapiditate acțiunea sucului. Durerile pot dispărea în 10-15 minute, iar în cazul formelor cronice după 3-5 zile.

Tulburări de vedere - pudra obținută din fructe de soc (se macină fin cu ajutorul râșniței de cafea fructe mature uscate). Se vor lua 4 lingurițe de praf pe zi, pe stomacul gol, apoi nu se va consuma nimic 15 minute. Se face minimum 4 săptămâni zilnic. Are acțiune destul de puternică în tulburările de vedere, îmbunătățirea vederii nocturne, tulburări de tranzit intestinal și convalescență.

Tulburări hormonale diverse - se consumă 3 căni de ceai cald îndulcit cu miere dacă nu există contraindicații. Acesta poate să distrugă o serie de germeni patogeni din organism și totodată drenează de toxine organismul.

Se mai poate consuma și $\frac{1}{2}$ lingură de tinctură diluată cu 100 ml apă dimineața pe stomacul gol și aceeași doză se va lua și seara tot înainte de masă. În cazul chistului ovarian și al ovarelor polichistice, fibromul uterin și mastozei în special atunci când acestea sunt asociate constipației, acest tratament este foarte util. De asemenea se poate folosi în special în aceste cazuri și extractul din muguri de zmeur, câte 50 de picături de 3 ori pe zi.

Tulburări nervoase induse de medicația psihotropă - un studiu făcut în Serbia a pus în evidență faptul că florile de soc administrate în paralel cu medicamentele cu acțiune sedativă asupra sistemului nervos central, cum ar fi fenobarbitalul sau morfina, reduc spectaculos efectul acestora. Mai mult, după ce se întrerupe administrarea acestor medicamente pentru o perioadă, tratamentul cu flori de soc ajută la revenirea rapidă a activității nervoase la normal. Cercetări în curs de desfășurare urmăresc să pună în evidență și o capacitate a principiilor active din florile de soc de a reduce dependența de anumite sedative de sinteză. Se folosește pulberea de flori de soc, din care se ia câte 1 linguriță (3-5 g) de 3 ori pe zi. O cură durează maximum o lună și jumătate, după care se face o pauză de 3 săptămâni.

Ulcerele pielii - se aplică după spălare cu infuzie de flori de soc o compresă care se umezește tot cu infuzie din flori de soc, dar în aceasta se va pune obligatoriu miere de albine câte 1 linguriță la 100 ml lichid.

Ulcioare - se face o infuzie mai concentrată puțin și apoi se pune la 100 ml de ceai o linguriță de miere. Se amestecă foarte bine și apoi se pun comprese de mai multe ori pe zi, pe ochii închiși.

Urticarie - se aplică după spălare cu infuzie de flori de soc o compresă care se umezește tot cu infuzie din flori de soc, dar în aceasta se va pune obligatoriu miere de albine câte 1 linguriță la 100 ml lichid. Intern se poate consuma 1 litru de ceai pe zi, preferabil îndulcit cu miere dacă nu există contraindicații.

Detoxifiant - produs de Dacia Plant- din fructe de soc. Acțiuni: antialergic, antigutos și antireumatic puternic, antitoxic, antiseptic mediu-slab, carminativ ușor, coleretic și colagog mediu, diuretic și depurativ puternic, expectorant, hipoglicemiant ușor, laxativ puternic, tonic amar, tonic hepatic determinând o scădere rapidă în greutate prin diureză, prin normalizarea metabolismului și prin stimularea funcțiilor de eliminare.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: îngrășare, obezitate, celulită, acumulare de apă în țesuturi, constipație atonă, gută, reumatism, alergii, dermatoză alergică, acnee, eczemă infecțioasă

să rezistentă la tratament, sclerodermie (adjuvant), îmbătrânire prematură, aspect îmbătrânit al pielii, intoxicații diverse (dar nu în faza acută), imunitate slăbită, atonie digestivă, hemoroizi.

Tinctura de fructe de soc.

Sambucus nigra.

Produsă de Dacia Plant Sebeș.

Acțiune farmacologică:

Intern: antifebril, depurativ foarte puternic, diuretic, antiseptic intestinal (acționează în special asupra florei de putrefacție), laxativ (în doze mici), purgativ puternic (în doze medii sau mari), hipotensiv, stimulează refacerea epiteliului renal.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Intern: obezitate, îngrășare, acnee, psoriazis, sclerodermie, dermatoză alergică, boli de piele rezistente la alte forme de tratament, adjuvant în insuficiența renală, tulburări hormonale, tulburări hormonale care apar în urma tratamentului cu anticoncepționale sau corticoizi, constipație cronică și acută (inclusiv formele rezistente la tratamentele clasice), reumatism, gută, alergii, psihice diverse (în special atunci când sunt asociate cu constipația).

Administrare conform prospectului.

Contraindicații: nu se cunosc.

Socata.

Socul este unul dintre cele mai bune depurative, pentru că favorizează eliminarea apei din țesuturi este recomandat și pentru obezitate- în această situație socata se prepară cu miere. Combate constipația și ajută procesul digestiei. Cura de vară cu socată este foarte bună, deoarece te ajută să scapi de toxinele acumulate în organe și îți crește tonusul.

Suc acidulat.

Ingrediente: 1 kg zahăr sau miere, 2-3 mâini de soc proaspăt, 5 lămâi, 8 litri de apă, 1 vârf de cuțit de drojdie.

Preparare și administrare: se pune într-un borcan de 10 l apa, florile de soc și lămâia tăiată felii. Se adaugă zahărul sau mierea și drojdia și se amestecă încet. Se acoperă borcanul cu un tifon și se lasă la soare pentru 3-4 zile, amestecând zilnic cu o lingură de lemn. În final se strecoară și se pune în sticle la frigider.

SOIA



Soja hipoida

Fam. Papilionaceae sau Fabaceae.

Denumiri populare: fasole japoneză, fasole soia, păsulă.

Istoric. Plantă sacră în Asia este aliatul femeilor și al vegetarienilor. Originară din China și Japonia, răspândită în SUA și în multe țări europene, printre care Germania și Franța.

Descriere: plantă erbacee, anuală, legumicolă, cultivată. Rădăcină pivotantă, lungă până la 1 m, multiplicată, cu numeroase nodozități. Tulpina erectă sau semierectă, mai mult sau mai puțin ramificată, înaltă de 30-150 cm, cu perișori aspri, deși, albicioși-gălbui, brun, roșiatici, etc. Frunze trifoliolate, mari, păroase, lung pețiolate, cu foliola mijlocie ovată, cele laterale sagitat-ovate. Stipele reduse. Flori liliachii sau albe gălbui, cu diferite nuanțe, lipsite de miros și nectar, grupate câte 3-9 în raceme. Se deschid dimineața până la ora 9. Înflorire în lunile VII-VIII. Păstaie ușor curbată, lungă de 3-6 cm, lată de 1 cm, acoperită cu numeroși perișori, galbenă sau galbenă brună, dehiscentă cu 2-4 semințe. Semințe de formă, mărime și culori diferite.

Se poate prezenta sub diferite forme în comerț: boabe proaspete, boabe uscate, germini de soia. Boabele proaspete sunt excelente pentru mâncărurile pe bază de pește și carne. Din boabele proaspete măcinate se obține „laptele de soia” și „tofu”, un fel de brânză. Tofu este ideal pentru salate.

Compoziție chimică: boabe de soia - protide (până la 40%), comparativ cu carnea care are doar 15-20%. 422 calorii la 100 g. Mai conține de asemenea toți aminoacizii esențiali, lipide esențiale compuse din acizi grași polinesaturați (18 g), glucide (30 g), săruri minerale, enzime, lecitine, rezine, ceruri, vitaminele A, B1, B2, C, D, E, fito-hormoni (izoflavone- numite și flavonoide- genisteina, daidzeina și glicetina), fier 8,4 mg%, calciu 280 g, lecitină, diastaze, fibre 5 g, etc.

Germinii de soia. 53 calorii la 100 g, apă 85%, proteine 6 g, glucide 4,5 g, fibre 2 g, calciu 40 mg, fier 1 mg.

Făina de soia: conține- 26% hidrați de carbon, 15-22% grăsimi, 37-40% proteine, între care o mulțime de aminoacizi valoroși. În plus bobul de soia conține vitamine precum: A, B1, B2, B5, B6, C, D, E și multe minerale. Într-o sută de grame de soia găsim 1850 mg potasiu, 555 mg fosfor, 195 mg calciu și 4 mg sodiu. La acestea se adaugă și alte substanțe valoroase- lecitină, celuloză, ceară. Iar acizii grași nesaturați din uleiul de soia o recomandă ca pe un dușman al colesterolului. Conține acizi grași saturați, acid oleic.

Uleiul de soia- la 100 g produs- proteine 40 mg, grăsime vegetală 20 g, lecitină 2 mg, calorii 141 Kcal, colesterol 0, magneziu 242 mg, calciu 260 mg, vitamina E 13,3 mg, vitamina B1 0,63 mg, fier 12 mg.

Proprietăți farmacologice: aliment complex, mineralizant, antisclerogen, hipocolesterolemiant, menține constant nivelul lipidelor și al glucozei în sânge. Are de 2 ori mai mult calciu ca laptele, conține magneziu și alte minerale foarte importante, vindecă o serie de afecțiuni ale menopauzei pentru că are o serie de hormoni feminini, numite izoflavone, care protejează femeile de tulburările produse de menopauză. Atenuează bufeurile de căldură, previne osteoporoza. Este un important anticancerigen, în special în cancerul de sân, cu condiția să

se consume 40 g zilnic. Este un înlocuitor excelent al cărnii și peștelui. Boabele de soia sunt bogate în lipide esențiale care protejează celulele și fluidifică sângele, ajutând în afecțiunile inimii.

Preparatele din soia sunt aliați de nădejde ai omului modern pentru menținerea echilibrului fizic și psihic. Bogată în proteine de calitate, în minerale și în vitamine această legumă poate substitui cu succes carnea.

Testele arată că soia poate lupta eficient împotriva cancerului și osteoporozei. După o atentă selecție a boabelor de soia acestea sunt prăjite, proces care variază în funcție de vreme, presiunea aerului, densitatea aerului și umezeală.

Specialiștii recomandă dieta cu soia în mai multe afecțiuni. De exemplu, făina de soia este un aliment valoros pentru bolnavii de diabet, gută, reumatism, demineralizare, tulburări de metabolism lipidic, dereglări de creștere și anemie. O dietă bogată în soia combate boli grave precum: hepatita, astenia, surmenajul sau cancerul de sân. Și cei care sunt în convalescență se refac mai repede dacă mănâncă preparate din soia. În Japonia de pildă femeile includ în rația cotidiană soia și astfel depășesc mai ușor perioada menopauzei. Nutriționiștii cred că această performanță se datorează hormonilor vegetali existenți în bobul de soia, care înlocuiesc cu succes procentajul scăzut al hormonilor estrogeni, secretați de organismul femeilor aflate în această etapă. Pentru femeile tinere, soia este un protector important împotriva cancerului de sân.

Antioxidanții sunt protectori ai organismului împotriva radicalilor liberi, cu efecte nocive. Se găsesc în legume, fructe, lactate, plante medicinale și în carnea albă, contribuind la menținerea sănătății celulelor. Cantitatea mare de antioxidanți din soia numiți izoflavonoizi, contribuie la menținerea echilibrului hormonal. De asemenea au puterea de a menține nivelul normal al colesterolului bun și de a reduce efectele colesterolului rău din organism.

După ce sunt prăjite, boabele de soia sunt lăsate să se răcească și apoi sunt împachetate în vid pentru a permite păstrarea aromei. Soia este un înlocuitor natural al cafelei și vă poate scăpa de dependența de cafea.

Surprinde prin virtuțile sale terapeutice, iar în

ultimele decenii a devenit principalul ingredient al oricărui regim alimentar. Cercetările au demonstrat că soia poate fi un aliat al omului modern în lupta pentru menținerea echilibrului fizic și psihic.

Uleiul de soia - în cantități mari, conține hormoni masculini și feminini, care previn pericolul pierderii sarcini și cresc potența. Sarea sterilizată, amestecată cu ulei de soia, se folosește pentru injecții subcutanate care cresc rezistența organismului la tuberculoză. E folosit și în afecțiunile rinichilor, ale sistemului nervos, crește imunitatea organismului, îmbunătățește activitatea intestinului. Vitamina E din uleiul de soia stimulează activitatea musculară, împiedică îngrășarea peste măsură, îmbunătățește consumul de oxigen în țesuturi și dezvoltă capilarele. Nutriționiștii recomandă laptele de soia în orice cură de slăbire și pentru că nu provoacă aciditate gastrică precum cel de vacă, e indicat în afecțiunile gastrice și intestinale.

Făina de soia - spre deosebire de făina de grâu, cea de soia este de 20 de ori mai bogată în materii grase și de patru ori mai bogată în sodiu. În schimb este săracă în carbohidrați. Este folosită în cele mai diverse preparate de panificație. Acestui sortiment de făină îi lipsește totuși glutenul, o proteină necesară organismului, existentă în pâinea dospită. Datorită acestui lucru este recomandată persoanelor cu intoleranță la gluten.

Ca și fasolea poate fi toxică dacă nu este pregătită corect. De aceea se recomandă produsele semipreparate (cuburi, șnițele, granule).

Mugurii de soia sunt recomandați pentru afecțiunile renale.

Alimentație - aliment complet, foarte digestibil. Rol, plastic și stimulator pentru mușchi, oase, nervi. Energizant, remineralizant și echilibrant celular. Recomandat în complectarea alimentației la copii, la adulții surmenați, demineralizați, nervoși. Semințele și păstăile verzi sau semințele încolțite se consumă în salate, având o excepțională valoare nutritivă și terapeutică în combaterea asteniei (conțin acid lecitino-fosforic). Aliment prețios pentru bolnavii de diabet. Produsele industriale se pot consuma ca alimente, din semințe. Înlocuiesc carnea în alimentație. Făina de soia este de 20 de ori mai bogată în materii grase și de 4 ori mai bogată în azot

decât făina de grâu. Poate fi întrebuințată pentru prepararea pâinii de casă, tăiețelilor, maionezei, etc. Uleiul de soia este folosit la preparate culinare. Folosită în industria uleiului, în cea alimentară, dar și în fitoterapie, soia se cultivă în peste 30 de varietăți și soiuri. SUA valorifică la maximum calitățile soiei prin cele 60 de sortimente alimentare. Este atât de ușor de preparat încât oricine vrea să pregătească o masă sărbătorească cu produse din soia, poate folosi de la aperitive, până la deserturi numai aceste produse.

Laptele de soia preparat și în casă.

Laptele de soia (bogat în vitamina B) care se găsește în magazine, se poate prepara și în casă. Aveți nevoie de 1 kg de semințe uscate de soia, pe care le puneți în apă cu o linguriță rasă de sare, timp de 16-18 ore. După ce s-au înmuiat, semințele se spală și se trec prin mașina de tocat. În pata obținută se adaugă 4 litri de apă (la temperatura camerei) și puțină sare. Vasul va sta acoperit 30 de minute, apoi lichidul se strecoară.

Pasta rămasă va fi folosită la prepararea unui nou extract de soia. Ambele extracte se amestecă și laptele obținut se pune la fiert. Masa de soia rămasă conține multe proteine. În plus, este bogată și în fier ușor asimilabil și reprezintă o sursă de celuloză. O lingură din această pastă are valoare nutritivă similară unui ou.

Brânza combate tumorile. Tofu, brânza obținută din soia, are multe proteine și poate fi consumată în locul cărnii. Aceasta mai conține și calciu. Produsul de soia împiedică dezvoltarea tumorilor și scade nivelul colesterolului rău.

Rația zilnică de semințe de soia- 40 g pentru femei pentru aportul de fier și proteine sau pentru a combate efectele neplăcute ale menopauzei.

Pentru vegetarieni 100 g pe zi, pentru a compensa absența proteinelor animale.

Bolnavii cu risc cardiac 40 g pe zi.

Ultima descoperire legată de soia este că aceasta este un înlocuitor foarte bun și foarte aromat pentru cafea. Mai mult de atât, aceasta are și efecte benefice asupra sănătății.

Cafeaua din soia este un produs destul de nou, dar foarte util. Proteinele din soia conțin 8 aminoacizi esențiali. Soia nu conține colesterol și are

numeroși carbohidrați, vitamina B și fier.

Soia cel mai tare antioxidant.

Antioxidanții sunt compuși naturali care protejează organismul împotriva substanțelor toxice, substanțe care atentează la sănătatea sistemului imunitar. Se găsesc în legume, fructe, lactate, plante medicinale și carne albă și ajută la menținerea sănătății celulelor. Și soia are un conținut ridicat de antioxidanți, numiți izoflavone, care mențin echilibrul hormonal. Nutriționiștii mai recomandă soia pentru prevenirea cancerului de colon, de sân sau de prostată. Tot izoflavonele reușesc să scadă nivelul colesterolului „rău“ și să mențină un nivel normal al colesterolului „bun“.

Inamicul cancerului.

Pe lângă vitamine și minerale, soia conține izoflavone, care măresc imunitatea, împiedică mutațiile celulelor normale în celule canceroase, asigură permeabilitatea și flexibilitatea vaselor de sânge. Ultimele cercetări arată că boabele de soia au calitatea de a ne proteja împotriva cancerului de prostată și a celui mamar. Cercetători consideră că soia inhibă în cancer dezvoltarea a noi vase de sânge, stopând extinderea tumorii. Cele mai bogate surse de izoflavone se găsesc în laptele de soia, iaurt și tofu, în timp ce produsele procesate sunt sursa cea mai săracă.

Pro și contra modificărilor genetice.

Se presupune că tipurile de soia modificate genetic ar dăuna sănătății, dar nici un studiu nu a demonstrat acest lucru. Riscurile potențiale sunt: toxicitate, alergii, rezistență la anumite antibiotice. Testele au arătat că, până în prezent, soia modificată genetic nu este periculoasă pentru organism. Din ianuarie 2007, aceste culturi sunt ilegale în România. Pentru mai multă siguranță, alegeți produsele de soia pe ambalajul cărora e precizat faptul că provin din culturi nemodificate genetic.

Extractul de germeni de soia - am scris „extractul de germeni“ și nu germenii de soia ca atare, pentru că doar acest concentrat s-a dovedit a fi suficient de puternic pentru a bloca evoluția cancerelor și a tumorilor hormono-dependente, produse de xenoestrogeni. Prezent în produsul ZHEO- HORMONAL extractul de soia este destinat prevenirii acțiunii nocive a xenoestrogenilor, dar și pentru tra-

tarea afecțiunilor deja instalate, cum ar fi cancerul de sân, ovarian și uterin, cancerul la testicule, infertilitatea masculină, sindromul ovarelor polichistice, mastozele.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, afecțiuni osoase cu pierderea masei osoase, cancer în orice fază sau localizare în special la cancerul feminin (sân, ginecologic), constipație, convalescență, creștere, demineralizare, diabet, dismenoree, hipocolesterolemie, lipsa calciului, obezitate, reumatism, surmenaj fizic și intelectual, tulburările menopauzei.

Preparare și administrare:

- Boabe sau făină folosită la orice masă.
- Laptele: 150 g boabe se moaie la un litru de apă timp de 36 de ore. Se separă apoi lichidul de partea măloasă care se reia pentru o nouă pulverizare și care se amestecă din nou cu lichidul. Se pritocește și se filtrează. Laptele acesta trebuie consumat în 24 ore. (după Jean Valnet- Tratamente cu legume și fructe).
- Soia consumată sub orice formă la fiecare masă este un tratament simplu și foarte eficient în afecțiunile de mai sus.
- Se folosește uleiul în alimentație fără alte grăsimi timp de minimum 15 zile pentru scăderea colesterolului și în afecțiunile cardiace, diabet, convalescență, copii, astenie, convalescență.
- Soia încolțită câte 100 g pe zi în toate afecțiunile de mai sus.

Laptele de soia - se găsește în magazine, dar se poate prepara și în casă. Trebuie să pui un kilogram de semințe uscate de soia în apă cu puțină sare, la temperatura camerei, timp de 16-18 ore. Semințele înmuiate se spală bine și se trec prin mașina de tocat. Pasta obținută se amestecă cu 4 litri de apă (la temperatura camerei) cu sare și se lasă vasul descoperit 40-50 minute, amestecând din când în când. Se strecoară lichidul printr-un tifon și se stoarce bine. Se mai trece încă o dată prin mașina de tocat sau se pisează foarte bine. Se pun din nou 4 litri de apă la temperatura camerei cu mai puțină sare, se lasă vasul descoperit 40-50 minute, se amestecă și se strecoară în final. Se amestecă lichidele și se pun la fiert.

Laptele obținut are gust de mazăre. La loc caldu-

ros, laptele de soia se acrește în 12-18 ore. Iaurtul, brânza și alte produse lactate, preparate din lapte de soia, își pierd gustul inițial de mazăre. Masa de soia rămasă după pregătirea laptelui conține multe proteine.

Este bogată în fier, se asimilează ușor și reprezintă o sursă de celuloză. O lingură din această masă de soia înlocuiește un ou.

Noutăți: se pare că soia este foarte indicată chiar și la cancerul de sân, ovar sau endometru unde era până acum interzisă.

Dr. Michael Marton de la Bio Research Service Laboratory din Țara Galilor demonstrează că genisteina, principalul estrogen din isoflavona vegetală din soia, se leagă de receptorii beta estrogenici cu o afinitate similară tamoxifenului, un medicament folosit pentru prevenirea și tratarea cancerelor de sân la femeie.

Genisteina pare să aibă același efect puternic asupra creșterii și reglării celulare favorizând inhibarea enzimelor necesare diviziunii celulare prevenind formarea unor noi rețele canceroase.

Avantajele soiei nu se opresc aici. La femei în perioada menopauzei, estrogenii vegetali prezenți în soia par să frâneze estrogenii umani. La femeia postmenopauzată, orice acțiune estrogenică vegetală, chiar slabă poate favoriza diminuarea efectelor menopauzei și mai ales a bufeurilor de căldură.

Combinații surpriză.

- Broccoli prăjit cu tofi, este un concentrat de calciu. Soia sub formă de tofu (brânză) conține 128 mg calciu la 100, aproape tot atât cât laptele. Broccoli este una din legumele cele mai bogate în calciu și vitamina C, care are rol în mineralizarea osoasă.

- Laptele de soia cu ciocolată. Laptele de soia conține vitamina B, necesară pentru memorie, iar ciocolata conține magneziul care favorizează concentrarea, cafeină și teobromină, stimulente cerebrale recunoscute.

- Soia și ceapă- soia scade colesterolul rău. Acțiunea este optimizată de ceapă, care fluidifică sângele și previne riscul de apariție a cheagurilor.

Tofu.

Este un preparat din soia cu diferite alte ingrediente, dar arată ca o brânză și chiar are gustul

de brânză. Aspectul este ca și la brânza telemea. Are foarte multe proteine putându-se folosi în locul cărnii de către cei care țin regim vegetarian. Este foarte interesant că ea absoarbe orice aromă așa că poate avea diferite gusturi în funcție de ceea ce dorește gospodina.

Suplimentar are foarte mult calciu. Este indicată în special la cei care au diferite tumori pentru că are capacitatea de a absorbi tumorile și nu le mai dă voie să se dezvolte. Deci este foarte indicată să fie folosită de către cei cu afecțiuni canceroase.

De asemenea se indică pentru scăderea colesterolului și este indicată de asemenea folosirea ei de către cei care suferă de diferite forme de diabet.

Cura cu muguri de soia.

Mugurii de soia sunt buni în salatele de crudități. Cura cu acești muguri este cea mai indicată metodă pentru restabilirea sănătății organismului. Se umple un sfert de borcan de 800 ml cu boabe de soia, se adaugă apă caldă până la jumătate, se leagă la gură cu tifon. Se lasă 12 ore la macerat, după care se scurge de apă. Într-o săptămână semințele germinează, timp în care se vor spăla de câteva ori pe zi cu atenție, apoi se pun la scurs, așa încât boabele să fie mereu umede, dar să nu stea muiate în apă. Atunci când au făcut colțișori de câțiva centimetri, se scot germinii din borcan, se îndepărtează cojile și boabele care nu au germinat și se pun la frigider. Din 400 g de semințe de soia se obține un kilogram și jumătate de germeni. Se recomandă cca 40 g de muguri de soia pe zi în cure zilnice de cât mai lungă durată.

SORBESTREA



Sanguisorba officinalis Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: bibernie, bibernil, cabare, cârligătea, cârligătică, sângeroasă, sângerie, sorbitoare.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită prin fânețele umede, marginea tufişurilor, de la câmpie până la etajul montan. Rizom gros, brun. Tulpină erectă, glabră, ramificată în partea superioară, înaltă de 30-90 cm. Frunze penat-lobate, lungi de 40 cm cu 3-11 foliole alungit ovate, până la eliptice, cele inferioare în rozetă. Stipele pieltoase la bază. Flori roşii purpurii, uneori brunii, grupate în capitule sau inflorescenţe cilindrice, compacte. Caliciu din 4 foliole mici. Corola lipseşte. Androeceu din 4 stamine cu filamente roşiatice şi antere galbene. Nectarul inelar. Gineceu din ovar inferior, uncarpelar, stil scurt, stigmat penicelat. Înflorire VI-X. Fructe nucule închise în receptacul.

În terapeutică se folosesc părţile aeriene- Sanguisorba herba.

În tradiţia populară: florile şi ramurile se fierbeau în rachiu, care se bea contra crampelor abdominale. În unele zone, rizomul ţinut în rachiu se lua contra durerilor de stomac. Ceaiul din părţile

aeriene se lua contra diareei şi dizenteriei la copii precum şi contra scurgerilor de sânge şi la vătămături.

Compoziţie chimică: rădăcinile şi rizomul conţin tanin (catechol, galacatechol) în cantitate foarte mare, până la 25%, vitamina C 900-1000 mg/100 g. Acizi terpenici de tip ursolic, flavone, amidon, saponozide, zaharuri, ulei volatil, săruri minerale.

Acţiune farmaco-dinamică: antidiareic, astringent cu acţiune hemostatică locală prin coagularea proteinelor din plagă, utilizat în gingivite, hemoroizi în special. De asemenea vasodilatatoare, galactagogă, antispastică, antiinflamatoare, aperitiv- aromatică, diuretică, depurativă. Reglează tranzitul intestinal. Are o puternică acţiune antimicrobiană.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale, afecţiunile sângelui cu inflamaţii, amigdalite, anemie, arsuri, bronşite, cistite, colite de fermentaţie, congestii venoase, congestie cefalică şi la picioare, contuzii, crampe abdominale, diaree, dizenterie, enterocolită, faringite, hematurie, hemoptizie, hemoragii, infecţii intestinale, infecţii renale, înţepături de insecte, laringite, leucoree, lipsa laptelui la mame, menstruale abundente şi de lungă durată, metroragii la menopauză, plăgi, răni, ulcerele pielii.

Preparare şi administrare:

Plantă proaspătă strivită - se aplică pe răni care se doresc a fi tratate, protejată cu un tifon steril care nu se strânge prea tare ca să nu îngreuneze circulaţia. Se ţine în funcţie de toleranţă până la 24 ore. Se lasă apoi la aer 1-2 ore după care se poate pune din nou plantă sub un tifon steril.

Pulbere - 1 linguriţă de praf fin obţinut cu râşniţa de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiţi cu puţină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecţiunile interne.

Infuzie - O linguriţă de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecţiunile mai uşoare câte 2-3 cani pe zi, consumate după mesele principale. Nu este indicat înainte de mese datorită taninului conţinut. Se poate însă îndulci cu miere polifloră după gust dacă nu aveţi contra

indicații.

Infuzie concentrată - 2 lingurițe de plantă se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute. Se strecoară. Este cea mai bună pentru afecțiunile în care se dorește oprirea sângelui.

Infuzie externă - 4 linguri se vor pune la 500 ml apă. Se fierb timp de 10 minute după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături sau în sângerările mari.

Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va pune la întuneric și la temperatura camerei. Se agită de mai multe ori pe zi, pentru a se putea extrage principiile active din plante. După 15 zile se strecoară și se transferă în recipiente mai mici cu dop ermetic.

În funcție de gravitatea situației se vor administra de trei ori pe zi înainte de mesele principale între 10 picături până la 20 picături (1 linguriță) diluate în 100 ml apă. Se vor lua până la remediarea situației în afecțiunile interne (tranzitul intestinal dereglat, crampe abdominale, etc). Această tinctură se poate administra și în amestec cu alte tincturi.

Salată - Planta proaspătă se poate consuma ca salată, în orice cantitate, singură sau cu alte legume (salată verde, ridichi, roșii, etc). Se poate consuma în funcție de toleranța individuală.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - se poate folosi sub formă de pulbere câte o linguriță de 3 ori pe zi, o perioadă de 2 luni de zile luat zilnic, preferabil după mese. Se mai poate folosi sub formă de infuzie câte 1 cană de 3 ori pe zi. Planta și-a dovedit capacitatea de a distruge germenii patogeni. Se poate de asemenea folosi cu alte plante sau singură. Se mai poate folosi și tinctura câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru efectul antibiotic remarcabil pe care-l are această tinctură. În plus ajută și la calmarea durerilor.

Afecțiunile sânului cu inflamații - 4 linguri de plantă mărunțită se pun la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se pun cataplasme sau comprese cu acest lichid. Este bine ca pe timpul nopții să se pună o compresă mai groasă și deasupra să se pună o bucată de nailon

care să mențină mai mult timp umezeala pentru că nu este bine să se usuce.

Se poate pune și plantă proaspătă strivită.

Amigdalite - se poate folosi infuzia caldă eventual îndulcită cu miere de albine după gust dacă nu aveți contra indicații. Se pot lua 3 căni pe zi o perioadă de 2 luni. Extern se poate pune cataplasma caldă chiar și peste noapte. Se face până la vindecare. Planta proaspătă se poate consuma ca salată, în orice cantitate, singură sau cu alte legume (salată verde, ridichi, roșii, etc). Se mai poate folosi și tinctura câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru efectul antibiotic remarcabil pe care-l are această tinctură.

Anemie - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. Planta proaspătă se poate consuma ca salată, în orice cantitate, singură sau cu alte legume (salată verde, ridichi, roșii, etc). Se poate consuma în funcție de toleranța individuală.

Arsuri - Plantă proaspătă strivită- se aplică pe rănilor care se doresc a fi tratate, protejată cu un tifon steril care nu se strânge prea tare ca să nu îngreuneze circulația. Se ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Se lasă apoi la aer 1-2 ore după care se poate pune din nou plantă sub un tifon steril.

Bronșite - O linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile mai ușoare câte 2-3 căni pe zi, consumate după mesele principale. Nu este indicat înainte de mese datorită taninului conținut. Se poate însă îndulci cu miere polifloră după gust dacă nu aveți contraindicații.

Cistite - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. Se mai poate folosi și tinctura câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru efectul antibiotic remarcabil pe care-l

are această tinctură.

Colite de fermentație - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. Se mai poate folosi și tinctura câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru efectul antibiotic remarcabil pe care-l are această tinctură.

Congestii venoase - O linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile mai ușoare câte 2-3 căni pe zi, consumate după mesele principale. Nu este indicat înainte de mese datorită taninului conținut. Se poate însă îndulci cu miere polifloră după gust dacă nu aveți contraindicații.

Congestie cefalică și la picioare - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne.

Extern se pot face băi sau spălături cu ceai și se pun comprese care se țin în funcție de toleranță însă minimum 20 de minute, altfel nu-și fac efectul.

Contuzii - se poate aplica plantă proaspătă strivită și deasupra se pune un nailon pentru a menține mai mult timp umezeala. Se poate schimba de 2-3 ori pe zi.

Crampe abdominale - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. Extern se poate pune o compresă umedă cu ceai care se va aplica caldă știind că dacă se pune caldă se ameliorează durerile.

Diaree și dizenterie - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. Taninul face ca această plantă să fie folosită foarte des în diaree.

Enterocolită - 1 linguriță de praf fin obținut cu

râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. Se mai poate folosi și tinctura câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru efectul antibiotic remarcabil pe care-l are această tinctură.

Faringite - O linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile mai ușoare câte 2-3 căni pe zi, consumate după mesele principale. Nu este indicat înainte de mese datorită taninului conținut. Se poate însă îndulci cu miere polifloră după gust dacă nu aveți contraindicații.

Hematurie - 4 linguri de plantă se vor pune la 500 ml apă. Se fierb timp de 10 minute după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături sau în sângerările mari. Intern se consumă câte 3 căni de infuzie preferabil câte una după fiecare dintre mesele principale. Datorită taninului conținut este foarte eficientă în oprirea hemoragiilor și totodată este și un excelent antibiotic. Se poate face un tratament de 60 de zile zilnic urmat de o pauză de 30 de zile.

Hemoptizie și hemoragii - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. -4 linguri se vor pune la 500 ml apă. Se fierb timp de 10 minute după care se strecoară. Se va folosi extern la spălături sau în sângerările mari.

Infecții intestinale - O linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile mai ușoare câte 2-3 căni pe zi, consumate după mesele principale. Nu este indicat înainte de mese datorită taninului conținut. Se poate însă îndulci cu miere polifloră după gust dacă nu aveți contraindicații. Se mai poate folosi și tinctura câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru efectul antibiotic remarcabil pe care-l are această tinctură.

Infecții renale - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă.

Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne. Se poate lua și tinctură care este unul dintre cele mai eficiente tratamente. Se va lua până la vindecare.

Înțepături de insecte - Se freacă local cu planta proaspăt strivită sau cu tinctură se aplică tamponamente pe locurile înțepăturii.

Laringite - O linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile mai ușoare câte 2-3 căni pe zi, consumate după mesele principale. Nu este indicat înainte de mese datorită taninului conținut. Se poate însă îndulci cu miere polifloră după gust dacă nu aveți contraindicații.

Leucoree - Se pot face spălături cu infuzie concentrată în fiecare zi deoarece este una dintre plantele cu acțiune extrem de puternică la această afecțiune. Se va face tratament până la vindecare. Se mai poate folosi și tinctura câte o linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă și consumat de 3 ori pe zi, pentru efectul antibiotic remarcabil pe care-l are această tinctură.

Lipsa laptelui la mame - infuzia consumată câte 3 căni pe zi pe lângă multe alte beneficii poate să ajute la mărirea cantității de lapte la mamele care alăptează.

Menstruații abundente și de lungă durată și metroragii la menopauză - 1 linguriță de praf fin obținut cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se va lua de 3 ori pe zi în afecțiunile interne.

Plăgi - pe cele proaspete dacă există posibilitatea se va pune plantă strivită și se bandajează cu tifon steril. Se schimbă zilnic. Se va avea grijă însă ca pansamentul să nu împiedece circulația sângelui. Deci nu se va strânge prea tare. Dacă nu aveți plantă proaspătă este extrem de util tamponarea cu o vată înmuiată în tinctură care este un extrem de bun antibiotic și cicatrizant oprind totodată și sângerarea dacă există.

Răni - se spală cu o infuzie concentrată și apoi se poate aplica tinctură sau dacă nu se poate lăsa la rănilor mai mucii la aer. Sau se poate pansa cu tifon.

Ulcerele pielii - Pulberea aplicată local absoarbe secrețiile și ajută la cicatrizare. Se aplică de câte

ori este nevoie și în cantitate suficientă pentru a absorbi secrețiile. Se pot face de asemenea spălături cu o infuzie concentrată sau cu apă fiartă și răcită după care se pune la fiecare 100 ml 1 linguriță de tinctură.

SOVÂRF sau OREGANO



Origanum vulgare Fam. Labiatae.

Denumiri populare: arigan, broască, budeană, busuioc de pădure, busuiocul feciorilor, forostău, măgeran sălbatec, milot, poala Sfintei Mării, rigan, solovâr, sufuľ, trifoiște.

Descriere: este o plantă comună în întreaga țară, care crește prin tufișuri, măracinișuri, margini de păduri și poiene de la șes până în zona subalpină. I se mai spune busuioc de pădure deoarece are miros de busuioc. În pământ are un rizom lignificat din care iau naștere atât tulpini sterile cât și florifere; patru unghiulare, drepte, ramificate în partea superioară, înalte până la 50 cm și colorate în brun roșcat. Frunzele opuse dispuse opus, sunt scurt pețiolate ovale, păroase în special pe fața inferioară, cu baza cordată. Florile bilabiate de culoare roșie-purpurie, uneori violet sunt grupate în inflorescențe bogate. Sunt alcătuite dintr-un caliciu campanulat 5-dințat, corola bilabiată, cu buze aproape egale, cea inferioară fiind răsfrântă în jos, androceul din 4 stamine drepte și fructul o tetra-nuculă. Întreaga plantă are miros caracteristic, iar gustul este amar. Înfloarește din iulie până în august.

În scopuri medicinale se întrebuințează părțile aeriene superioare ale plantei (Herba origani) recoltate în timpul înfloririi și uscate la umbră.

În tradiția populară: se întrebuința peste tot la vopsit în roșu sau galben auriu sau negru și ca-feniu închis cu alte plante.

Frunzele crude se puneau pe tot felul de bube, iar uscate se sfărâmau mărunț, se cerneau, se amestecau cu unt sau untură și se ungeau la bube. Pentru dureri în gură și miros greu se spălau cu ceai din flori de sovârf. Se mai ținea în gură contra durerilor de măsele. La temperatură se făceau frunze pisate care le legau la picioare. Planta fiartă se pune la lovituri. Contra dureri de cap se spăla pe cap cu decoct. Tot cu decoct se mai făceau și băi la reumatism. Contra astmului și gastritei se făcea un ceai cu planta întreagă care se bea de 3 ori pe zi. Sovârf cu podbal se lua contra bronșitei, Ceai din frunze se lua contra diareei. Se mai folosea la boli de piept și stomac. Se mai fierbea în lapte dulce din care beau. Se mai folosea cu mutătoare la ascită.

Compoziție chimică: se întrebuințează părțile aeriene superioare ale plantei (Herba Origani) conțin- ulei volatil, timol, carvacrol, tanin, principii amare, antocianide, flavonoide, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: antispastic al musculaturii netede datorită uleiului volatil și sedativă asupra sistemului nervos central și mai ales asupra centrilor respiratori, bronhodilatator, antiseptic, antispastic, sedativ asupra sistemului nervos central și asupra centrilor respiratori, stomatic, bronhodilatator, fluidifică secrețiile bronhice. De asemenea determină o acțiune sedativă asupra centrului tusei, fiind un bun antiseptic, fluidifică secrețiile bronhice, favorizează expectorația și are o acțiune bactericidă, fiind un bun dezinfectant al căilor respiratorii superioare.

Intră în componența ceaiurilor: antibronșitic nr 2 și sedativ.

Recoltare: se recoltează pe timp frumos, calduros între dimineață și miezul zilei, după ce dispar ultimele picături de rouă începând cu luna iulie și până în septembrie. Se pune la uscat în strat subțire în încăperi bine aerisite și se întorc de 2-3 ori pe zi, pentru a nu se înnegri. Se pun apoi separat părțile mai dure (tulpinile) și acestea se vor folo-

si pentru uz extern , iar din flori și frunze puse în pungi de hârtie se prepară ceaiuri, tincturi, etc pentru uz intern.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, afecțiuni respiratorii, afecțiuni stomacale, afecțiunile tubului digestiv, amigdalită, anaciditate, anexită, anorexie, arsuri, astenie, astm bronhic, atonie gastrică, blenoragie, bronșite, cancer, cancer uterin, catar bronșic, chisturi ovariene, cloroze, colici renale, colite de fermentație, crize dureroase reumatice, dereglări ginecologice, diaree, dizenterie, dureri de cap, dureri de dinți, eczeme, endometrioza, enterite, epilepsie, eroziunea colului uterin, faringite acute și cronice, febră, fermentații intestinale, fibrom uterin, gastrite hipoacide, gingivite, gripă, guturai, halenă, hemoroizi, hipoaciditate, insomnie, litiaze renale, nevroze, odontalgii, otalgii, otită, parodontoză, premenopauză, răni, reumatism, rino-faringită, sifilis, sindrom dispeptic, sistemul nervos, stări gripale, stomatite, traheite, tulburări intestinale, tuse, tuse convulsivă, vaginită.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Este contraindicat la bolnavii cu anemie feriprivă și la persoanele care prezintă alergii la plantele din familia Lamiaceae.

Atenție! Bărbații trebuie să folosească Șovârful cu precauție, să nu depășească dozele recomandate, având în vedere acțiunea calmantă a plantei.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Pentru afecțiunile stomacale se iau doar câte 4 linguri înainte de fiecare masă, sau între mese. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi, perioade lungi de timp fără efecte secundare nedorite. De asemenea se poate folosi în combinație cu alte plante medicinale.

- Suc proaspăt de plantă se picură în ureche la otite, sau se pune pe răni. Este bine ca acesta să fie încălzit puțin, la temperatura corpului.

- Un vârf de cuțit de praf se va ține sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă, în special la afecțiunile aparatului digestiv (gură, esofag, faringe, etc).

- Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune

cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină.

- **Tinctură** din 50 g de plantă mărunțită pusă la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile după care se strecoară. Se aplică extern diluat 1:10 sau în amestec cu alte plante pentru răni, spălături pe cap, vaginale. Intern se va lua 10 picături diluate în puțină apă de 3 ori pe zi.

- Alifie din frunze uscate mărunțite și unt proaspăt în părți egale. Se va transforma planta în praf cu ajutorul râșniței de cafea apoi se va amesteca cu untul. Se aplică pe răni externe.

- Pentru gargară se vor pune 4 lingurițe de plantă la 250 ml apă și se fierb timp de 10 minute. Se strecoară și se poate face gargară de mai multe ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni dermatologice - frunzele crude sau uscate de Șovârf, amestecate cu osânză topită sau unt de țară, se aplică pe arsuri, eczeme, răni, furuncule.

Afecțiuni respiratorii Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină.

Afecțiuni stomacale - planta verde se toacă mărunt, iar cea uscată se râșnește. Într-un pahar de apă clocotită de 250 ml se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se acoperă și apoi se infuzează 15 minute, după care se strecoară. Înainte de fiecare masă, se iau 100 ml (4 linguri) de infuzie.

Afecțiunile tubului digestiv (gură, esofag, faringe) - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. -Pentru gargară se vor pune 4 lingurițe de plantă la 250 ml apă și se fierb timp de 10 minute. Se strecoară și se poate face

gargară de mai multe ori pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Amigdalită - 4 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă rece. Se aduc până la fierbere, apoi se mai țin pe foc mic timp de 10 minute. Se strecoară și se face gargară de 6 ori pe zi.

Anaciditate - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Anexită - o linguriță de Șovârf și o linguriță cu vârf de Pufuliță de câmp (*Epilobium colinum*)-frunze și flori uscate se infuzează în termos sau într-un vas bine închis, cu 400 ml de apă fierbinte timp de 4 ore.

Anorexie - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Arsuri - Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat

din pătlagină.

Astenie - se prepară un amestec de plante (50 g Talpa găștei, 10 g Șovârf, 5 g flori de Lavandă, 25 grame de Arțar dulce). Din 2 linguri de frunze și 350 ml apă fierbinte se prepară o infuzie care se lasă 30 de minute în termos. Se consumă una sau două căni îndulcite cu miere, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Se fac băi sau frecții cu 50 g plantă fiartă în 10 l apă. Înainte de culcare, se face o baie totală sau locală la temperatura corpului. Dacă persoana afectată nu are posibilitatea de a face băi, se îmbibă un prosopel flaușat și se frecționează tot corpul, de la degetele picioarelor spre inimă. Pentru un efect mai bun, în decoct se adaugă și 3-4 picături de ulei de lavandă și 3 picături de tinctură de Valeriană.

Astm bronhic - rețetă din bătrâni în caz de răceală: se amestecă 2 linguri de Șovârf, 4 linguri de Podbal și 4 linguri de fructe sau frunze uscate de fragi sau zmeură și 2 linguri de Nalbă-mare. Se infuzează 4 lingurițe de amestec în 500 ml apă fierbinte. Se beau câte 150 ml, de 4 ori pe zi, între mese. Fiecare înghițitură de ține în gură 10-15 minute, înainte de a fi ingerată.

Atonie gastrică - planta verde se toacă mărunt, iar cea uscată se râșnește. Într-un pahar de apă clocotită de 250 ml se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se acoperă și apoi se infuzează 15 minute, după care se strecoară. Înainte de fiecare masă, se iau 100 ml (4 linguri) de infuzie.

Blenoragie - o linguriță de Șovârf și o linguriță cu vârf de Pufuliță de câmp (*Epilobium colinum*)-frunze și flori uscate se infuzează în termos sau într-un vas bine închis, cu 400 ml de apă fierbinte timp de 4 ore.

Bronșite - se amestecă în cantități egale, Șovârf, muguri de Pin, frunze de Pătlagină și frunze de Podbal. O linguriță din acest amestec se infuzează în 250 ml apă clocotită, timp de 30 de minute. Se beau câte 200 ml ceai, în fiecare zi, vreme de o săptămână.

Cancer - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se

pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Cancer uterin - o linguriță de Șovârf și o linguriță cu vârf de Pufuliță de câmp (*Epilobium colinum*)- frunze și flori uscate se infuzează în termos sau într-un vas bine închis, cu 400 ml de apă fierbinte timp de 4 ore.

Catar bronșic - Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină sau Cimbru.

Chisturi ovariene - două linguri de plantă uscată, amestecată cu 300 ml de apă fierbinte, se țin pe baia de aburi sau în termos, timp de 15 minute, apoi se răcesc la temperatura camerei timp de 45 de minute. După strecurare, se adaugă apă fiartă până la volumul inițial. Se bea lichidul cald, câte 150 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Cloroze - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Colici renale - 2 lingurițe de frunze uscate de Șovârf se opăresc în 500 ml apă. Se beau 3 căni de infuzie pe zi, înainte sau între mese.

Colite de fermentație - planta verde se toacă mărunt, iar cea uscată se rășnește. Într-un pahar de apă clocotită de 250 ml se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se acoperă și apoi se infuzează 15 minute, după care se strecoară. Înainte de

fiecare masă, se iau 100 ml (4 linguri) de infuzie.

Crize dureroase reumatice Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină.

Ajută și la calmarea durerilor dacă se va aplica cald.

Deregări ginecologice - Cea mai apreciată calitate terapeutică a plantei, ignorată parțial în zilele noastre este capacitatea ei de a rezolva cele mai serioase probleme ginecologice. În denumirile populare din multe țări, Șovârful se numește și Poala Sfintei Marii, Iarba mamei (în ucraineană- maternica). Se prescrie în mod obligatoriu femeilor cu fibrom uterin, chisturi ovariene, leucoree, intern, dar și extern, pentru spălături vaginale. Vindecătorii bătrâni ne-au lăsat indicații stricte despre folosirea Șovârfului. Se spune că planta se numea „Iarba mamei“ ca să fie folosită numai de femei mature, care au copii. Fetelor și mai ales gravidelor le-a fost interzisă categoric folosirea ei, ca să nu se deregleze ciclul menstrual sau să nu fie provocat avortul.

Diaree, dizenterie - planta verde se toacă mărunt, iar cea uscată se rășnește. Într-un pahar de apă clocotită de 250 ml se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se acoperă și apoi se infuzează 15 minute, după care se strecoară. Înainte de fiecare masă, se iau 100 ml (4 linguri) de infuzie.

Dureri de cap - Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină.

Dureri de dinți - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de

apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat sucul stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Eczeme - Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acopere pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină.

Endometrioza - se amestecă în părți egale ulei de cătină și ulei de șovârf. Înainte de culcare, se introduce în vagin un tampon confecționat din vată învelită în tifon (sau un torșon menstrual) legat cu o ață la capăt și îmbibat cu ulei.

Enterite - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Epilepsie - la 300 ml de apă fierbinte se pun 10 g de flori și frunze uscate și se infuzează până la răcire, apoi se beau câte 10 ml de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Se bea o perioadă mai lungă, în unele cazuri, până la 3 ani.

Eroziunea colului uterin - se amestecă în părți egale ulei de cătină și ulei de șovârf. Înainte de culcare, se introduce în vagin un tampon confecționat din vată învelită în tifon (sau un torșon menstrual) legat cu o ață la capăt și îmbibat cu ulei.

Faringite acute și cronice - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de

apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Febră - frunzele proaspete se pisează, iar cu masa verde se învelește laba piciorului.

Fermentații intestinale - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Fibrom uterin - două linguri de plantă uscată, amestecată cu 300 ml de apă fierbinte, se țin pe baia de aburi sau în termos, timp de 15 minute, apoi se răcesc la temperatura camerei timp de 45 de minute. După strecurare, se adaugă apă fiartă până la volumul inițial. Se bea lichidul cald, câte 150 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Gastrite hipoacide - planta verde se toacă mărunt, iar cea uscată se rășnește. Într-un pahar de apă clocotită de 250 ml se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se acoperă și apoi se infuzează 15 minute, după care se strecoară. Înainte de fiecare masă, se iau 100 ml (4 linguri) de infuzie.

Gingivite - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Gripă - rețetă din bătrâni în caz de răceală: se amestecă 2 linguri de Șovârf, 4 linguri de Podbal și 4 linguri de fructe sau frunze uscate de fragi sau

zmeură și 2 linguri de Nalbă-mare. Se infuzează 4 lingurițe de amestec în 500 ml apă fierbinte. Se beau câte 150 ml, de 4 ori pe zi, între mese. Fiecare înghițitură de ține în gură 10-15 minute, înainte de a fi ingerată. - Se amestecă în cantități egale, Șovârf, muguri de Pin, frunze de Pătlagină și frunze de Podbal. O linguriță din acest amestec se infuzează în 250 ml apă clocotită, timp de 30 de minute. Se beau câte 200 ml ceai, în fiecare zi, vreme de o săptămână.

Guturai - se inhalează pulberea obținută din flori și frunze uscate, cernute prin sita fină.

Insomnie - se infuzează 2 lingurițe de plantă în 200 ml apă clocotită, timp de 25-30 de minute. Se bea câte un pahar pe zi. Efectul crește dacă se spală și capul cu infuzie preparată dintr-o mână de Șovârf, la 3 litri de apă clocotită. Se lasă să se răcească 1-2 ore, apoi se reîncălzește ușor.

- Se prepară un amestec de plante (50 g Talpa găstei, 10 g Șovârf, 5 g flori de Lavandă, 25 grame de Arțar dulce). Din 2 linguri de frunze și 350 ml apă fierbinte se prepară o infuzie care se lasă 30 de minute în termos. Se consumă una sau două căni îndulcite cu miere, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Litiază renale - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă sucul stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat sucul stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Nevroze - se fac băi sau frecții cu 50 g plantă fiartă în 10 l apă. Înainte de culcare, se face o baie totală sau locală, la temperatura corpului. Dacă persoana afectată nu are posibilitatea de a face băi, se îmbibă cu decoct un prosop flaușat și se masează tot corpul, de la degetele picioarelor spre inimă. Pentru un efect mai bun, în decoct se adaugă 3-5 picături de ulei de lavandă și 3 picături de tinctură de Valeriană.

Odonotalgii

Otalgie - Suc proaspăt de plantă se picură în ureche la otite, sau se pune pe răni. Este bine ca acesta să fie încălzit puțin, la temperatura corpului.

Otită - Suc proaspăt de plantă se picură în ureche la otite, sau se pune pe răni. Este bine ca acesta să fie încălzit puțin, la temperatura corpului.

Parodontoză - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă sucul stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat sucul stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Premenopauză - două linguri de plantă uscată, amestecată cu 300 ml de apă fierbinte, se țin pe baia de aburi sau în termos, timp de 15 minute, apoi se răcesc la temperatura camerei timp de 45 de minute. După strecurare, se adaugă apă fiartă până la volumul inițial. Se bea lichidul cald, câte 150 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Răni Frunze proaspete sau praf de plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină.

Reumatism - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă sucul stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat sucul stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Rino-faringită Frunze proaspete sau praf de

plantă se va pune cu ulei (preferabil de măsline presat la rece) cât să le acoperă pentru 7 zile apoi se poate aplica atât uleiul cât și planta în special pe afecțiunile maligne. Se aplică zilnic de 2 ori. Este bine ca înainte să se spele local cu un ceai mai concentrat din pătlagină.

Sifilis - o linguriță de Șovârf și o linguriță cu vârful de Pufuliță de câmp (*Epilobium colinum*)- frunze și flori uscate se infuzează în termos sau într-un vas bine închis, cu 400 ml de apă fierbinte timp de 4 ore.

Sindrom dispeptic - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Sistemul nervos - unul din efectele bine cunoscute ale plantei este efectul sedativ, produs de uleiurile volatile, iar prezența substanțelor amare și tanoizilor favorizează o acțiune tonic amară, de stimulare tonică generală. Pentru sprijinirea sistemului nervos, dieta persoanelor afectate trebuie să conțină multe vitamine și microelemente. Bătrânii fierbeau planta în lapte dulce. Ca să păstrăm și vitaminele din lapte și uleiul din plantă, putem să preparăm un macerat la rece, din 2 linguri de Șovârf și 400 ml lapte rece, care se bea în timpul zilei, fără pâine sau alte produse de panificație.

Stări gripale - rețetă din bătrâni în caz de răceală: se amestecă 2 linguri de Șovârf, 4 linguri de Podbal și 4 linguri de fructe sau frunze uscate de fragi sau zmeură și 2 linguri de Nalbă-mare. Se infuzează 4 lingurițe de amestec în 500 ml apă fierbinte. Se beau câte 150 ml, de 4 ori pe zi, între mese. Fiecare înghițitură de ține în gură 10-15 minute, înainte de a fi ingerată. - Se amestecă în cantități egale, Șovârf, muguri de Pin, frunze de Pătlagină și frunze de Podbal. O linguriță din acest amestec se infuzează în 250 ml apă clocotită, timp de 30

de minute. Se beau câte 200 ml ceai, în fiecare zi, vreme de o săptămână.

Stomatite - un vârf de cuțit de praf de Șovârf se ține sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se beau 1-3 căni de infuzie 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi apă în care se dizolvă suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se beau 1-3 căni de infuzie sau apă în care s-a dizolvat suc stors din planta verde (o lingură la un pahar de apă). Se poate clăti și cavitatea bucală cu această infuzie după fiecare masă.

Traheite - rețetă din bătrâni în caz de răceală: se amestecă 2 linguri de Șovârf, 4 linguri de Podbal și 4 linguri de fructe sau frunze uscate de fragi sau zmeură și 2 linguri de Nalbă-mare. Se infuzează 4 lingurițe de amestec în 500 ml apă fierbinte. Se beau câte 150 ml, de 4 ori pe zi, între mese. Fiecare înghițitură de ține în gură 10-15 minute, înainte de a fi ingerată.

- 4 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă rece. Se aduc până la fierbere, apoi se mai țin pe foc mic timp de 10 minute. Se strecoară și se face gargară de 6 ori pe zi.

Tulburări intestinale - planta verde se toacă mărunț, iar cea uscată se rășnește. Într-un pahar de apă clocotită de 250 ml se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se acoperă și apoi se infuzează 15 minute, după care se strecoară. Înainte de fiecare masă, se iau 100 ml (4 linguri) de infuzie.

Tuse - 4 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă rece. Se aduc până la fierbere, apoi se mai țin pe foc mic timp de 10 minute. Se strecoară și se face gargară de 6 ori pe zi.

Tuse convulsivă - rețetă din bătrâni în caz de răceală: se amestecă 2 linguri de Șovârf, 4 linguri de Podbal și 4 linguri de fructe sau frunze uscate de fragi sau zmeură și 2 linguri de Nalbă-mare. Se infuzează 4 lingurițe de amestec în 500 ml apă fierbinte. Se beau câte 150 ml, de 4 ori pe zi, între mese. Fiecare înghițitură de ține în gură 10-15 minute, înainte de a fi ingerată.

Vaginită - se amestecă în părți egale ulei de cătină și ulei de șovârf. Înainte de culcare, se introduce

în vagin un tampon confecționat din vată învelită în tifon (sau un torșon menstrual) legat cu o ață la capăt și îmbibat cu ulei.

Alte întrebuințări:

Nutriție. Șovârful este un bun condiment natural. Gospodinele de la țară nu cumpărau condimente din magazine, natura oferindu-le o gamă variată de plante aromatice, culese de la poalele codrilor, pentru punerea la murat a ciupercilor, castraveților și pe post de condimente la preparatele din carne, pentru supe de legume, la salate, fripturi, ciorbe, pește și brânzeturi, etc. Șovârful uscat se amestecă cu cimbru, pentru condimentarea sosurilor. Poate fi combinat cu foi de dafin, piper negru sau semințe de mărar. Bătrânii presărau șovârful peste cartofii prăjiți, pentru îmbunătățirea gustului.

În cosmetică. Șovârful are acțiune tonică asupra pielii, de aceea putem să preparăm o infuzie sau un macerat la rece, din 3 linguri de flori și frunze în 300 ml de apă și s-o folosim pentru comprese faciale.

Rețetă basarabeană- Ulei de Șovârf verde.

Două pahare de plantă tocată mărunt se încorporează în 500 ml ulei nerafinat într-un borcan de sticlă cu filet. Borcanul se ține în loc ferit de lumină, la temperatura camerei, și se agită de 3-4 ori pe zi, apoi se strecoară. Peste masa verde se mai toarnă 250 ml ulei, se închide capacul și se pune borcanul în apa fierbinte (55-60 grade), se acoperă cu o pernă sau cu un prosop flaușat și se infuzează până la răcirea apei. Se stoarce apoi bine prin ciorap de nailon și se amestecă la un loc tot uleiul, care se păstrează la rece, în sticle de culoare închisă. Celuloza rămasă se păstrează în alt borcan și se folosește pentru aplicații externe în diferite afecțiuni.

SPANAC



Spinacia oleracea

Fam. Amaranthaceae sau Chenopodiaceae.

Denumiri populare: spanac, spenog, spenot.

Descriere: Originar din Turkestan și Afganistan. Arabii îl foloseau pentru a combate afecțiunile gâtului și plămânilor. În Franța această legumă apare în secolul VII. Plantă erbacee anuală. Se cultivă din sec IV. Rădăcină pivotantă, cu ramificații laterale pe o rază de 30 cm. Frunze lung sau scurt pețiolate cu lamina triunghiulară (soiul Nores), ovale mari (soiul Matador), triunghiulară, cu vârful rotunjit (soiul Matarea), verzi închis, moi, cu nervura mediană proeminentă. În rozetă există 8-12 frunze. Tulpină floriferă cilindrică, înaltă de 60-80 cm, slab ramificată. Flori unisexuate, dioice, sesile, cele masculine cu 4 lacinii verzi și 4-5 stamine, unite la bază. Florile femele sunt axilare, grupate mai multe la un loc, cu perigonul format din 2 dinți, stigmat 4-5 lungi, filiforme. Proporția între florile masculine și cele femele este de 1:1 plantele femele sunt mai viguroase, cu frunze mai mari și cărnoase. Fruct achenă sferică, colțuroasă sau spinoasă, galbenă cu nuanțe verzui, cenușii sau cafenii. Se cultivă pe suprafețe mari și se bucură de un succes deosebit ca plantă alimentară fiind folosită la diferite preparate culinare.

Compoziție chimică: săruri minerale din belșug la 100 g: 510 mg de sodiu, 375 de potasiu, 49 de

calciu, 37 de fosfor, 37 de magneziu, 29 de sulf, 0,60 de mangan, 0,45 de zinc, 0,13 cupru, iod, fier, potasiu, arsen, Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, C, beta-caroten, B9 (acid folic), B12, K, E, PP, clorofilă, spinacină (arginină, lizină), mucilagii, glucide (7 g), protide (2 g), lipide (0,50). Cât despre fier, conținutul lui este 2-6 mg. 700 mg de acid uric la 100 g. Alte săruri minerale, etc. Conține numai 18 cal/100 g. Are un aport scăzut de calorii-18 kcal/100 g. Bogat în apă peste 90% de aceea nu conține decât o cantitate limitată de substanțe energetice. Glucide 1 g/100 g- este ca majoritatea legumelor cu frunze, foarte sărac în glucide, putând fi consumat de către diabetici. Conține însă în proporție mare acid linoleic, 89 mg/100 g.

Proprietăți farmacologice: remineralizant de mare valoare, antianemic, antiscorbutic, tonicardic, activator al secreției pancreatice, anticancerigen, curăță căile digestive. Ameliorează bolile de ficat incipiente (semințele). Beta-carotenul previne sau chiar ajută la vindecarea cancerului. Vitaminele C este un antioxidant care și ea ajută la tratamentul cancerului. Sporește funcția enzimatică și hormonală a pancreasului. Stimulează intestinul în acțiunea sa de evacuare printr-o substanță numită saponină, curăță toate resturile alimentare de pe pereții intestinului și vilozitățile, ceea ce duce la creșterea masei de materii fecale. Consumul de spanac crește cantitatea de urină eliminată, stimulează secrețiile gastrice, pancreatice și biliare, facilitează eliminarea viermilor intestinali, previne infecția gingiilor și este un tonic al sistemului nervos. Prin fierbere își pierde din calitățile medicale. Se va consuma doar crud pentru diferite tratamente. Atenție însă pentru că acesta conține acid oxalic, mai ales dacă se consumă fiert sau chiar încălzit. Este un întăritor al sistemului imunitar, are numeroase proprietăți nutritive și tonifiante. Este un remineralizant de excepție. Ajută la purificarea tubului digestiv, tonifierea miocardului și stimularea activității inimii.

Adevărul este că spanacul, chiar dacă este considerat bogat în fier, nu conține acest element în proporție mai mare ca alte vegetale, dar în spanac fierul se combină cu alte substanțe de primă importanță. Acidul folic (sau folații) asociat cu vitamina

B12 în cantitate mare, duce la creșterea numărului de globule roșii în sânge. Clorofila în combinație cu fierul, regenerează sângele și crește conținutul de hemoglobină. Iodul se dovedește util în combaterea bolilor de piele, a tuberculozei și în întărirea imunității naturale a organismului. Datorită saponinei fierul și iodul sunt absorbite cu ușurință de către organism. Saponina intervine și în funcționarea sistemului digestiv.

Sucul de spanac este considerat un veritabil medicament natural, cu o paletă foarte largă de utilizări.

Spanacul are un conținut bogat de minerale, vitamine și fibre, este o excelentă sursă de magneziu și fier. Spanacul nu este cea mai bună sursă de fier. De asemenea carnea și unele legume uscate conțin mult mai mult fier decât spanacul, care dacă este și greșit pregătit pierde și infima cantitate care o conține.

Totuși chiar și acea cantitate de fier este bine absorbită dacă spanacul este consumat ca un aliment care conține multă vitamină C. Vegetarienii știu cel mai bine că o salată de spanac crud cu mandarine sau clementine este un aliment foarte hrănitor și bogat în nutrienți.

Este antianemic, remineralizant, tonic cardiac, tonic psihic, antiscorbutic, anticancerigen, activator al secreției pancreatice, detoxifiant al tubului digestiv.

Spanacul cu toate că are fier el nu este ușor de asimilat datorită oxidului oxalic. Acesta se combină cu minerale și este apoi excretat ca săruri insolubile.

Este foarte bogat în clorofilă, de aceea se recomandă în cantități mari celor care suferă de anemie, oboseală sau tensiune nervoasă.

Datorită faptului că el conține mult acid folic este foarte indicat femeilor care doresc să rămână însărcinate. De asemenea este util ca preventiv în cancer, în special pentru fumători. Cercetarea asupra cancerului se concentrează tot mai mult asupra întregului spectru de carotenoide- nu doar beta-caroten- cuprinse în legumele și fructele verde închis sau viu colorate, iar spanacul este mult mai bogat în aceste substanțe decât morcovii.

Studiile efectuate de diferite centre de cercetări

medicale pe diverse eșantioane de populație a demonstrat că legumele de culoare verde închis, mai ales spanacul, protejează împotriva cancerului.

Bun în prevenirea cancerului, îmbunătățirea vederii.

Un studiu făcut la Queensland în Australia a demonstrat că cei care consumă spanac de cel puțin 3 ori pe săptămână au diminuat riscul de cancer al pielii cu 55%.

Beta-carotenul previne apariția cancerului și a bolilor de inimă. Acidul folic înlătură defectele din naștere, elimină riscul îmbolnăvirilor de cancer sau inimă.

Potasiul menține echilibrul electrolitic din interiorul celular, controlează funcționarea inimii și păstrează tensiunea în limite normale. Vitamina B6 și C sprijină sistemul imunitar. Fierul împiedică apariția anemiilor. Calciul și potasiu au diferite întrebuintări. Cele mai importante sunt că vă ajută să vă dezvoltați oase sănătoase și la menținerea unei tensiuni arteriale normale.

Vitamina C facilitează absorbția fierului. De aceea adăugați puțin suc de lămâie la spanac.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni cardiace, afecțiuni dermatologice, afecțiuni osoase, afecțiuni pancreatice, anemie, arsuri, astenie fizică și nervoasă, astm bronhic, ateroscleroză, atonia vezicii urinare, boli inflamatorii, boli de ochi, boli renale, boli de vezică biliară, cancer, cardiopatie ischemică, cistită, constipație cronică, convalescență, creștere, degenerare maculată, demineralizare, depresii fizice și nervoase, diabet zaharat, eczeme, edeme, hipertensiune arterială, insuficiență pancreatică, întăritor pentru bătrâni, copii și convalescenți, nefrite, obezitate, oboseală fizică, palpitații, pancreatita cronică, pecingine, plăgi atone, prostatită, rahitism, refacerea organelor bolnave, reumatism, sângerarea gingiilor, scorbut, senescență, tonifierea organismului, ulcere de piele, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Dacă în timpul preparării frunzele de spanac își schimbă culoarea din verde proaspăt în verde spre galben, atunci ele devin dăunătoare și nu trebuie consumate.

Atenție! Spanacul provoacă variații ale glicemiei

ei.

Atenție! Nu se recomandă consumul unor mari cantități de spanac în cazul persoanelor cu afecțiuni hepatice, reumatism, litiază renală, inflamații intestinale.

Atenție! Nu va fi consumat de bolnavii de gută sau artrită deoarece conține acid uric.

Atenție! Nu se recomandă de asemenea consumarea plantei în hepatite, reumatism, pietre la rinichi sau vezică, inflamații gastrice sau intestinale (din cauza oxalaților de potasiu și calciu).

Preparare și administrare:

- crud de preferință în salate și în crudități.
- **Suc** de spanac obținut cu storcătorul amestecat cu o parte suc de spanac și 4 părți de suc de morcov. Se consumă 600 ml pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale, la convalescență sau alte afecțiuni. Se taie 2 legături de spanac fraged cât mai fin, peste care se toarnă 200 ml apă rece. Se amestecă cu o lingură de lemn (frunzele trebuie să lase cât mai mult suc), se macerează 4-5 ore la temperatura camerei, după care se trece prin storcătorul de fructe. Sucul se va consuma imediat după obținere. Pentru potențarea sucului de spanac se va consuma dimineața pe stomacul gol sau înaintea meselor cu 30 minute. Poate fi combinat cu suc de lămâie, suc de morcovi sau de mere, pentru ameliorarea gustului. Se poate pune puțin suc de lămâie pentru a avea mai multă vitamină C care contribuie la absorbția calciului. Se poate folosi și în diferite combinații cu alte sucuri. Se poate folosi 2 luni de zile apoi urmează o pauză de 30 de zile apoi se poate relua. Este extrem de util la diferite tipuri de cancer. **Atenție!** însă la contraindicații.

Frunze proaspete - Se taie două mâini de frunze de spanac cât mai mărunț, apoi se adaugă 200 ml apă. Se amestecă cu o lingură de lemn, prin presare temeinică. Se lasă apoi la macerat cinci ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Ca să aibă un efect mai puternic sucul de spanac se bea pe stomacul gol dimineața. Pentru ai îmbunătăți gustul se poate combina cu puțin suc de morcovi și de lămâie.

Semințe uscate -Semințe 1-2 lingurițe puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se consumă la constipație.

- **Frunze** fierte în ulei-cataplasme pe răni.

- **Frunze** proaspete aplicate pe răni sau se pun zdrobite în diferite amestecuri ca mască de față pentru regenerarea pielii. Se țin timp de 20 de minute după care se spală cu apă caldă.

Vin tonic - 750 ml vin roșu și 200 ml suc de spanac. Se va lua câte 1 lingură de 3 ori pe zi înainte de mese. Este extrem de eficient în convalescențe.

- La un litru de vin de calitate se pune 200 ml de suc de spanac. Se va consuma câte 50 ml de trei ori pe zi în cazul în care se dorește o remineralizare, în afecțiunile inimii, etc.

Salată de spanac. Pentru preparare este nevoie de 250 g spanac verde, o lingură de ulei, 2 fire de usturoi verde, un vârf de cuțit de piper, un praf de sare, o legătură de ceapă verde. Preparare: se toacă spanacul, ceapa și usturoiul. Se amestecă totul și se adaugă sarea, piperul și zeama de lămâie, după care se mai amestecă o dată. Pentru un plus de gust și eficiență se poate adăuga și lobodă, păpădie sau salată verde.

- **Tinctură** - 200 ml suc de spanac se vor pune cu 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se poate folosi în cure de lungă durată fără să fie nici un efect secundar nedorit. Cei care au contraindicații la acest produs nu este indicat să-l folosească. Se poate de asemenea amesteca cu alte tincturi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - 200 ml suc de spanac dimineața la trezire ajută organismului să se debaraseze de toxine și prin aceasta contribuie la refacerea pielii.

Afecțiuni cardiace - se consumă minimum 200 ml de suc proaspăt de 3 ori pe zi, cu 30 minute, înaintea meselor principale. Se va folosi timp de 30 zile apoi se face o pauză de 7 zile și apoi se poate relua.

Afecțiuni osoase - vitamina K aflată în spanac, este extrem de importantă pentru o structură osoasă sănătoasă- 200 ml de suc de spanac conține 200% din cantitatea zilnică de vitamina K recomandată.

Afecțiuni pancreatice - 100 ml suc proaspăt de spanac obținut cu storcătorul de fructe se va adăuga 30 g polen de albine. Se mestecă bine în gură pentru a sfărâma echina în care este învelit polenul. Este extrem de eficient deoarece stimulează secreția

pancreatică.

Anemie - se bea înaintea meselor principale, o combinație de 100 ml suc de spanac cu 100 ml suc de urzică. Se consumă înaintea meselor principale. Sau se consumă frunze de spanac proaspete în salate.

Se consumă frunze proaspete în salată de crudități. Se poate consuma până la 500 g de spanac frunze pe zi.

Arsuri - 200 ml suc de spanac dimineăța la trezire ajută organismului să se debaraseze de toxine și prin aceasta contribuie la refacerea pielii. Extern cataplasma cu frunze muiate în ulei.

Astenie fizică și nervoasă - 200 ml suc de spanac dimineăța la trezire ajută organismului să se debaraseze de toxine și prin aceasta contribuie la refacerea organismului, în plus conține multe minerale și vitamine care contribuie la refacerea organismului. Se consumă frunze proaspete în salată de crudități. Se poate consuma până la 500 g de spanac frunze pe zi.

Astm bronșic - se consumă dimineăța pe stomacul gol 500 ml suc de spanac. Cura este de minimum 30 zile. Ajută la foarte multe alte lucruri în același timp.

Ateroscleroză - se bea un pahar de suc pe zi.

Atonia vezicii urinare - se bea câte 100 ml de suc de spanac de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor.

Boli inflamatorii - substanțele aflate în spanac ajută la prevenirea și tratarea bolilor inflamatorii. Se consumă suc de spanac proaspăt sau salată.

Boli de ochi - luteina este substanța care protejează ochii de boli cum ar fi: cataracta și pierderea vederii o dată cu îmbătrânirea. Această substanță se găsește în spanac, broccoli și gălbenușul de ou.

Boli renale - spanacul este și un bun diuretic, pentru aceste afecțiuni se pun 2 linguri de frunze zdrobite și apoi se toarnă peste acestea 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, pentru mărirea diurezei.

Boli de vezică biliară - pentru mărirea diurezei se face o infuzie dintr-o linguriță de frunze zdrobite cu 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2 căni

pe zi.

Cancer (adjuvant) - se consumă 2 căni de suc pe zi. Ajută în toate cazurile indiferent de stadiu și de localizare, în special la cei care fac tratamente chimice sau raze. Crude de preferință în salate frunzele acestea sunt anticancerigene. Un pahar de suc de spanac băut pe stomacul gol, în fiecare dimineăța, ajută foarte mult la această afecțiune mai ales dacă se face și chimioterapie. De asemenea vitamina C, A și beta-carotenul luptă împotriva efectelor distrugătoare ale radicalilor liberi. O cană de spanac fiert conține 294,8% din necesarul zilnic de vitamina A al organismului.

Cardiopatie ischemică - se bea un pahar de suc pe zi.

Cistită - se consumă 2 căni de suc pe zi.

Constipație cronică - datorită efectului laxativ este indicat să se folosească în orice cantitate în funcție de toleranța individuală, atât în alimentație pregătit în diferite forme culinare cât și ca suc proaspăt. 500 ml de suc de spanac proaspăt poate vindeca cele mai rebele constipații chiar cronice. Se pun mai multe frunze de spanac care se toacă și apoi se storc. Se va obține un suc proaspăt de spanac. Se va consuma în fiecare dimineăța câte 200 ml de astfel de suc.

Semințele se macină cu mașina de cafea și se pune la 100 g semințe măcinate 400 g miere de albine. Se va lua din acest amestec după ce se amestecă bine câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Are un efect laxativ puternic și este indicat în special în cazurile cronice.

Convalescență - 100 ml de 3 ori pe zi, este foarte indicat pentru multe vitamine și minerale.

Creștere - 100 ml de 3 ori pe zi, este foarte indicat pentru multe vitamine și minerale.

Degenerare maculată - Una dintre cele mai importante proprietăți ale spanacului este capacitatea sa de prevenire a bolilor de ochi AMD (degenerare maculată). Oamenii de știință afirmă că acest lucru se datorează beta-carotenului, dar și altor compuși, luteina și zeaxantina.

Demineralizare - se bea înaintea meselor principale, o combinație de 100 ml suc de spanac cu 100 ml suc de urzică.

Depresii psihice și fizice - se bea un pahar de suc de spanac (200 ml) în fiecare dimineăța. Ajută

la înlăturarea depresiilor și la revigorarea organismului.

Se pun mai multe frunze de spanac care se toacă și apoi se storc. Se va obține un suc proaspăt de spanac. Se va consuma în fiecare dimineață câte 200 ml de astfel de suc.

Diabet zaharat - se consumă dimineața pe stomacul gol 500 ml suc de spanac. Cura este de minimum 30 zile. Spanacul conține magneziu, element esențial pentru multe dintre procesele care se petrec la nivel celular, iar recent s-a descoperit că previne diabetul. Studiile au arătat că spanacul scade riscul apariției diabetului de tip II.

Eczele extern se aplică suc sau chiar frunze atât proaspete cât și fierte și apoi aplicate calde. Se face de mai multe ori pe zi. În cazurile cu mâncărimi se indică folosirea și a sucului de lămâie.

Edeme - se indică folosirea sucului câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Contribuie la o mai bună drenare a organismului și eliberarea toxinelor.

Hipertensiune arterială - se bea un pahar de suc pe zi.

Insuficiență pancreatică - se consumă zilnic pe stomacul gol 100 ml suc de spanac, amestecat cu 30 g polen de albine bine mărunțit.

Întăritor pentru bătrâni, copii și convalescență - se bea un pahar de suc pe zi, înaintea mesei de prânz.

Nefrite se indică folosirea sucului câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Contribuie la o mai bună drenare a organismului și eliberarea toxinelor.

Obezitate se consumă minimum 200 ml de suc proaspăt de 3 ori pe zi, cu 30 minute, înaintea meselor principale. Se va folosi timp de 30 zile apoi se face o pauză de 7 zile și apoi se poate relua.

Oboseală fizică - se bea un pahar de suc de spanac în fiecare dimineață.

Palpitații - se bea un pahar de suc pe zi.

Pancreatită cronică - se consumă zilnic pe stomacul gol 100 ml suc de spanac, amestecat cu 30 g polen de albine bine mărunțit.

Pecingine -se indică folosirea sucului câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor

principale. Contribuie la o mai bună drenare a organismului și eliberarea toxinelor.

Plăgi atone - se aplică extern frunze proaspete care se pot ține în funcție de toleranța individuală, până la 12 ore, după care se schimbă. Intern se va consuma câte 100 ml suc de 3 ori pe zi, pentru eliberarea toxinelor din organism.

Prostatită -se indică folosirea sucului câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Contribuie la o mai bună drenare a organismului și eliberarea toxinelor. Se poate asocia cu pufuliță, ghimpe, semințe de dovleac, etc.

Rahitism - se bea o jumătate de litru de suc pe zi, timp de 3 săptămâni, repartizat în trei doze egale, cu un sfert de oră înaintea meselor principale. Un efect mai puternic va fi obținut dacă se combină 250 ml suc de urzică cu 250 ml suc de spanac.

Se consumă frunze proaspete în salată de crudități. Se poate consuma până la 500 g de spanac frunze pe zi.

Refacerea organelor bolnave - Se pun mai multe frunze de spanac care se toacă și apoi se storc. Se va obține un suc proaspăt de spanac. Se va consuma în fiecare dimineață câte 200 ml de astfel de suc.

Reumatism - se indică folosirea sucului câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Contribuie la o mai bună drenare a organismului și eliberarea toxinelor.

Sângerarea gingiilor - Se pun mai multe frunze de spanac care se toacă și apoi se storc. Se va obține un suc proaspăt de spanac. Se va consuma în fiecare dimineață câte 200 ml de astfel de suc.

Scorbut - se bea o jumătate de litru de suc pe zi, timp de 3 săptămâni, repartizat în trei doze egale, cu un sfert de oră înaintea meselor principale. Un efect mai puternic va fi obținut dacă se combină 250 ml suc de urzică cu 250 ml suc de spanac.

Senescență - se indică folosirea sucului câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Contribuie la o mai bună drenare a organismului și eliberarea toxinelor.

Tonifierea organismului - spanacul este ideal și pentru sportivi pentru că acesta conține magneziu și albumină. Este indicat să se consume cu ochiuri mai moi. Magneziul și albumina sunt cele

mai importante substanțe care ajută la recuperarea după efort.

Ulcere de piele - se aplică extern frunze proaspete care se pot ține în funcție de toleranța individuală, până la 12 ore, după care se schimbă. Intern se va consuma câte 100 ml suc de 3 ori pe zi, pentru eliberarea toxinelor din organism.

Viermi intestinali - se indică folosirea sucului câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale. Contribuie la o mai bună drenare a organismului și eliberarea toxinelor. Se poate asocia cu ulei de dovleac.

SPANACUL CIOBANILOR



Chenopodium bonus-henricus Fam.
Chenopodiaceae.

Denumiri populare: fierul plugului.

Descriere: plantă ierboasă cu frunze triunghiulare și flori verzi care crește prin locurile gunoite de prin sate, pe lângă târle și stâni. Este întrebuințată în alimentație ca și spanacul.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe tăieturi și bube.

SPÂNZ



**Helleborus purpurascens Fam.
Ranunculaceae.**

Denumiri populare: barba-lupului, bojațel, bojorel, bojoței, boșuță, botățel, boz, coada-popii, coaiele popii, cucurig, cutcurig, iarba-nebunilor, iarbă stearpă, iarbă strănutătoare, iarbă șerpească, ochiul boului, ouăle-popii, păduchii popii, paronici, poranici, rușcuță, spunz, strigoaie, trandafir de iarnă. Prodiarna, Prodiorna în limba dacă.

Descriere: plantă erbacee, toxică, perenă, întâlnită prin pădurile și tufărișurile din regiunea de deal și munte, înaltă de 50 cm. Rizom lung până la 10 cm, gros și ramificat, din care se dezvoltă numeroase rădăcini adventive cilindrice. Tulpină erectă, bifurcată-ramificată, înaltă până la 50 cm. Frunze bazale lung pețiolate, palmat-sectate, cu 5-7 segmente întregi, ori din nou sectate. Frunzele tulpinale cu pețiol din ce în ce mai mic până la sesile, către partea superioară a tulpinii, unde și lamina devine tripartită. Lobii frunzei cu nervuri proeminente și fin dințate pe margine. Flori nemirositoare, flori roșii aplecate în jos, sau verzi purpurii, slab mutante, formate din 5 tepale, verzi-purpurii, persistente în timpul fructificării. 15-20 nectarine ușor

bilabiate. Androceu cu numeroase stamine, gineceu din 4-6 carpele concrescute la bază. Înflorire lunile II-IV. Fructe folicule comprimate lateral și cu rostrul lung, pe dos cu carenă evidentă și pe laturi cu nervuri. Crește prin pădurile și tufișurile de la deal la munte. Planta este toxică și produce decese.

Se recoltează rizomii și rădăcinilor, florile și frunzele în martie-aprilie.

În tradiția populară: rizomul fiert în rachiu de drojdie se ținea în gură contra durerilor de măsele.

Unii făceau abureli cu măselariță și apoi puneau în măslea un fir de rădăcină de spânz. Se plămădea în rachiu și se făceau cu el pansamente la degerături.

La răceală până nu s-a declanșat boala se pansa partea răcită cu frunze și flori cât se poate de calde. Cu decoctul rizomului se făceau spălături la sifilis. Se lua cu grijă și intern. Decoctul se dădea în cantități mici celor care aveau constipație.

Rădăcinile se plămădeau în rachiu și se lua pe inima goală, contra limbricilor, iar unii îl beau pentru dureri abdominale. Se pune în rachiu, se lăsa 3 zile apoi se da câte un păhărel, apoi se bea de 3 ori pe zi câte un păhăruț mic, celor care aveau paralizii sau le erau amorțiți nervii de la mâni, dureri de burtă, vătămătură. Pentru vătămătură se mai lua câte o bucată de spânz, se pisa mărunț, se lega într-o bucată de material de fuior și se fierbea în rachiu. După ce a fiert, se scotea bucata și se arunca într-un loc ascuns, iar fiertura se strecura printr-o altă bucată de pânză curată ca să nu rămână nici un fir de spânz în el, căci fiind foarte veninos putea mai degrabă să strice decât să vindece. Din zeamă se dădea bolnavului, în mai multe dimineți, pe inima goală, câte un păhărel. Se dădea numai dacă vătămătura nu era „smintită”. Unora le suferea, altora nu. Bolnavul lua înainte o bucată de zahăr și apoi bea rachiul. Se folosea peste tot, la animale, introducându-se în ureche sau la piept, contra dalacului și după ce se făcea un buboi local se tăia locul respectiv și se îngropa. Oile bolnave de gălbează sau orișice alte vite gălbejite se tratau în ținutul Dornelor, cu spânz. Se usca bine rădăcina, se pisa mărunț, se amesteca cu sare și tărațe de secară și așa se dădea vitelor, o dată pe săptămână, toamna și niciodată primăvara, căci dacă se dădea

primăvara, mai ales oilor, atunci pierdeau mieii. La Clopotiva se „trăgea“ la vite, de orice boală, mai ales la vitele care aveau bubă în foale. Se făcea gară cu sula sau briceagul la ureche, la piept ori la coadă și se trăgea acolo rădăcina de spânz. Se ținea acolo o zi și o noapte, nu mai mult. Unii obișnuiau să „spânzească“ nu numai cu rădăcina, ci și cu frunzele plantei. În unele sate din Bucovina, luau rădăcină de spânz și vreo câțiva căței de usturoi, le pisau mărunț, turnau peste ele borș și făceau un fel de mujdei, pe care îl dădeau vitelor bolnave „cu sânge rău“. La Rășinari, se folosea contra răiei la animale. Se lua o mierță de spânz și se fierbea într-o căldare, până ieșea toată puterea din el. Se strecura, se pune în această leșie o litră de unsoare și se fierbea din nou, până seca leșia și rămânea numai unsoarea. Se pune în ea piatră vântată pisată mărunț și apoi se ungea vita bolnavă. În unele zone, se scotea în anumite zile, ca și alte plante medicinale, în credința că atunci este mai eficientă.

Dacii cunoșteau și foloseau spânzul. (Medicul lui Alexandru Macedon își procura 70% din plante din Dacia.) Dacii mai trimiteau la export și cai, care erau lăudați pentru voiciune lor. Primăvara devreme dacii „spânzuiau“ caii, iar pe timpul iernii le stropeau nutrețul cu tinctură de mătrăgună pentru pofta de mâncare.

Compoziție chimică: glicozizi, heleborină, helebrină, saponozide, rezine, lactonă, protoanemonină, substanțe minerale, etc.

Toxicologie: toată planta este toxică atât proaspătă cât și uscată. Helebrina este un purgativ drastic, iar heleborina determină narcoză și anestezia sistemului nervos central. Simptome: vomă, iritații ale mucoaselor, hemoragii, ritm cardiac încetinit și moarte. Se pot face spălături stomacale, clisme, cărbune medicinal.

Acțiune medicinală: puțin studiată. Acum se studiază la diferite centre din țară și străinătate. La noi există produsul Boicil forte sub formă de unguent sau soluție pentru uz extern și stimuven. Acestea se pot folosi fără teamă.

Boicil forte -sub formă de unguent și soluție pentru uz extern cu efecte deosebite în afecțiunile reumatismale articulare, spondilită anchilopoietică, artroze, poliartrite, mialgii și nevralgii.

Stimuven (produs la Timișoara) este un gel din castan, hamamelis și spânz recomandat în tromboze, tromboflebite, ulcer de gambă, senzație de picioare grele, inflamație și tumefieri, luxații, entorse, bursite, tendinite și varice.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni interne cu crize acute, amenoree, amorțeala nervilor de la mâini, artrită, artroze, bursite, dureri abdominale, dureri de măsele, entorse, hernie, inflamații intestinului gros, inflamații și tumefieri, Luxații, mialgii, nevralgii sciatică, nevralgii de trigemen, poliartrite, reumatism, sifilis, spondilită anchilozantă, tromboze, tromboflebite, senzație de picioare grele, tendinite, ulcer de gambă, varice.

Având în vedere toxicitatea plantei nu dăm alte rețete care ar putea deveni toxice.

Există credința că această plantă poate fi utilă la tratarea cancerului. Este foarte greșit să se folosească pentru că poate produce o serie de abcese în organism. În trecut se pune o bucatică de rădăcină în urechea porcului sau la oi pentru a scăpa animalele de anumite afecțiuni. Se creștea cu briceagul și se introducea în ureche. La locul respectiv se forma un abces. Apoi se tăia zona respectivă jos și de multe ori animalul respectiv se vindeca. Practic ce se întâmplă? Se stimulează sistemul imunitar al organismului și produce o nouă serie de anticorpi, „trezind“ sistemul imunitar și făcându-l mai activ. De aici și până la a administra omului acest remediu este un mic pas care a fost făcut cu foarte mare ușurință de unii terapeuți. Este una să introduci însă în ureche și apoi să tai urechea jos și alta este să administrezi această plantă sub formă de praf, ceai sau chiar tinctură, pentru că nu există posibilitatea să se filtreze atât de perfect încât să nu mai rămână nici urmă de plantă decât dacă se administrează în doze homeopatice. În caz contrar se poate ca o părticică infimă de plantă să pătrundă ori unde în organism (stomac, intestine, ficat) și să producă abcese care în final vor duce la afecțiuni foarte grave.

Eventual se poate face o injecție așa cum se face IDR-ul și să se introducă puțin extract 0,01 ml. În acest mod se poate la locul injectării să se producă un abces care ulterior se elimină și se tratează ca orice abces, dar în timpul acesta contribuie la în-

tărirea imunității corpului. În alt mod este extrem de periculos. Mergeți să vedeți la medicină legală când se va face o autopsie la cineva care a folosit această plantă și veți vedea că întreg organismul este plin de abcese, în diferite locuri.

Toxicologie:

Atenție! Nu vă jucați cu această plantă! Este o **plantă otrăvitoare** care poate face o serie de abcese în organism care ulterior vor produce probleme enorme.

Preparare și administrare:

Infuzie - 1 linguriță de plantă sau flori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se folosește conform indicațiilor.

Decoct - 1 linguriță de rizomi mărunțiți se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute apoi se strecoară. Se folosește mai mult extern.

Tinctură - 50 g rizomi se pun la 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține timp de 15 zile, timp în care se agită zilnic de mai multe ori pe zi, apoi se strecoară. Se pune în sticle de capacitate mai mică închise ermetic și se păstrează la rece.

Deci atenție la administrarea acestei plante intern.

Mod de tratare pe afecțiuni:

Afecțiuni interne cu crize acute - se ia câte 1 linguriță de tinctură pusă în 100 ml apă de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Se folosește timp de 20 zile urmate de o pauză de 7 zile după care se poate relua cu aceiași administrare până la trecerea afecțiunii.

Amenoree - 1 linguriță de plantă sau flori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Este foarte eficientă pentru rezolvarea acestei afecțiuni.

Amorțea la nervii de la mâini - tinctură câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Se diluează în 100 ml apă.

Artrită - băi generale timp de 20 de minute la 37 grade la care se adaugă decoctul din 50-100 g rizomi fierți 20 minute într-un litru de apă apoi strecurat și introdus în cadă.

Artroze - băi generale timp de 20 de minute la 37 grade la care se adaugă decoctul din 50-100 g rizomi fierți 20 minute într-un litru de apă apoi

strecurat și introdus în cadă. Se mai poate folosi Boicilul conform indicațiilor producătorului.

Bursite - Cataplasme locale cu plantă mărunțită 2 lingurițe sau rizom pun în 250 ml apă și apoi fierț pentru 5 minute și strecurat. Se aplică local de 2 ori pe zi cu efecte deosebite. Se aplică cald.

Dureri abdominale - tinctură câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Se diluează în 100 ml apă.

Dureri de măsele - Clătirea gurii 2-3 minute cu decoct cald din 1 linguriță de rizom mărunțit și fierț 5 minute în 250 ml apă apoi strecurat.

Entorse - Cataplasme locale cu plantă mărunțită 2 lingurițe sau rizom pun în 250 ml apă și apoi fierț pentru 5 minute și strecurat. Se aplică local de 2 ori pe zi cu efecte deosebite. Se aplică cald.

Hernie - tinctură câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Se diluează în 100 ml apă.

Inflamații intestinului gros - se pune un vârf de cuțit de rizomi mărunțiți la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

Inflamații și tumefieri - cataplasme locale din flori aplicate calde local.

Luxații - băi generale timp de 20 de minute la 37 grade la care se adaugă decoctul din 50-100 g rizomi fierți 20 minute într-un litru de apă apoi strecurat și introdus în cadă.

Mialgii - băi generale timp de 20 de minute la 37 grade la care se adaugă decoctul din 50-100 g rizomi fierți 20 minute într-un litru de apă apoi strecurat și introdus în cadă.

Nevralgii sciatică - băi generale timp de 20 de minute la 37 grade la care se adaugă decoctul din 50-100 g rizomi fierți 20 minute într-un litru de apă apoi strecurat și introdus în cadă.

Nevralgii de trigemen - Cataplasme din flori și frunze calde aplicate local.

Poliartrite - Se pot face băi generale zilnic. Se mai poate folosi Boicilul conform indicațiilor producătorului.

Reumatism - băi generale timp de 20 de minute la 37 grade la care se adaugă decoctul din 50-100 g rizomi fierți 20 minute într-un litru de apă apoi

strecurat și introdus în cadă. Se mai poate folosi Boicilul conform indicațiilor producătorului.

Sifilis - băi locale cu decoct din 1 linguriță de rizomi mărunțiți apoi fierți timp de 5 minute în 250 ml apă și strecurat. Se face de 3 ori pe zi.

Spondilită anchilozantă - Cataplasme locale. Se mai poate folosi Boicilul conform indicațiilor producătorului.

Tromboze - se va folosi Stimuven conform indicațiilor producătorului.

Tromboflebite - se va folosi Stimuven conform indicațiilor producătorului.

Senzație de picioare grele - se va folosi Stimuven conform indicațiilor producătorului.

Tendenite - se va folosi Stimuven conform indicațiilor producătorului.

Ulcer de gambă - Se aplică spălături cu decoct și apoi cataplasme care se țin în funcție de toleranța individuală. Este eficient dacă se aplică de 3 ori pe zi.

Varice - se va folosi Stimuven conform indicațiilor producătorului.

Stimuven- cu Spânz.

Este produs de firma Exhelios din Timișoara și are Stimuven unguent, Stimuven gel și loțiunea Dr Boici, toate din spânz și uneori se mai găsesc și în combinație cu castane și sunt foarte utile în toate cazurile afecțiunilor venoase.

SPÂNZ DE GRĂDINĂ



Helleborus hybridum Fam. Ranunculaceae.

Se găsește în florării sub două forme: cu flori roșii și cu flori albe. Se poate ține și în grădină și în ghiveci. Adesea deja în luna decembrie li se pot vedea bobocii.

Se folosește ca și Spânzul.

SPÂNZ STERP



**Helleborus dumentorum Fam.
Ranunculaceae.**

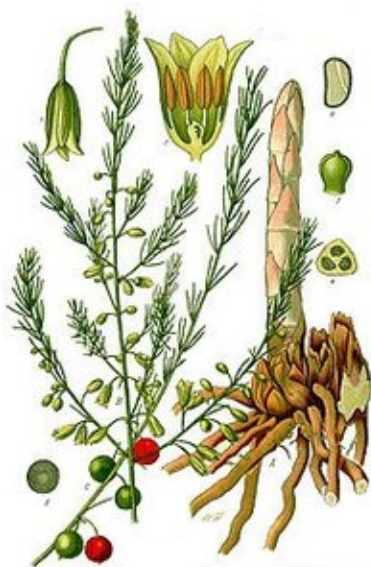
Descriere: plantă ierboasă, veninoasă cu flori verzui, crește sporadic prin păduri, tufișuri și dumbrăvi, mai frecvent în sudul țării.

Compoziție chimică: conține principii asemănătoare cu spânzul comun.

În tradiția populară: se folosea ca și celelalte specii înrudite, mai ales la animale, punându-se în urechi la porci, iar la cornute și cai, în piept.

Se folosește ca și Spânzul.

SPARANGHEL



Asparagus officinalis Fam. Liliaceae.

Denumirea populară: asperag, coasta-dracului, coasta-vrăjmașului, iepurel, păr, ragila-pământului, sparang, umbra-iepurelui.

Nu se cunoaște de unde provine, dar din cele mai vechi timpuri se cultiva atât în Europa cât și în Asia de mii de ani. Este întrebuințat în medicină din sec XVI.

În sec I d. Hr. Medicul grec Dioscorides prescria această plantă pentru afecțiuni renale și hepatice.

Descriere: plantă erbacee, perenă, sporadică și cultivată. Rădăcină embrionară cu durată limitată, substituită de un rizom puternic, pe care se formează numeroase rădăcini adventive și tulpini aeriene. Rădăcinile sunt carnoase, lungi până la 40-50 cm, terminate cu un vârf numit „gheară de sparanghel”. În fiecare an se formează tot mai sus pe rizom, cu tendința de a ieși la suprafața solului. Partea superioară a rizomului formează lăstari aeriени, care se recoltează când au cca 30 cm. Lăsați să crească, formează tulpini aeriene înalte de 120-150 cm, flexibile, puternic ramificate, reprezentând verticile de filocladii cu rol în asimilație clorofiliană. Frunze solziforme, așezate la baza ramificațiilor tulpinii.

Dioică. Tulpinile bărbătești au flori mici, așezate la baza filocladiilor, cu perigonul alb-verzui. Androceul din 6 stamine cu filamente răsucite purtând antere galben-portocalii. Cele femele, așezate pe alte tulpini, sunt mai mici decât cele masculine. Ovar trilocular, stil scurt cu 3 muchii, stigmat trilob. Cele masculine au 6 stamine cu antere galben-portocalii. Înflorire lunile VI-VIII. Fruct bacă roșie, mică. Conține 1-8 semințe, lucioase, netede, cu tegument tare.

Este o legumă deosebită, care se cultivă în condiții deosebite și se recoltează începând cu luna Mai. Sparanghelul este de 3 feluri: verde, alb și roșcat. Cel mai des întâlnit este cel verde, care este și cel mai gustos.

De la sparanghel se consumă numai lujerul fraged, care este numai partea cu vârf, de 15-20 cm. Cu cât este mai tânăr și mai proaspăt, cu atât este mai bun. Coaja dacă este fibroasă se curăță sau se rade.

În tradiția populară: rădăcina se fierbea într-o oală nouă, cu coajă de dud negru, undelemn, oțet tare și miere, pentru durere de gură și afecțiuni dentare, după cum scrie într-un manuscris vechi. Decoctul ei se lua ca diuretic. Ceaiul se dădea în boli de rinichi. Siropul din rădăcini și vârful ramurilor, preparat cu mult zahăr, se lua de 2 ori pe zi, câte o lingură pentru poftă de mâncare.

Compoziție chimică: bogată în proteine, asparagină, lipide, hidrați de carbon, fito-hormoni, enzime, glicozide steroidale, celuloză, săruri minerale (calciu, fosfor, fier, natriu, potasiu, siliciu, moli-bden), antioxidanți vegetali, flavonoizi, etc. Vitaminele A, C, H, acid folic.

Acțiune farmacologică: rădăcina- depurativ, diuretic, drenor hepatic, biliar, pulmonar, fluidifică secrețiile bronhice, mărește cantitatea de urină, stimulează digestia, afrodisiac, ușurează tranzitul intestinal. Întărește sistemul imunitar. Previne apariția nefritei cronice. Accelerează circulația sângelui. Ajută la lupta cu cancerul. Este ideal pentru tratarea afecțiunilor renale cu condiția să nu existe leziuni, caz în care devine contraindicat, deoarece poate agrava afecțiunile. Contribuie la regenerarea ficatului, rinichilor, pielii, ligamentelor și oaselor. Datorită conținutului în asparagin poate

restabili echilibrul acido-bazic al sângelui. De asemenea ajută la curățirea canalelor renale, dizolvă și previne depunerea acidului uric în rinichi. Reduce edemele, poate ameliora durerile reumatice. Are și o acțiune ușor sedativă. Reduce disconfortul femeilor aflate la menstruație prin diminuarea senzației de contractare a sânilor, degetelor și gleznelor.

Are o puternică acțiune ca diuretic fiind util pentru reumatism și artrită.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare, afecțiuni cardiace (sedativ), afecțiuni renale, anorexie, arterioscleroză, artrită, astenie fizică și intelectuală, bronșite, cancer, cistită, constipație, convalescență, demineralizare, diabet, digestie lentă, dureri în special la gută și reumatice (nu intern), edeme, gută, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, impotență, insuficiență hepatică și renală, litiază urinară, mâncărimi de piele, nefrite, nevroză, palpitații, parodontoză, prostatite, retenții hidrosodate, reumatism, stres, vâscozitate sangvină.

Precauții și contraindicații:

Este contraindicată la cistite și reumatism, unde se va lua cu grijă ca să nu se depășească doza indicată, altfel ajutând foarte mult prin diureză.

Nu se recomandă celor care au gută deoarece conține purine care pot agrava simptomele bolii.

Preparare și administrare:

- Ras proaspăt se folosește în diferite salate pentru gustul său foarte bun.

- Din 2 linguri de lăstari tineri mărunțiți fierți într-un litru de apă timp de 30 de minute. Se strecoară, apoi se va consuma în decursul zilei.

- Rădăcină 2 linguri fiartă în oțet 200 ml pentru 15 minute apoi strecurat se poate folosi la clătirea gurii de mai multe ori pe zi în cazul parodontoziei sau la mâncărimi de piele.

- Sirop. Se va tăia mărunț rizomul, se acoperă apoi cu apă. Se pune la fiert. Este bine ca apa să fie de 2 ori cantitatea de plante. Se fierbe timp de 30 minute, după care se strecoară. La fiecare 100 ml de ceai astfel obținut se va pune 60 g de zahăr. Se pune din nou la fiert și se lasă până devine de consistența unui sirop. Se va trece în recipiente mai mici. Se va folosi la nevoie câte o linguriță diluată la 250 ml apă. Se vor putea lua 3-4 lingurițe pe zi.

- **Tinctură** din 50 g de rădăcină mărunțită care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se folosește în special la afecțiunile inimii, dar și la celelalte afecțiuni. Se vor lua câte 10 picături de 3 ori pe zi în diluție cu apă. Se poate amesteca și cu alte tincturi.

Sparanghelul se folosește la prepararea supelor, salatelor și a garniturilor pentru fripturi. Se fierbe în aburi sau în apă cu un praf de sare, numai 5-10 minute, având grijă să nu se moaie prea mult. Se poate pune și la cuptor circa 15 minute, stropit în prealabil cu puțin ulei. Oricum ar fi preparat sparanghelul se condimentează foarte puțin și nu se combină cu alte legume, pentru a-și păstra gustul unic nealterat.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Calculi renali - 2 linguri de vlăstari tineri fierți 30 minute într-un litru de apă, au o acțiune puternic diuretică, ajutând chiar și la dizolvarea și eliminarea calculilor sau a excesului de acid uric sau insuficiență renală.

Colici gastrice - 10 picături de tinctură din vlăstare la nevoie. Se pot lua și diluate cu puțină apă.

Colici renale - 10 picături de tinctură din vlăstare la nevoie. Se pot lua și diluate cu puțină apă.

Gută - 2 linguri de vlăstari tineri fierți 30 minute într-un litru de apă, au o acțiune puternic diuretică, ajutând chiar și la dizolvarea și eliminarea calculilor sau a excesului de acid uric sau insuficiență renală.

Impotență - se folosește tinctura din vlăstare care ajută la refacerea circulației sângelui și la o revigorare a mușchilor sexuali masculini. Contribuie la a stimula producerea de testosteron în testicule. Se vor lua câte 10 picături de tinctură de 3 ori pe zi. Deficitul de testosteron poate fi remediat prin consumul constant de sparanghel sub orice formă, deoarece această legumă conține substanțe active asemănătoare testosteronului și dihidrotestosteronului- se poate folosi proaspătă în salate aseasonate cu oțet de mere și suc de lămâie și puțin ulei de măsline care conține și vitamina E.

Insuficiență renală - 2 linguri de vlăstari tineri fierți 30 minute într-un litru de apă, au o acțiune puternic diuretică, ajutând chiar și la dizolvarea și

eliminarea calculilor sau a excesului de acid uric sau insuficiență renală.

Mâncărimi de piele - Rădăcină 2 linguri fiartă în oțet 200 ml pentru 15 minute apoi strecurat se poate folosi la clătirea gurii de mai multe ori pe zi în cazul parodontozei sau la mâncărimi de piele.

Parodontoză - Rădăcină 2 linguri fiartă în oțet 200 ml pentru 15 minute apoi strecurat se poate folosi la clătirea gurii de mai multe ori pe zi în cazul parodontozei sau la mâncărimi de piele.

Stres - conține multe elemente regeneratoare pentru ficat, rinichi, piele, ligamente, oase și pentru formarea învelișului globulelor roșii, toate acestea având efect pozitiv asupra bunei funcționări a organismului și asupra puterii acestuia de a face față stresului.

SPARCETĂ



Onobrychis viciifolia Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: baltacină, iarbă-săracă, sparcetă-de-munte. Aniarsexe, Aniassexe, Anniassexe în limba dacă.

Descriere: plantă perenă, ierboasă, relativ înaltă, cu lăstarii erecți înalți de 40-100 cm. Spre maturitatea semințelor, tulpina se lignifică. Frunzele mari sunt imparipenat-compuse. Florile roz-violacee sunt grupate în racem lung pedunculat. Fructul este o păstaie indehiscentă, monospermă, având la suprafață reticulații caracteristice, prevăzute cu spini, conține multe proteine și vitamine. Plantă furajeră și meliferă.

Utilizată mai ales în mediul rural în scop terapeutic.

Răspândire: Crește spontan în locuri calcaroase, întâlnită în Dobrogea, Bărăgan, sudul Moldovei, Oltenia, dar și în zonele colinare.

În tradiția populară: a fost utilizată pe scară largă, deoarece purifică organismul.

Vindecă abcesele simple.

Băută cu vin este bună în retenția de urină, iar ca alifie, amestecată cu untdelemn, este sudorifică.

Compoziție chimică: proteine, lipide, substanțe minerale, celuloză și substanțe extractive neazotate.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

- Este de mare ajutor în eliminarea toxinelor din organism și în păstrarea și în stocarea vitaminelor. Este indicat să se consume cel puțin de două ori pe zi infuzie din tulpina plantei (50 g de tulpină se adaugă la 250 ml de apă clocotită) înainte de masă, pentru a întări sistemul imunitar.

- Infuzia ajută la eliminarea toxinelor din organism prin urină și ameliorează durerile de rinichi.

- Se recomandă și pentru copiii care suferă de rahitism.

- Poate fi de folos și în prevenirea bronșitelor. Într-un vas în care a fost pus un litru de vin se adaugă 250 g de tulpină de plantă și se lasă la macerat timp de o săptămână. Se bea câte un pahar în fiecare seară.

- Pentru transpirații abundente pe timpul verii se va lua o mână de tulpini de sparceta și se va fierbe într-un litru de apă timp de o jumătate de oră. Corpul se va clăti în fiecare seară cu lichidul obținut, lăsându-l să se usuce pe piele. După o oră corpul se va spăla în mod normal cu apă și cu săpun. Rezultatele sunt remarcabile și se recomandă și în cazul transpirațiilor reci din timpul iernii.

SPIRULINA



**Arthrospira plateis și Arthrospira maxima
Fam. Phormidiaceae.**

Istoric: spirulina este cea mai veche algă de pe pământ cu o vechime de 3,5 miliarde de ani. Este de culoare verde-albăstruie și trăiește în apă. Crește spontan în lacurile calde din zonele tropicale ale Americii și ale Africii. Sub numele de spirulină sunt cunoscute de fapt două specii de micro-alge: *Arthrospira plateis* și *Arthrospira maxima*, ambele având aceiași compoziție chimică.

Pentru prima dată spirulina a fost folosită în terapie în secolul 8-lea de către o străveche civilizație africană, care a trăit pe actualul teritoriu al Ciadului. Câteva secole mai târziu, ea a fost descoperită și folosită la mii de kilometri distanță, în America Centrală, de către azteci. Ei numeau spirulina „tecuitatl” o recoltau prin mijloace destul de sofisticate de pe suprafața lacurilor și preparau din ea medicamente pentru tratarea disfuncțiilor hormonale, pentru refacerea convalescenților și a celor care sufereau de malnutriție. Redescoperirea spirulinei ca remediu de către europeni s-a făcut abia în anul 1962 și este meritul multor biochimisti francezi care au rămas uluiți de complexitatea acțiunii farmacologice a acestei alge, considerată unul dintre cele mai vechi organisme de pe planeta noastră. Interesant este că spirulina e aproape în întregime alcătuită din principii active, adică din aminoacizi, polizaharide, minerale, vitamine, clorofilă,

enzime. Dacă o plantă medicinală conține până la 10% principii active, spirulina are o concentrație de substanțe vindecătoare de peste 70%, fiind o campioană absolută în acest domeniu.

Compoziție chimică: conține proteină complexă, naturală care este foarte ușor asimilabilă de către organismul uman. 100 g spirulină conține 60-70 g proteine, adică de 3 ori mai mult decât carnea de porc, de 2 ori mai mult decât carnea de vită și pește și de 1,5 ori mai mult decât boabele de Soia. De asemenea conține clorofilă fiind cea mai bogată sursă de clorofilă. De asemenea conține: calciu, fier, magneziu, potasiu, vitaminele: A și complex B (B1, B2, B6, B12, E, acid folic, acid nicotinic, fenilanină (ce acționează asupra centrului apetitului din creier, diminuând senzația de foame și menținând constant nivelul glucozei din sânge). 18 aminoacizi din care opt esențiali. Este cea mai bogată sursă naturală de clorofilă, de minerale precum: fier, calciu, iod, fosfor, brom, zinc, sodiu, potasiu și magneziu. Oligoelementele: seleniu, mangan, cobalt. Alga conține o substanță, numită ficocianină (care îi dă culoarea albastră-verzuie) ce influențează pozitiv funcționarea celulelor din măduva osoasă, care au capacitatea de a se transforma în globule roșii și albe. Cele albe se află la baza sistemului imunitar, iar cele roșii asigură oxigenarea organismului.

În plus proteinele din spirulină sunt asimilate foarte ușor de organismul uman, până la 65-80%. Enzime și fermenți naturali care intervin într-o serie de procese celulare. Hormoni vegetali dintre aceștia în special fitocianina care are un rol important în încetinirea procesului canceros sau chiar stagnarea sa și inhibarea dezvoltării celulelor canceroase.

Acțiune farmacologică: fenilanina din conținutul acestei alge acționează asupra centrului apetitului din creier, diminuând senzația de foame și menținând constant nivelul glucozei din sânge. Este foarte utilă în regimurile de slăbire. În regimurile de slăbire se iau 3 tablete de 500 mg cu o jumătate de oră înaintea meselor. Se recomandă zdrobirea tabletelor cu dinții și o cantitate mare de lichide. Când efectele încep să apară, reduceți doza până la 2 și apoi o tabletă înainte de masă.

Spirulina se asimilează foarte bine, normalizând microflora intestinală, curățind organismul de toxine rezultate din schimbul de substanțe în articulații, mușchi, limfă, ce intoxifică nu numai diferite organe ci și creierul. Acțiunea benefică a spirulinei se manifestă sub formă de întărirea mușchilor, îmbunătățirea vederii, a stării părului, elasticității pielii, normalizării nivelului de colesterol, îmbunătățirea funcției ficatului, întărirea sistemului nervos, etc. Spirulina este folosită deja în peste 60 de țări ale lumii. Organizația Mondială de Ocrotire a Sănătății prognozează folosirea pe scară largă a spirulinei în calitate de tratament profilactic. Folosind în hrană spirulina legendari asceți ai Americii de ud și aborigenii africani se diferențiază prin sănătate de fier și longevitate. În general spirulina are efecte de întreținere și tonifiere fiind foarte utilă pentru tratarea unor deficiențe, dar, totodată oferă o acțiune de curățire a organismului. Aceia care exagerează cu consumul de proteine animale ce nu se asimilează și devin o povară pentru corp vor beneficia mai mult de aportul de proteine speciale ale spirulinei. În general bolnavii supraponderali, hiperglicemici, diabetici, artritici sau cu alte afecțiuni similare pot avea un prețios ajutor în spirulină.

Studiile au arătat că datorită faptului că are în compoziția sa acid polinesaturat gama-linoleic, care asigură sănătatea pielii și părului. Acesta acționează ca un antiinflamator calmând simptomele de natură artritică.

Spirulina nu este nici de cum un medicament, ci o proteină complectă, naturală ușor asimilabilă (i se spune și spirulina de plancton sau alga verde albăstruie).

Spirulina activează multe dintre diferitele tipuri de celule imune, printre care macrofage, limfocite B, limfocite T. De asemenea, stimulează organele implicate în funcția imunitară, cum ar fi splina, ficatul, măduva osoasă, ganglionii limfatici, amigdalele și timusul. S-a demonstrat că anumite extracte speciale de spirulină au o puternică acțiune antivirală. Într-un test în vitro s-a evidențiat că spirulina platensis inhibă virusul HIV 1. Studiile de laborator au arătat că polizaharidele din spirulină pot acționa pentru repararea materialului genetic afectat de toxine sau radiații.

Spirulina este o micro-algă alcătuită aproape în întregime din principii active, adică aminoacizi, polizaharide, minerale, vitamine, clorofilă și diverse tipuri de enzime. Dacă este administrată regulat, spirulina protejează organismul de efectele radicalilor liberi, stimulează procesele de regenerare și ajută la echilibrarea hormonală. Toate acestea sunt motive care au dus la utilizarea ei în tot mai multe institute de geriatrie. Spirulina se recomandă și în caz de epuizare fizică și psihică, deoarece ajută la oxigenarea corespunzătoare a celulelor, îmbunătățește coordonarea motorie și previne apariția leziunilor musculare. Iar dacă este vorba despre anemie, spre deosebire de fierul prevenit din alte surse naturale, cel aflat în compoziția spirulinei este absorbit mult mai ușor de către organism.

Despre spirulină se știa de ceva vreme că este una dintre cele mai importante surse de nutrienți descoperite până în prezent (conține toți aminoacizii benefici pentru sănătate, este bogată în clorofilă, beta-caroten și alți produși fitochimici naturali). Relativ recent s-a demonstrat că această vegetală marină poate limita proliferarea celor mai periculoase virusuri printre care ale gripei de tip A, oreionului (Herpes simplex) și chiar HIV. Alga conține o substanță numită ficocianină (care îi dă culoarea albastră-verzuie) ce influențează pozitiv funcționarea celulelor din măduva osoasă, care au capacitatea de a se transforma în globule albe și roșii. Cele albe se află la baza sistemului imunitar, iar cele roșii asigură oxigenarea organismului. În fine, studiile arată că spirulina este singurul aliment vegetal care posedă acidul polinesaturat gama-linoleic ca asigură sănătatea pielii și părului.

Comprimatele - sunt forma de administrare cea mai simplă și cea mai eficientă a acestei plante. De regulă comprimatele sunt alcătuite din 500 mg spirulină, la care se adaugă substanțe suport, numită excipient. Se iau 1-2 comprimate de 4 ori pe zi, în cure de 90 de zile, urmate de alte 20 de zile de pauză, după care cura se poate repeta.

Cremele cu spirulină - sunt compuse din substanțe de suport, care poate varia foarte mult, de la simpla lanolină, folosită în unguente terapeutice, la sofisticatele formule pentru hidratare, substanță de suport la care se adaugă extractul de spirulină.

Crema cu spirulină se aplică atât în scopuri cosmetice, cât și terapeutice, modul de aplicare fiind specificat la fiecare produs în parte.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni degenerative, afecțiunile pielii, afecțiuni hepatice, afecțiuni nervoase, afecțiuni vasculare, alcoolism, anemie, arsuri, artrită, astm, cancer, cancer buco-faringian, cancer de colon, colesterol în exces, cosmetică, dependență de droguri, detoxifierea organismului, diabet zaharat tip II, dislipidemii, elasticitatea pielii, entorse, epuizare, gastrită, herpes genital, hipercolesterolemie, hipoglicemie, HIV, îmbătrânire prematură, imunitate scăzută, infecții virale în general, intoxicația cu arsenic, leucemie, limfangite, miopie, mutații celulare produse de iradiere, obezitate, operații chirurgicale, orion, piele îmbătrânită prematur, piele sensibilă la frig și vânt, poliartrită reumatoidă, răni, regenerarea celulelor, rinită alergică, rupturi musculare, slăbiciune musculară, stimularea digestiei, tromboze, tulburări de creștere la copii, viroză gripală.

Precauții și contraindicații:

Datorită nivelului ridicat de proteine, spirulina se va folosi cu grijă de către cei cu afecțiuni renale și atunci când trebuie redus nivelul de proteine.

De asemenea se folosește cu grijă la bolnavii cu boli de rinichi, în care li se recomandă consumul redus de proteine.

Precauția este necesară și în cazul bolnavilor hepatici, care vor lua acest remediu la început în primele 5-7 zile, în doze mici (nu mai mult de un gram pe zi), măbind treptat doza, până se ajunge la cantitatea normală. În cazuri foarte rare pacienții pot prezenta o sensibilitate hepatică neobișnuită la spirulină, deși aceasta este printre cele mai puțin toxice remedii cunoscute.

Nu se recomandă în cazul bolilor acute gastro-intestinale. Părerea specialiștilor este că spirulina crescută, recoltată, conservată și administrată corespunzător este practic netoxică.

Singura rezervă se referă la spirulina provenită din surse nesigure și care poate fi alterată (ceea ce o face extrem de toxică pentru ficat), infestată cu pesticide sau chiar cu metale grele cancerigene.

Atenție ce comprimate cu spirulină consumați!

O parte din terenul pierdut de către spirulină, cotoată până nu demult un remediu forte în România, se datorează calității slabe a produselor care se găsesc în unele dintre magazinele noastre. Am identificat trei probleme legate de calitatea comprimatelor cu spirulină:

1. Se folosește la producerea lor o spirulină veche, oxidată, element trădat de faptul că pastilele cu spirulină nu au culoarea verde normală, ci nuanțe de brun sau chiar cenușiu. Această spirulină nu doar că nu ajută, ci chiar poate dăuna sănătății. Evitați așadar comprimatele cu spirulină care nu au o culoare verde, normală de algă, care este cea mai bogată în clorofilă din întregul regn vegetal.

2. Se pun cantități prea mici de spirulină în comprimate. Citiți specificațiile tehnice obligatorii de pe flaconul de comprimate. Cantitatea normală de principiu activ (adică de spirulină) trebuie să fie în mod normal de 500 mg (o jumătate de gram) pentru fiecare comprimat.

3. Unele comprimate cu spirulină pur și simplu nu se dizolvă în stomac și se elimină de organism fără a fi digerate și asimilate. Este o problemă pe care am remarcat-o la unele produse din import, motiv pentru care eu personal, prefer spirulina produsă de firmele de la noi din țară, chiar dacă spirulina pe care acestea o folosesc, fiind specifică unui climat tropical, este din import.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Administrare: se administrează în doze care variază între 500-1000 mg de 2-4 ori pe zi pentru adulți. Pentru copii, 500 mg de 1-2 ori /zi în cure de 30-90 de zile. Dozajul și perioada de administrare trebuie stabilit de medicul fitoterapeut. Se recomandă zdrobirea tabletelor cu dinții și înghițirea cu o cantitate mare de lichide (apă sau ceai cald). În multe situații, în ciuda efectelor pe care le are ca adjuvant, spirulina nu trebuie considerată un panaceu, în special în afecțiunile grave.

Afecțiuni degenerative - conține vitamine (beta-caroten, vitaminele A, B1, B2, B3, B6, B12, D, E, K, acid pantotenic, biotină, acid folic) minerale biodisponibile, adică sunt absorbite foarte repede și bine de organism, clorofilă cu rol detoxifiant și antioxidant, de intensificare a proceselor metabolice. De asemenea, are în compoziție o en-

zimą cu rol major în apărarea organismului contra bolilor degenerative, afecțiunilor maligne, importantă pentru menținerea tinereții biologice și acizi grași polinesaturați Omega-3 și 6.

Afecțiunile pielii - aplicat extern sub formă de praf în amestec cu miere sau chiar cu o masă grasă (unt, untură, lanolină, vaselină, etc) în diferite proporții ajută la refacerea pielii.

Afecțiuni hepatice - indiferent de afecțiunea care există la nivelul ficatului se poate lua câte 1-3 tablete cu 30 minute înainte de mese pentru a ajuta la dezintoxicarea ficatului și chiar la regenerarea sa.

Afecțiuni nervoase - 1-3 tablete de 3 ori pe zi în cure de mai lungă sau mai scurtă durată în funcție de afecțiune se poate lua pentru întărirea sistemului nervos.

Afecțiuni vasculare - spirulina are efect de dezintoxicarea organismului, de tonifiere, fiind utilă în tratarea multor deficiențe în special în cazurile în care s-a consumat cantități mari de carne în alimentație. Se folosesc câte 3 tablete pe zi, pentru 20 de zile, apoi se reduce la 2 tablete pentru 10 zile, după care se va mai lua doar o tabletă pe zi perioade lungi de timp. Ajută la curățirea arterelor.

Alcoolism - în timpul curelor de dezintoxicare se iau câte 8 g de spirulină într-o cură unică, cu o durată de 28 de zile. Spirulina ajută la secreția normală de neurotransmițători, reduce intensitatea și frecvența fenomenelor de sevraj, ajută la o recuperare mai rapidă, psihică și fizică a pacientului.

Anemie - spre deosebire de multe alte plante fierul conținut de către spirulină este foarte ușor de absorbit de organism. Înainte de a apela, așadar la sursele sintetice de fier (foarte dăunătoare pentru sănătatea tubului digestiv) ar fi bine să încercați o cură cu spirulină. Se iau câte 2-4 g pe zi (4-8 comprimate) în cure de 30 de zile, urmate de minimum 15 zile de pauză.

Arsuri - o cură de 3 săptămâni, timp în care se administrează zece capsule de spirulină pe zi, stimulează creșterea și refacerea țesuturilor afectate local: tăieturi, răni post operatorii, arsuri, țesuturi inflamate, etc.

Artrită - spirulina are efect de dezintoxicarea organismului, de tonifiere, fiind utilă în tratarea multor deficiențe în special în cazurile în care s-

a consumat cantități mari de carne în alimentație. Se folosesc câte 3 tablete pe zi, pentru 20 de zile, apoi se reduce la 2 tablete pentru 10 zile, după care se va mai lua doar o tabletă pe zi perioade lungi de timp. Păstrează nivelul glicemiei la limite normale ajutând la funcționarea corectă a pancreasului. Se poate lua concomitent și cu alte medicamente.

Astm - un studiu făcut în India în anul 2001 a arătat că administrarea de spirulină bolnavilor cu bronșită astmatiformă și astmă bronșic îmbunătățește sensibil starea generală a acestora. La aproximativ 45% dintre pacienții care au luat spirulină, frecvența și intensitatea crizelor de astmă s-a redus, iar funcționarea plămânilor s-a îmbunătățit. În această afecțiune se recomandă administrarea a câte 2 capsule (500 mg) de spirulină, de 4 ori pe zi, pe o durată de 45 de zile. Între 2 cure cu spirulină se lasă o distanță de 12-14 zile.

Cancer - se va lua câte 1 tabletă după fiecare masă la 15 minute, contribuind la o mai bună alimentare a organismului și ajută de asemenea la dezintoxicarea organismului, fiind utilă în special la cei care iau chimioterapie sau au dereglări ale sistemului limfatic. Studiile făcute pe animalele de experiență au arătat că administrarea constantă a acestei micro-alge previne apariția leucemiei și bolii canceroase, în general. Spirulina protejează măduva de efectele iradierii, ajută la eliminarea pe cale naturală a celulelor maligne din organism. De asemenea, această algă administrată intern protejează organismul de acțiunea unor cancerigeni chimici cum ar fi fumul de țigară sau multe alte E-uri din alimentație. Se țin cure de 3 luni pe an, timp în care se iau câte 4 g (8 comprimate) de spirulină pe zi.

Cancer buco-faringian - două studii, unul în Germania, făcut în 1998, și al doilea în India în 1995, au arătat că spirulina este un excelent mijloc de prevenire și de tratament al bolii canceroase cu această localizare. Se iu câte 8 tablete de spirulină pe zi, pe stomacul gol, în tratamente de 6 luni, urmate de alte două luni de pauză.

Cancer de colon - un pigment albastru conținut de spirulină împiedică apariția cancerului de colon, protejând mucoasa intestinală de acțiunea factorilor cancerigeni și inhibând creșterea tumorii-

lor. Persoanele care au un risc crescut de cancer de colon, datorită tranzitului intestinal lent, al consumului frecvent de carne, al consumului de hrană cu aditivi alimentari sintetici, vor face tratament de câte 2 luni urmate de o lună de pauză, cu spirulina, din care se iau câte 2 tablete de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara.

Colesterol în exces - Spirulina ajută la scăderea LDL-colesterol (colesterolul rău) datorită prezenței acizilor grași Omega3 și 6, deci previne apariția aterosclerozei și a tulburărilor de irigație sanguină la nivelul central și periferic, reglând și tensiunea arterială.

Cosmetică - aplicat extern sub formă de praf în amestec cu miere sau chiar cu o masă grasă (unt, untură, lanolină, vaselină, etc) în diferite proporții ajută la refacerea pielii.

Dependență de droguri - în timpul curelor de dezintoxicare se iau câte 8 g de spirulina într-o cură unică, cu o durată de 28 de zile. Spirulina ajută la secreția normală de neurotransmițători, reduce intensitatea și frecvența fenomenelor de sevraj, ajută la o recuperare mai rapidă, psihică și fizică a pacientului.

Detoxificarea organismului - spirulina are efect de dezintoxicarea organismului, de tonifiere, fiind utilă în tratarea multor deficiențe în special în cazurile în care s-a consumat cantități mari de carne în alimentație. Se folosesc câte 3 tablete pe zi, pentru 20 de zile, apoi se reduce la 2 tablete pentru 10 zile, după care se va mai lua doar o tabletă pe zi perioade lungi de timp.

Diabet - spirulina are efect de dezintoxicarea organismului, de tonifiere, fiind utilă în tratarea multor deficiențe în special în cazurile în care s-a consumat cantități mari de carne în alimentație. Se folosesc câte 3 tablete pe zi, pentru 20 de zile, apoi se reduce la 2 tablete pentru 10 zile, după care se va mai lua doar o tabletă pe zi perioade lungi de timp. Păstrează nivelul glicemiei la limite normale ajutând la funcționarea corectă a pancreasului. Se poate lua concomitent și cu alte medicamente.

Diabet zaharat tip II - un studiu pe pacienți umani a arătat că 3 g de spirulina consumate zilnic scad cu până la 15% nivelul glicemiei și ajută de asemenea la reducerea riscului de afecțiuni cardio-

vasculare (principalul risc al bolnavilor de diabet). Se fac tratamente de 6 săptămâni cu această microalgă, tratamente între care se lasă un repaus de 2-3 săptămâni.

Dislipidemii - trei studii făcute în Japonia, India și China arată că C-ficocianina, substanță considerată în prezent cel mai important principiu activ din spirulina, ajută la reglarea nivelului colesterolului și al trigliceridelor din sânge. Se administrează câte 4 g de spirulina, în cure de 28 de zile, urmate de aceiași perioadă de pauză. Acest tratament, asociat cu o dietă săracă în grăsimi animale, hidrogenate și din prăjeli, ajută la scăderea colesterolului pe perioade considerabile de timp, scade riscul de ateroscleroză și de ischemie cardiacă.

Elasticitatea și tinerețea pielii - datorită conținutului bogat în vitamine, minerale și substanțe antioxidante, ajută la refacerea organismului după chimioterapie, boli infecțioase, accelerând procesul de însănătoșire după traumatisme și intervenții chirurgicale. Protejează pielea de radicalii liberi, deci prelungește tinerețea biologică a epidermei.

Entorse - se aplică de 2 ori pe zi, cu mișcări foarte ușoare, fără a exercita deloc presiune, cremă de spirulina pe zonele afectate. Tratamentul se face până la vindecare și poate fi completat de administrarea internă de spirulina, pentru a accelera procesele de refacere.

Epuizare - mai ales în timpul eforturilor de mare intensitate sau de lungă durată, administrarea spirulinei are efecte mai mult decât salutare. Dacă în cazul eforturilor intelectuale îndelungate se recomandă 4 g (8 tablete) pe zi, în cazul eforturilor fizice mari se pot lua fără riscuri pentru sănătate, doze gigant de 10 g (adică 20 tablete), dar nu pentru o perioadă mai lungă de 3 zile. Spirulina ajută la oxigenarea corespunzătoare cu sânge a celulelor, îmbunătățește coordonarea motorie, împiedică apariția leziunilor musculare.

Gastrită - la schimbarea de sezon, adică primăvara și toamna, se va face o cură de 30 de zile, timp în care se administrează câte 4 g de spirulina pe zi. Acest remediu protejează mucoasa gastrică, reduce ușor secreția acidă de la nivelul stomacului și scade reactivitatea organismului la stresul psihic.

Herpes genital - studiile făcute în 2002, sub

conducerea dr. Hernandez- Corona Amida, în Mexic au pus în evidență faptul că spirulina inhibă dezvoltarea virusului Herpes simplex tip 2. Pentru vindecarea mai rapidă și pentru a preveni extinderea acestei afecțiuni se recomandă administrarea a 4 g (8 capsule) de spirulină pe zi, pe o durată de 14 zile. Pentru a avea o eficiență mai mare, tratamentul va fi asociat cu o dietă cu mai puține proteine, cu multe legume și fructe proaspete.

Hipercolesterolemie - se ia câte 1 tabletă înainte de mese cu 30 minute de 3 ori pe zi, pentru reglarea colesterolului și dezintoxicarea organismului.

Hipoglicemie - spirulina are efect de dezintoxicarea organismului, de tonifiere, fiind utilă în tratarea multor deficiențe în special în cazurile în care s-a consumat cantități mari de carne în alimentație. Se folosesc câte 3 tablete pe zi, pentru 20 de zile, apoi se reduce la 2 tablete pentru 10 zile, după care se va mai lua doar o tabletă pe zi perioade lungi de timp. Păstrează nivelul glicemiei la limite normale ajutând la funcționarea corectă a pancreasului. Se poate lua concomitent și cu alte medicamente.

HIV - un studiu tulburător a fost făcut în 2004 de o echipă de medici condusă de dr. J. Simpoere în Africa, statul Burkina Faso. Echipa de cercetători a tratat cu spirulina un grup de 84 de copii infectați cu HIV, vreme de 2 luni supraveghindu-i ca stare generală și făcându-le totodată analize de sânge periodic. La cei 63,6% dintre bolnavii de HIV care au răspuns favorabil la tratament cu această micro algă, infecția nu a fost oprită, în schimb s-au înregistrat îmbunătățiri considerabile ale stării de sănătate, îmbunătățiri care s-au menținut pe o perioadă destul de lungă de timp. Ca atare spirulina este recomandată atât pentru copii cât și pentru adulți, pentru a reduce suferința și pentru a ajuta corpul ca, împreună cu medicația specifică să lupte cu infecția. Se recomandă 3-4 g de spirulină la copiii de 4-8 ani, 6 g la cei de 8-14 ani și 8 g pentru bolnavii peste 14 ani. Un tratament durează 2 luni, care vor fi urmate de o lună de pauză, după care se poate relua.

Îmbătrânire prematură - spirulina administrată constant protejează organismul de efectele radicalilor liberi, stimulează procesele de regenerare

și ajută la relansarea hormonală. În prezent este folosită cu un extraordinar succes în foarte multe institute de geriatrie din Europa și din SUA, atât intern cât și extern. Intern se administrează câte o tabletă de 4 ori pe zi, în cure de 3 luni, urmate de alte 3 luni de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Imunitate scăzută - un număr impresionant de studii, făcute mai ales în Japonia, au arătat că o cură de 3 luni cu spirulină, timp în care se iau 2-4 g din această algă pe zi, duce la o îmbunătățire semnificativă a imunității. Sub acțiunea acestui remediu celulele sistemului imunitar (macrofage și monocitele mai ales) sunt activate, crește producția de interferon și de anticorpi, anticorpi care sunt adevărate arme letale în luptă cu microbii și cu celulele maligne. Pacienții care sunt sensibili la injecții, care suferă de afecțiuni microbiene cronicizate ar trebui să încerce măcar o dată cura cu spirulina.

Infecții virale în general - indiferent de tipul de infecție virală de care suferiți, administrarea de spirulină vă poate ajuta nebanuit de mult. Aceasta este concluzia unui studiu japonez condus de dr. T. Hayashi din 1996. Studii ulterioare în China și în India au confirmat concluzia medicilor japonezi. De vină pentru efectul antiviral cu spectru atât de larg al spirulinei este o substanță cu nume complicat, alofococianină, care inhibă replicarea unui număr impresionant de virusi, de la cei care produc gripa, până la enterovirusi. În faza acută a bolii se recomandă administrarea a 5 g (10 capsule) de spirulină pe zi, pe o durată de 14 zile. Pentru infecțiile cronicizate se iau 4 g (8 capsule) de spirulină pe zi, pe o durată de 60 de zile.

Intoxicația cu arsenic - un studiu dublu orb randomizat făcut în Iran în anul 2005 arată că administrarea de spirulină și de zinc în formă asimilabilă ajută la eliminarea rapidă a arsenicului din organism. Persoanele intoxicate cu arsenic vor lua câte 5 g de spirulină în cure de 3 săptămâni.

Leucemie - Studiile făcute pe animalele de experiență au arătat că administrarea constantă a acestei micro-alge previne apariția leucemiei și bolii canceroase, în general. Spirulina protejează măduva de efectele iradierii, ajută la eliminarea pe cale naturală a celulelor maligne din organism. De ase-

menea, această algă administrată intern protejează organismul de acțiunea unor cancerigeni chimici cum ar fi fumul de țigară sau multe alte E-uri din alimentație. Se țin cure de 3 luni pe an, timp în care se iau câte 4 g (8 comprimate) de spirulină pe zi. Este unul dintre puținele preparate care ajută eficient în această afecțiune, mult mai bine ca orice alte preparate sintetice, care nu au cum ajuta, ba chiar pot produce multe efecte nedorite.

Limfangite - se ia câte 1-3 tablete înainte de mese cu 30 minute cu multă apă pentru a ajuta la dezintoxicarea organismului și reglarea activității sistemului limfatic.

Miopie - se ia câte 1 tabletă înainte de mese cu 30 minute de 3 ori pe zi, ajutând în cure de mai lungă durată la refacerea vederii.

Mutații celulare produse de iradiere - o echipă de cercetători de la Universitatea din Ulm Germania, condusă de dr. W. Klinger, a pus în evidență excepționala acțiune a principiilor active din spirulină, de combatere a efectelor devastatoare ale iradierii asupra organismului uman. Studiile au arătat că efectele nocive ale radiațiilor gama asupra măduvei spinării și asupra sângelui sunt mult mai reduse atunci când se administrează spirulină. Persoanele expuse iradierii vor lua pe o perioadă de 2 săptămâni câte 8 g (16 tablete) de spirulină pe zi, trecând apoi pentru o perioadă de 3 luni, la o doză de întreținere de 4 g zilnic.

Obezitate - se iau 3 tablete de 500 mg cu 30 minute înaintea meselor cu 30 de minute. Aceste tablete se zdrobesc bine în gură cu dinții apoi se consumă cât mai multă apă. Când efectele acestui tratament încep să apară puteți reduce doza la 2 tablete și apoi la 1 tabletă tot înainte de masă. Acest tratament nu ne face să slăbim oricât am mânca, ci ne ajută să controlăm senzația de foame și pofta de mâncare. Aceasta pentru că spirulina ajută la secreția de către scoarța cerebrală a acelor neurotransmițători care ne dau senzația de calm și mulțumire, necesare pentru cei care vor să-și controleze impulsurile de a nu se supraalimenta.

Operații chirurgicale - o cură de 3 săptămâni, timp în care se administrează zece capsule de spirulină pe zi, stimulează creșterea și refacerea țesuturilor afectate local: tăieturi, răni post operatorii,

arsuri, țesuturi inflamate, etc.

Orion - se pare că această vegetală poate limita proliferarea celor mai periculoase virusuri, printre care cel al gripei de tip A, oreionului (Herpes simplex) și chiar HIV. Acest lucru s-a stabilit în urma cercetărilor de ultimă oră care sunt în curs de desfășurare în China și Japonia. Rezultatele obținute până acum sunt extrem de încurajatoare. Se ia câte 3 tablete de 500 mg pe zi.

Piele îmbătrânită prematur - la cura internă cu spirulină, se poate adăuga aplicarea externă cu cremă cu spirulină, cremă ce se aplică pe întreg corpul. Tratamentul se face de 2-4 ori pe săptămână, după ce am făcut în prealabil un duș cald (nu trebuie să dureze foarte mult), pentru a îndepărta celulele moarte, așa încât spirulina să își poată face efectul. Crema cu spirulină elasticizează pielea și accelerează procesele de regenerare la acest nivel.

Piele sensibilă la frig și vânt - se aplică pe zonele expuse cremă de spirulină înainte de a ieși afară. Crema nu se dă în strat foarte gros, ci trebuie să fie lăsată să intre progresiv în piele pentru ca principiile active din spirulină să își exercite efectul protector.

Poliartrită reumatoidă - un studiu de medicină experimentală făcut în Mexic în 2002, a arătat că administrarea de silimarina împiedică inflamația și degenerarea țesuturilor cartilajinoase de la nivelul articulațiilor, chiar și în condițiile în care apariția artritei reumatoide este indusă cu ajutorul substanțelor chimice. Se recomandă administrarea a 4-8 capsule de spirulină, în cure de 30 de zile, urmate de alte 15-30 de zile de pauză, după care tratamentul se poate relua. Administrarea silimarinei este foarte importantă, mai ales la începutul sezonului rece, atunci când suntem mult mai predispuși la apariția puseelor reumatice.

Răni - o cură de 3 săptămâni, timp în care se administrează zece capsule de spirulină pe zi, stimulează creșterea și refacerea țesuturilor afectate local: tăieturi, răni post operatorii, arsuri, țesuturi inflamate, etc.

Regenerarea celulelor - este o sursă importantă de acizi nucleici (ADN/ARN), cu rol esențial în procesele de regenerare celulară și procesele de îmbătrânire. Carbohidrații simpli și polizaharidele

au rolul de a furniza energie și de a întări sistemul imunitar, iar proteinele vegetale (60-70%) sunt ușor digerabile și asimilate de organism. Spirulina este indicată și în perioadele de efort fizic și/sau intelectual, deoarece mărește rezistența la efort și combate oboseala fizică și psihică.

Rinită alergică - un studiu clinic făcut în SUA sub conducerea dr. T. K. Mao, de la Departamentul de Imunologie al unei universități din California, a arătat că spirulina are o eficiență reală în tratarea rinitei alergice. Mai bine de 30% dintre pacienții alergici tratați cu spirulină au răspuns pozitiv, față de doar 5% dintre pacienții din lotul martor, care au luat un remediu placebo. Pacienții care au răspuns la tratamentul cu spirulină au avut o intensitate mai mică a reacției alergice, iar probele de sânge au arătat o reactivare mult mai mică a organismului la alergeni. Se administrează o doză relativ mică de spirulină, adică 1-2 g pe zi (2-4 capsule) în cure de 8 săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Rupturi musculare - se aplică de 2 ori pe zi, cu mișcări foarte ușoare, fără a exercita deloc presiune, cremă de spirulină pe zonele afectate. Tratamentul se face până la vindecare și poate fi completat de administrarea internă de spirulină, pentru a accelera procesele de refacere.

Slăbiciune musculară - se ia câte 1 tabletă de spirulină după fiecare masă, datorită faptului că are foarte multe proteine și clorofilă care sunt foarte bine asimilate de organism.

Stimulează digestia - reglează balanța hormonală (adjuvant în impotență și frigiditate, stimulând spermanogeneza și ovulația) și producerea de corticosteroizi, insulină, hormoni tiroidieni. Spirulina se folosește adesea și în curele de slăbire, deoarece inhibă starea de foame și determină apariția senzației de sațietate. Stimulează digestia, accelerează metabolismul, administrându-se cu aproximativ 30 de minute înainte de masă.

Tromboze - se iau câte 4 capsule a 500 mg de spirulină pe zi, în cure de o lună, urmate de minimum 2 săptămâni de pauză. Această algă împiedică formarea de cheaguri de sânge în organism, fără a afecta major capacitatea de cicatrizare a rănilor

și important, fără a interfera cu medicația anticoagulantă clasică.

Tulburări de creștere la copii - mai multe studii făcute în multe țări, unde din cauza nutriției insuficiente cantitativ sau necorespunzătoare calitativ, copiii înregistrează frecvent întârzieri sau tulburări de creștere, arată că administrarea de spirulină aduce după sine o îmbunătățire a dezvoltării micilor pacienți. Se iau câte 1-2 tablete de spirulină, de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale. Cura durează 30 de zile, urmate de alte 10 zile de pauză, după care se poate relua. Spirulina se recomandă doar copiilor peste 3 ani și ajută la dezvoltarea sistemului nervos și a funcțiilor cognitive, ajută la dezvoltarea normală a scheletului, împiedică apariția tulburărilor endocrine care duc la maturizarea prematură sau întârziată.

Viroză gripală - mai multe studii făcute în Japonia au arătat că spirulina combate eficient virozele respiratorii, mai ales cele produse de virusii gripali de tip A, categorie din care face parte și virusul ce propagă faimoasa gripă porcină. Principiile active din această algă împiedică replicarea virusurilor și stimulează sistemul imunitar să lupte cu infecția, având în plus darul de a împiedica apariția unor complicații bacteriene ale gripei, datorită calităților antibiotice. Pentru prevenirea virozei gripale se iau câte 6 tablete (adică 3 g) de spirulină pe zi, iar odată declanșată afecțiunea se administrează 8-10 tablete pe zi, pe o perioadă de 10 zile.

SPLINUȚĂ



Solidago virgaurea

Fam. Ranunculaceae (Asteraceae).

Denumiri populare: floare-boierească, planta rănilor, mănunchi, smeoaică, splinuță de aur, varga de aur.

În tradiția populară: este cunoscută pentru vindecarea leziunilor, ceea ce i-a adus denumirea de „planta rănilor“.

A fost întrebuințată și contra unor tulburări renale și contra hidropiziei.

Din frunze și flori se extrăgea o frumoasă culoare galbenă.

Descriere: plantă ierboasă perenă, vivace, păroasă, înaltă de 20-100 cm, vârf racemos, ramificată. Tija violacee, poartă frunze lanceolate. Frunzele superioare sunt lanceolate sau eliptice, aproape sesile, cu marginile serate sau întregi. Florile galbene aurii sunt dispuse în calatidii grupate în racem simplu sau paniculat. Fructul este o achenă.

Răspândire: originară din zonele temperate ale Asiei, a fost aclimatizată în Europa și America de Nord.

Larg răspândită în România, crește prin păduri, tufișuri, pe coline, fânețe, poiene, pe coaste și stânci de la câmpie până în zona alpină și subalpină.

Recoltare: se culege planta cu flori în timpul înfloririi. Apoi se usucă în strat subțire în locuri

bine aerisite și se pun în pungi de pânză sau hârtie. Flores et herba Solidago.

Compoziție chimică: uleiuri, taninuri, substanțe amare, saponozide, azulene, acizi, flavonozide (cumarina). A fost folosită mult timp ca plantă medicinală importantă. Conține o saponină foarte importantă numită virgaurea saponină care este un antifungic puternic.

Acțiune farmacologică: antiseptic urinar, astringent, hipercolesterolemiant, diuretic, expectorant, colagog, antiinfecțios, antidiareic, antifungică, calmant, cicatrizant. Diminuează starea inflamatoare prin calmarea pe care o produce la nivel intestinal. Stimulează contracția vezicii biliare și prin aceasta eliminarea bilei. De asemenea are o marcantă acțiune antihemoragică. Este diuretică, antioxidantă și astringentă, ceea ce face să fie folosită cu mare succes în afecțiunile renale în special cistită. Este utilă și în edeme și oligurie.

Distruge microbii, atât de pe tegumente cât și din organism dacă este luată intern, ajută în toate inflamațiile în special ale aparatului digestiv și urinar, dar și la cel intestinal. Ajută în cazurile de retenție hidrică prin accelerarea eliminării urinei și curățirea renală pe care o face. Sunt mai utile în acest caz florile. Care se vor folosi sub diferite forme. Ajută în afecțiunile renale prin aceea că mărește diureza și ajută la eliminarea nisipului urinar. Vindecă bolile de piele.

Cu această plantă se pot face tratamente de lungă durată fără să existe pericolul de apariție al efectelor secundare nedorite. Folosirea ei este indicată chiar o perioadă mai lungă, inclusiv după trecerea afecțiunii, pentru a reduce riscul de recidive.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abces, afecțiuni biliare, afecțiuni renale, afte bucale, albuminurie, alergii, ascită, bronșite, calculoză biliară, calculoză renală, candidoză orală, candidoză vaginală, catarul nazal cronic, cistită, colibaciloză urinară, colită, diaree chiar cu sânge inclusiv la sugari, eczemă, edeme, enterite, febra fânului, gât inflamă, hidropiziei, hipercolesterolemie, inflamații ale gâtului, inflamații intestinale, inflamații sau infecții urinare, insuficiență hepatică, litiaze renale și biliare, metroragii, nefrită cronică, nevralgii dentare, obezitate, oligurie, pielonefrite, răni vechi,

retenție hidrică, reumatism, tusea, ulceratii ale mucoasei bucale, ulceratii ale pielii, uretrită, urticarie.

Preparare și administrare:

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma până la 2 căni din acest ceai în cursul unei zile. Este foarte eficient în cazurile afecțiunilor renale, de vezică, diaree.

Pulbere - Se va transforma planta uscată în praf cu ajutorul râșniței de cafea. Se ia din acest praf o cantitate cât un vârf de cuțit care se va pune sub limbă de trei ori pe zi, înainte de mesele principale. Se va face maximum 14 zile zilnic de trei ori. Ajută în special la diaree, eliminarea calculilor, caz în care este indicat să se consume și ceaiuri diuretice din orice alte plante, pentru a fi eliminate mai ușor.

Comprese - 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se pune deasupra apoi o bucată de nailon și se acoperă cu ceva calduros pentru a menține căldura în special când se preferă cataplasme caldă.

Tinctură. 50 g de plantă mărunțită se va pune la 250 ml alcool, alimentar de 70°. Se va ține apoi timp de 15 zile agitând zilnic de 2 ori. Se va strecura apoi. Se iau câte 40 picături diluate în apă de trei ori pe zi în afecțiunile de mai sus.

Cu această plantă se pot face tratamente de lungă durată fără să prezinte efecte secundare nedorite. Este indicată să se folosească chiar o perioadă mai lungă, inclusiv după trecerea afecțiunii, pentru ca să nu se producă recidive ale bolilor tratate cu această plantă.

Se mai poate folosi în foarte multe alte preparate cu alte plante medicinale, fiind foarte activă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abces - Splinuța are proprietăți cicatrizante și distruge microbii de pe tegumente datorită acțiunii sale antiseptice. Se utilizează sub formă de comprese.

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid

și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se pune deasupra apoi o bucată de nailon și se acoperă cu ceva calduros pentru a menține căldura în special când se preferă cataplasme caldă. În faza de colectare a puroiului se aplică caldă contribuind și prin căldură la colectarea mai rapidă a puroiului.

Afecțiuni biliare - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi contribuind la stimularea secrețiilor vezicii biliare. De asemenea având un puternic efect de calmarea inflamațiilor.

Afecțiuni renale - planta are calități diuretice și antiseptice urinare, fiind un excelent remediu în cazurile inflamațiilor sau infecțiilor urinare. Se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă și se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2 căni în cursul zilei până la vindecarea completă și apoi se mai continuă încă 7 zile. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Afte bucale - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături ale gurii cu acest ceai de mai multe ori pe zi, pentru efectul calmant și de cicatrizare care-l are această plantă.

Albuminurie - 1 linguriță de plantă se pune în 250 ml apă rece apoi se pune pe foc și se lasă să clocotească o perioadă de 3 minute. Se strecoară și apoi se consumă înaintea meselor principale, deci de 3 ori pe zi, ajutând prin accelerarea eliminării urinei din corp și de asemenea având și efect antibiotic.

Alergie - splinuța are calități expectorante vindecând o serie de afecțiuni respiratorii și ajutând chiar la o respirație mult mai ușoară în special în alergiile respiratorii. Oprește tusea și chiar vindecă aparatul respirator. Se vor consuma pentru aceasta 3 căni de ceai pe zi. Se pune 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Ascită - 1 linguriță de plantă se pune în 250 ml apă rece apoi se pune pe foc și se lasă să clocotească o perioadă de 3 minute. Se strecoară și apoi se consumă înaintea meselor principale, deci de 3 ori

pe zi, ajutând prin accelerarea eliminării urinei din corp și de asemenea având și efect antibiotic. Se poate asocia foarte bine cu soc în special fructe, sau rădăcină decoct, dunde- decoct din rădăcină, sau boz rădăcină.

Bronșite - splinuța are calități expectorante vindecând o serie de afecțiuni respiratorii și ajutând chiar la o respirație mult mai ușoară în special în alergiile respiratorii. Oprește tusea și chiar vindecă aparatul respirator. Se vor consuma pentru aceasta 3 căni de ceai pe zi. Se pune 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Calculoză biliară - se va pune 2 linguri cu flori în 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit de seara până dimineața. Se mai încălzește o dată dimineața până va clocoti. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri în litiaze.

Calculoză renală - se macină planta cu râșnița de cafea și se transformă în praf. Se va pune apoi din acest praf câte un vârf de cuțit sub limbă pentru 5 minute, apoi se va înghiți cu apă. Se face de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale o perioadă de 14 zile. Planta are efect diuretic și antiinflamator datorită flavonoidelor și substanțelor active.

Candidoză orală - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături ale gurii cu acest ceai de mai multe ori pe zi, pentru efectul calmant și de cicatrizare care-l are această plantă. Este una dintre plantele cele mai puternice care distrug ciuperca aceasta atât de periculoasă.

Candidoză vaginală - o serie de cercetări efectuate în Germania în anul 1987 au confirmat faptul că Splinuța este una dintre plantele care poate distruge atât candidoza vaginală cât și cea orală, lucru confirmat în urma studiilor clinice. Se face un ceai din 2 lingurițe de plantă pus la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 15 minute, după care se strecoară și se fac spălături de 2 ori pe zi în cazul candidozei vaginale cu ajutorul unui irigator.

Catarul nazal cronic - splinuța are calități expectorante vindecând o serie de afecțiuni respirato-

rii și ajutând chiar la o respirație mult mai ușoară în special în alergiile respiratorii. Oprește tusea și chiar vindecă aparatul respirator. Se vor consuma pentru aceasta 3 căni de ceai pe zi. Se pune 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Se adaugă și spălături nazale cu apă cu sare.

Cistită, colibaciloză urinară - planta are calități diuretice și antiseptice urinare, fiind un excelent remediu în cazurile inflamațiilor sau infecțiilor urinare. Se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă și se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2 căni în cursul zilei până la vindecarea completă și apoi se mai continuă încă 7 zile. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Colită - planta diminuează starea inflamatorie prin calmarea care o produce la nivelul intestinal, distruge germenii patogeni din intestine și tubul digestiv, stimulează contracțiile vezicii biliare, ajută la eliminarea lichidului de ascită, scade colesterolul și are o marcantă acțiune antihemoragică. Se pun 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 asemenea ceaiuri înainte de mesele principale cu 15 minute timp de 30 de zile. În cazurile grave se va folosi tinctura câte 10 picături de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă, luată tot înaintea meselor.

Diaree chiar cu sânge inclusiv la sugari - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se dă la sugari cu lingurița câte o linguriță la 3 ore și la copiii mai mari câte o lingură. La copiii peste 14 ani și la adulți se pot da 3 căni de ceai din acesta luat însă înaintea meselor cu 30 minute, până la trecerea afecțiunii, având un efect foarte bun deoarece poate distruge o serie de germeni patogeni intestinali.

Eczemă - Splinuța are proprietăți cicatrizante și distruge microbii de pe tegumente datorită acțiunii sale antiseptice. Se utilizează sub formă de comprese.

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se stre-

coară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se pune deasupra apoi o bucată de nailon și se acoperă cu ceva calduros pentru a menține căldura în special când se preferă cataplasme caldă.

Edeme - Splinuța are proprietăți cicatrizante și distruge microbii de pe tegumente datorită acțiunii sale antiseptice. Se utilizează sub formă de comprese.

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se aplică rece pentru a dispărea umflătura.

Enterite - planta diminuează starea inflamatorie prin calmarea care o produce la nivelul intestinal, distruge germenii patogeni din intestine și tubul digestiv, stimulează contracțiile vezicii biliare, ajută la eliminarea lichidului de ascită, scade colesterolul și are o marcantă acțiune antihemoragică. Se pun 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 asemenea ceaiuri înainte de mesele principale cu 15 minute timp de 30 de zile. În cazurile grave se va folosi tinctura câte 10 picături de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă, luată tot înaintea meselor.

Febra fânului - splinuța are calități expectorante vindecând o serie de afecțiuni respiratorii și ajutând chiar la o respirație mult mai ușoară în special în alergiile respiratorii. Oprește tusea și chiar vindecă aparatul respirator. Se vor consuma pentru aceasta 3 căni de ceai pe zi. Se pune 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Gât inflamat - faceți gargară cu o infuzie preparată din 1 linguriță de plantă pusă la 250 ml apă clocotită. Apoi se acoperă pentru 15 minute. După trecerea acestui timp de strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi. Planta este utilizată cu succes și în cazul candidozelor bucale și chiar vaginale.

Hidropizie - 1 linguriță de plantă se pune în 250 ml apă rece apoi se pune pe foc și se lasă să

clocotească o perioadă de 3 minute. Se strecoară și apoi se consumă înaintea meselor principale, deci de 3 ori pe zi, ajutând prin accelerarea eliminării urinei din corp și de asemenea având și efect antibiotic. Se poate asocia foarte bine cu soc în special fructe, sau rădăcină decoct, dăde- decoct din rădăcină, sau boz rădăcină.

Hipercolesterolemie - planta diminuează starea inflamatorie prin calmarea care o produce la nivelul intestinal, distruge germenii patogeni din intestine și tubul digestiv, stimulează contracțiile vezicii biliare, ajută la eliminarea lichidului de ascită, scade colesterolul și are o marcantă acțiune antihemoragică. Se pun 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 asemenea ceaiuri înainte de mesele principale cu 15 minute timp de 30 de zile. În cazurile grave se va folosi tinctura câte 10 picături de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă, luată tot înaintea meselor.

Inflamații ale gâtului - 2 lingurițe de plantă se pun pentru 8 ore în 250 ml apă, apoi se pun pe foc până clocotesc. Se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară, apoi se face gargară de 2-3 ori pe zi cu ceaiul cald, dar cât mai profundă trebuie să fie gargara. Dacă se înghite totodată puțin ceai nu se întâmplă nici o nenorocire, în special la copii se întâmplă acest lucru.

Inflamații intestinale - planta diminuează starea inflamatorie prin calmarea care o produce la nivelul intestinal, distruge germenii patogeni din intestine și tubul digestiv, stimulează contracțiile vezicii biliare, ajută la eliminarea lichidului de ascită, scade colesterolul și are o marcantă acțiune antihemoragică. Se pun 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 asemenea ceaiuri înainte de mesele principale cu 15 minute timp de 30 de zile. În cazurile grave se va folosi tinctura câte 10 picături de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă, luată tot înaintea meselor.

Inflamații sau infecții urinare - planta are calități diuretice și antiseptice urinare, fiind un excelent remediu în cazurile inflamațiilor sau infecțiilor urinare. Se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă și se acoperă pentru 15 minute, apoi se stre-

coară. Se vor consuma 2 căni în cursul zilei până la vindecarea completă și apoi se mai continuă încă 7 zile. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Insuficiență hepatică - planta diminuează starea inflamatorie prin calmarea care o produce la nivelul intestinal, distruge germenii patogeni din intestine și tubul digestiv, stimulează contracțiile vezicii biliare, ajută la eliminarea lichidului de ascită, scade colesterolul și are o marcantă acțiune antihemoragică. Se pun 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 asemenea ceaiuri înainte de mesele principale cu 15 minute timp de 30 de zile. În cazurile grave se va folosi tinctura câte 10 picături de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă, luată tot înaintea meselor.

Litiază renală și biliară - se vor pune 2 linguri cu flori în 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit de seara până dimineța. Se mai încălzește o dată dimineța până va clocoti. Se acoperă pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri în litiaze.

Metroragii - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi cu efecte deosebit de rapide la această afecțiune.

Nefrită cronică - planta are calități diuretice și antiseptice urinare, fiind un excelent remediu în cazurile inflamațiilor sau infecțiilor urinare. Se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă și se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2 căni în cursul zilei până la vindecarea completă și apoi se mai continuă încă 7 zile. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Nevralgii dentare - se pun 10-15 picături de tinctură în gură și se țin la dintele dureros până trece durerea. Se poate face acest lucru de 4-5 ori pe zi. Se poate însă face și mai des dar în acest caz după ce trece durerea aruncați tinctura.

Obezitate - 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 luni de zile câte 3-4 căni de asemenea ceai pentru efectul diuretic și de eliminare a apei din organism, ajutând în acest

fel la slăbire, dar atenție, poate produce constipație din cauza eliminării apei din organism.

Oligurie- pielonefrite - planta are calități diuretice și antiseptice urinare, fiind un excelent remediu în cazurile inflamațiilor sau infecțiilor urinare. Se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă și se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2 căni în cursul zilei până la vindecarea completă și apoi se mai continuă încă 7 zile. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Răni vechi - Splinuța are proprietăți cicatrizante și distruge microbii de pe tegumente datorită acțiunii sale antiseptice. Se utilizează sub formă de comprese.

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se pune deasupra apoi o bucată de nailon și se acoperă cu ceva calduros pentru a menține căldura în special când se preferă cataplasme caldă.

Retenție hidrică - 1 linguriță de plantă se pune în 250 ml apă rece apoi se pune pe foc și se lasă să clocotească o perioadă de 3 minute. Se strecoară și apoi se consumă înaintea meselor principale, deci de 3 ori pe zi, ajutând prin accelerarea eliminării urinei din corp și de asemenea având și efect antibiotic. Se poate asocia foarte bine cu soc în special fructe, sau rădăcină decoct, dăde- decoct din rădăcină, sau boz rădăcină.

Reumatism - Splinuța are proprietăți cicatrizante și distruge microbii de pe tegumente datorită acțiunii sale antiseptice. Se utilizează sub formă de comprese.

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se pune deasupra apoi o bucată de nailon și se acoperă cu ceva calduros pentru a menține căldura în special când se preferă cataplasme caldă.

Tusea - splinuța are calități expectorante vindecând o serie de afecțiuni respiratorii și ajutând

chiar la o respirație mult mai ușoară în special în alergiile respiratorii. Oprește tusea și chiar vindecă aparatul respirator. Se vor consuma pentru aceasta 3 căni de ceai pe zi. Se pune 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Ulcerații ale mucoasei bucale - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături ale gurii cu acest ceai de mai multe ori pe zi, pentru efectul calmant și de cicatrizare care-l are această plantă.

Ulcerații ale pielii - Splinuța are proprietăți cicatrizante și distruge microbii de pe tegumente datorită acțiunii sale antiseptice. Se utilizează sub formă de comprese.

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se pune deasupra apoi o bucată de nailon și se acoperă cu ceva calduros pentru a menține căldura în special când se preferă cataplasme caldă.

Uretrită - planta are calități diuretice și antiseptice urinare, fiind un excelent remediu în cazurile inflamațiilor sau infecțiilor urinare. Se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă și se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2 căni în cursul zilei până la vindecarea completă și apoi se mai continuă încă 7 zile. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

Urticarie - Splinuța are proprietăți cicatrizante și distruge microbii de pe tegumente datorită acțiunii sale antiseptice. Se utilizează sub formă de comprese.

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se umezește apoi un prosop cu acest lichid și se aplică pe locul afectat. Se poate aplica de mai multe ori pe zi, pentru perioade de 2-3 ore. Se pune deasupra apoi o bucată de nailon și se acoperă cu ceva calduros pentru a menține căldura în special când se preferă cataplasme caldă.

SPORICI



Verbena officinalis Fam. Verbenaceae.

Denumiri populare: buruiană de boală, gușaporumbelului, iarba-fierului, iarba-fiarelor, iarbă-spornică, măturică, săgeata- Domnului, spor, sporici, sporiș, verbină, verbină-sălbatecă.

Descriere: plantă erbacee, anuală, până la perenă, întâlnită ca buruiană pe locurile ruderaale, de la câmpie până în regiunea montană. Rădăcina pivotantă, adeseori cu rizom scurt, gros de 0,1-1 cm. Tulpină erectă cu 4 muchii, ramificată, înaltă de 30-100 cm. Frunze pețiolate, opuse, cele inferioare (adesea uscate la înflorire) ovate triunghiulare, aproape până la bază, simplu- penat- sectate (trifoliolate), cele superioare mai mici și mai puțin divizate, glabrescente. Flori mici, palid-roșii sau palid-violete, rar albe, grupate spiciform. Caliciu și axa inflorescenței des păroase, cu 4-5 dinți scurți. Corolă cu 5 petale unite într-un tub cilindric, puțin curbat spre vârf ușor bilabiată (labiul superior cu 2 lobi, cel inferior cu 3 lobi, din care mijlociul mai mare). Androceu cu 4 stamine didiname, concrescute cu tubul corolei. Gineceu bicarpelar cu stigmat din 2 lobi inegali. Înflorire în lunile VI-IX. Fructe nucle 4 muchiate.

În tradiția populară: se folosea la răni, abcese, dureri de cap, de ficat, de splină și rinichi. Se pune în băi, ca să crească părul. La copiii care cădeau în boală, slabi, anemici, se fierbea planta în apă în 3 luni la rând și se scăldau copii în ea.

Se pune în Transilvania în fundul carului când se duceau după grâu ca să fie grâu cu spor.

Compoziție chimică: substanțe amare, emulsină, invertină, verbenolină (glicozid), heterozide cardiotonice, tanin, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: vulnerar, detergent, rezolutiv, antiinflamator, antiseptic, anestezic, antimigrenos, astringent, antinevralgic, ajută în afecțiunile ficatului, renale, splină, dar și la cele datorate dereglărilor glandulare, sau digestive, extern este vulnerară, antiinflamatoare, antinevralgică. Stimulează digestia.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie, afecțiuni de ficat, afecțiuni de splină sau renale, afte, chelie, contuzii, echimoze, eczeme zemuinde, halenă, inflamații chiar cronice, lipsa laptelui la mamele care alăptează, nevralgii, nevralgie de trigemen, reumatism, ulcere de buze, ulcerele cavității bucale, ulcere de piele.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe apoi 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni în cursul unei zile. Se poate face un tratament de 3 luni, sau eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe 5 minute. Se strecoară. Se va consuma în cursul unei zile. Este foarte util în cazul durerilor caz în care se poate aplica caldă pe locurile dureroase cu ajutorul unui pansament înmuiat în acest ceai cât mai cald. Se poate folosi extern atât timp cât persistă durerea.

- În cazul rănilor se va tampona cu ceai care se va pune pe o bucată de vată. Se poate face în acest caz un ceai mai concentrat cu cantitate dublă de plantă. Se face de cel puțin 2 ori pe zi. De asemenea se poate face unguent care de asemenea este foarte eficient.

- Se fierbe planta în ulei și apoi se aplică caldă pe locurile dureroase. Se va pune cât mai caldă.

- Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml

alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

- Se ține în gură praf de plantă pentru înlăturarea mirosului neplăcut al gurii.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Alopecie - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe 5 minute. Se strecoară. Se fac spălături sau frecții ale scalpului în fiecare seară.

Afecțiunile ficatului - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă rece care se va pune la foc și se lasă să clocotească 5 minute. Se acoperă încă 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru efectul de calmare al durerilor și în cazurile congestiilor ficatului. Se poate folosi singură sau în combinații cu alte plante medicinale o perioadă de 2 luni urmat de o pauză de 10 zile, apoi se va putea relua tratamentul dacă se dorește.

Afecțiuni de splină sau renale - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe apoi 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni în cursul unei zile. Se poate face un tratament de 3 luni, sau eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

Afte - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe 5 minute. Se strecoară. Se va consuma în cursul unei zile. Este foarte util în cazul durerilor caz în care se poate aplica caldă pe locurile dureroase cu ajutorul unui pansament înmuiat în acest ceai cât mai cald. Se poate folosi extern atât timp cât persistă durerea. De asemenea se pot face spălături ale cavității bucale de mai multe ori pe zi până la vindecare.

Chelie - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe 5 minute. Se strecoară. Se fac spălături sau frecții ale scalpului în fiecare seară.

Contuzii - Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică

sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

Echimoze - Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

Eczeme zemuinde - Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

Halenă - Se ține în gură praf de plantă pentru înlăturarea mirosului neplăcut al gurii.

Inflamații chiar cronice - Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

Lipsa laptelui la mamele care alăptează - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe apoi 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni în cursul unei zile. Se poate face un tratament de 3 luni, sau eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

Nevralgii - Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

- Se fierbe planta în ulei și apoi se aplică caldă pe locurile dureroase. Se va pune cât mai caldă.

Nevralgie de trigemen - Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe 5 minute. Se strecoară.

Se va consuma în cursul unei zile. Este foarte util în cazul durerilor caz în care se poate aplica caldă pe locurile dureroase cu ajutorul unui pansament înmuiat în acest ceai cât mai cald. Se poate folosi extern atât timp cât persistă durerea.

Reumatism - Tinctură- 50 g de plantă se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se strecoară. Se vor lua intern de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă, sau se aplică sub pansament pe locurile care doresc a fi tratate.

Ulcere de buze - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml de apă. Se va fierbe 5 minute. Se strecoară. Se va consuma în cursul unei zile. Este foarte util în cazul durerilor caz în care se poate aplica caldă pe locurile dureroase cu ajutorul unui pansament înmuiat în acest ceai cât mai cald. Se poate folosi extern atât timp cât persistă durerea.

Ulcerele cavității bucale - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe apoi 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni în cursul unei zile. Se poate face un tratament de 3 luni, sau eventual și în combinații cu alte plante medicinale.

Ulcere de piele - În cazul rănilor se va tampona cu ceai care se va pune pe o bucată de vată. Se poate face în acest caz un ceai mai concentrat cu cantitate dublă de plantă. Se face de cel puțin 2 ori pe zi. De asemenea se poate face unguent care de asemenea este foarte eficient.

SPUMĂRIȚA



Cardamine pratensis
Fam. Brassicaceae (Cruciferae).

Descriere: este o plantă ierboasă, perenă, de talie mică sau mijlocie, de 10-60 cm înălțime, cu frunzele bazale penate și dispuse în rozetă. Frunzele tulpinale sunt penate, având foliolele mult îngustate.

Florile sunt violete, mai rar roz sau albe, pe tipul 4, adunate în raceme dense. Înfloarește din aprilie până în iulie. Fructul este o silică.

Este o plantă meliferă, asigurând albinelor un nectar de foarte bună calitate, deși mierea rezultată cristalizează foarte repede.

Răspândire: apare pe lângă ape sau mlaștini, în pădurile umede, prin livezile umbroase, de la câmpie până în zona premontană. Crește pe soluri cu exces de umiditate și ușor sau mediu acide.

În Europa de Vest această specie se cultivă ca plantă ornamentală.

Recoltare: frunzele tinere, dacă sunt recoltate înaintea sau la începutul înfloriturii, sunt comestibile, având gust aromat și ușor picant.

Preparare și administrare:

- Frunzele, când sunt consumate crude sau în salate, prezintă efecte antiscorbutice remarcabile datorită conținutului mare de vitamina C. În plus, mai prezintă și efecte certe carminative.

Restul ca la năsturel.

STÂNJENEL ALBASTRU



Iris germanica Fam. Iridaceae.

Denumiri populare: cacică, ceapă, coada-cocoșului, cocoară-mnerie, cocoș, cosița-fetelor, crin, crin-albastru, floare-vânăta, frunză-lată, găltane-vinete, iarbă-lată, lilie, lilie-sălbatecă, lili-an, paparigă, păpurigă, pescuție, sabie, sanfii, spe-tează, stânj, stânjeneii-miresei, stânjenele, stânjeneiță, tulipan.

Descriere: este o plantă erbacee, perenă cu un rizom gros cărnos, cu miros de iarbă, din care pornește o tulpină cilindrică, terminată cu multe flori. Frunzele sunt lunguiețe, puțin ascuțite, în formă de sabie, dispuse câte 4-6 în buchete. Florile sunt mari de culoare violet-închis, slab mirositoare. Floarea este formată din 3 petale externe îndoite în jos, acoperite pe partea superioară cu o periută cu peri galbeni. Celelalte trei petale sunt îndreptate în sus. Are trei stamine și un ovar așezat sub petale. Fructul este o capsulă. Înfloarește în Mai-Iunie. Se cultivă mult prin grădini ca plantă ornamentală. Alături de el se mai găsește stânjenele cu flori albe, cu vinișoare albastre (Iris florentina) și cu flori violet deschis parfumate (Iris palida).

În terapeutică se folosesc rizomii recoltați în anul 2-3 de vegetație din iulie până în octombrie. Se numesc Rhizoma iridis.

În tradiția populară: rădăcina se dădea copiilor pentru a o strânge între gingii în timpul creșterii dinților- mai era folosită și în industria cosmetică și a tutunului. Rădăcina are miros de micșunea și era întrebuințată la fabricarea săpunurilor și a pudrelor parfumate.

Rizomii se fierbeau în vin sau apă și se luau pentru ascită. Pisați și plămădiți în rachiu îi luau femeile după naștere ca să se curețe. Cu rizomi pisați se ungeau umflăturile. Rizomul plantei cu proprietăți astringente se fierbea cu șofran și se lua contra gălbănirii.

Compoziție chimică: ulei eteric cu miros de vioare, iridozid, esterii cu acizii miristic sau oleic, glucozizi, amidon, mucilagii în special rizomul, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: antispastic, expectorant, diuretic, cicatrizant. Mărește cantitatea de urină eliminată, util în cazul ascitei. Înlătură spasmele. Extern vindecă rănilor. Este antitumoral mai ales extern. Poate ajuta la provocarea vomiei. Este un tonic capilar.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie, arsuri, astm, ascită, bătăături, bronșită, colici abdominale, constipații acute, cosmetică, creșterea dinților la copiii mici, dischinezie biliară, favus, halenă, pecingine, răni, reumatism, spasme stomacale, tumori, tuse.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

- În cazul tusei se va lua câte o lingură de ceai din oră în oră.

- Se va pune 50 g de rizom mărunțit la 250 ml alcool de 70°. Se va ține timp de 15 zile după care se strecoară. Se vor lua câte 10 picături în cazurile de spasme abdominale.

Se poate administra chiar și femeilor care nasc pentru a le ușura nașterea și a evita spasmele și contracțiile false. Se ia diluată cu puțină apă.

Toxicitate! Planta este toxică atât în stare verde cât și uscată conținând iridozin care se poate acumula în sânge și să provoace moartea, prin acumulare. Din această cauză este foarte indicat ca această plantă să se folosească sub supraveghere medicală. Se indică mai ales la afecțiunile grave când nu se poate înlocui cu alte plante mai puțin toxice.

În cazul intoxicației se va interveni cu vomitive și diuretice, de asemenea cărbune activ.

Extern:

- Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Alopecie - Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Arsuri - Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Astm - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Ascită - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Bătăături - Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Bronșită - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Colici abdominale - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Constipații acute - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Cosmetică - Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Dischinezie biliară - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Favus - Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Halenă - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 cani pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Pecingine - Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Răni - Se va putea folosi la tratarea alopeciei sau a cheliei. Se intervine cu frecții cu tinctură sau chiar cu plantă macerată în oțet timp de 8 zile. Se vor face frecții de 2 ori pe zi cu o vată înmuiată în această soluție. La fel se poate folosi la petele de pe piele sau la mâncărimi, bătăături, etc.

Reumatism - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 căni pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Spasme stomacale - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 căni pe zi. Se poate folosi durată mare de timp.

Tumori - Se va pune 50 g de rizom mărunțit la 250 ml alcool de 70°. Se va ține timp de 15 zile după care se strecoară. Se vor lua câte 10 picături în cazurile de spasme abdominale.

Tinctura se poate administra chiar și femeilor care nasc pentru a le ușura nașterea și a evita spasmele și contracțiile false. Se ia diluată cu puțină apă.

Tuse - 1 linguriță de rizom mărunțit se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se va putea consuma în cazurile afecțiunilor interne, chiar a ascitei până la 2 căni pe zi. Se poate folosi durată mare de timp. În cazul tusei se va lua câte o lingură de ceai din oră în oră.

STÂNJENEL ALB



Iris pallida Fam. Iridaceae.

Denumiri populare: stânjenel albastru, stânjenel violet.

Descriere: plantă ornamentală cu rizom lung de cca 18 cm, tulpină înaltă de cca 1 m, cu flori deschise violacee, cu miros slab, însă foarte plăcut de viorele, cultivată prin grădini, pe alocuri sălbătică.

În tradiția populară: avea aceleași întrebuințări ca și stânjenelul albastru.

STÂNJENEL GALBEN



Iris pseudacorus Fam. Iridaceae.

Denumiri populare: colțul lupului, crin de apă, crin galben, liliu galben, spetează, spetează sălbatecă, spetegioară, stângen galben, stânjenele păpușos.

Descriere: plantă erbacee, perenă, toxică, medicinală. Rizom gros de pe care pornesc rădăcini adventive și tulpini aeriene, aflate în mărul apelor. Tulpină comprimată lateral, ramificată, înaltă până la 150 cm. Frunze enziforme, late de 1,5-2,5 cm, în forma unor săbii. Foliculele spatului liniar-lanceolate pe dos carenate, lungi de cca 5-6 cm. Flori galbene, mari tipul 3, cu pedunculi subțiri, lungi de 2,3-4,5 cm. Perigon cu lacinii lat ovate, glabre la bază, cu strițiuni și puncte vișinii-violette. Androeceu din 3 stamina lungi de 2-3 cm, cu filamentul galben-pal. Gineceu cu stil divizat în stigmat petaloid, galben și lung de 1-1,5 cm. Înflorire în lunile V-VIII. Fruct capsulă loculicidă. Seminte comprimate, negricioase la maturitate.

În terapeutică se folosesc rizomii- Iridis pseudacori rhizoma.

În tradiția populară: rizomul plantei cu proprietăți astringente, se folosea la Nereju, fiert cu

șofran contra gălbănirii.

Compoziție chimică: rizomul conține amidon, tanin, substanțe rezinoase, iridin (glicozid), săruri minerale.

Toxicologie: planta este toxică în stare verde și uscată. Principiul activ este glicozidul iridin și altele cu structură încă necunoscută. Consumată de către animale, toxinele se acumulează în sânge și după o anumită perioadă, le provoacă moartea.

Acțiune farmacologică: principiile active din rizom au proprietăți diuretice, antispastice, tonic stomahic, expectorant și cicatrizant. Acționează asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de urină eliminată în timp. Diminuează sau înlătură spasmele. Favorizează expectorația eliminând din bronhii și din plămâni substanțele dăunătoare. Favorizează digestia prin excitarea sucurilor gastro-intestinale. Stimulează epitelizarea și vindecarea rănilor.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, afecțiuni respiratorii, ascită, astmă, digestie lentă, mătreață, răni, tuse, urticarie.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de pulbere de rizom se pune la 250 ml apă rece. Se lasă la macerat pentru 2-3 ore apoi se fierbe pentru 10 minute și se strecoară. Se bea fracționat în cursul întregii zile pentru acțiunea diuretică, ascită, sau tonic stomacal și ca expectorant. Se poate folosi la toate afecțiunile interne de mai sus.

Extern se poate folosi la ungeri locale sau comprese.

Mod de administrare pe afecțiuni:

La toate afecțiunile se face tratamentul ca mai sus.

STÂNJIN



Iris florentina Fam. Iridaceae.

Denumiri populare: stânjenei, stânjenei. Aprono, Aprous, Aprus în limba dacă.

Istoric și întrebuințări: stânjeneii sunt cunoscute și întrebuințate de peste 2000 de ani. Dintre cele 100 de specii, unele sunt considerate ca aromatice, altele ca medicinale, iar altele ca decorative.

Iris florentina este o specie aromatică de perspectivă, reprezentând o importantă sursă de materie primă pentru industria parfumurilor fine și cea de cosmetică (pudră, pastă de dinți, săpunuri), fiind specia cea mai bogată în irone, substanțe cu aromă de violete. Astfel în Italia se prelucrează anual 1100 t, de rizomi, iar în Franța, unde se cultivă din anul 1835, se prelucrează 350t. În fostul URSS, se cultivă din 1929.

Uleiul volatil se utilizează și pentru fixarea unor arome, mai puțin persistente. Stânjeneii se folosesc la aromatizarea lichiorurilor, a vermouthului și a vinurilor de masă speciale. De asemenea se utilizează și la aromatizarea țițăriilor.

În tradiția populară: a avut aceleași întrebuințări ca și stânjeneii albaștri.

Descriere: este o specie perenă, erbacee. Partea subterană este un rizom de culoare maronie,

așezat într-o poziție orizontală la adâncimea de 6-11 cm. Rizomul este alcătuit din segmente mai puțin dezvoltate, formate în timpul verii, cu zone strangulate între segmente, are o consistență cărnoasă, este ramificat și prezintă numeroase rădăcini adventive, așezate pe partea inferioară în poziție aproape verticală.

Tulpina este înaltă de 0,5-1 m și poartă frunze de dimensiuni mai reduse, fiind terminată într-o floare, iar ramificațiile de asemenea.

Frunzele dezvoltate din rizom, sunt sesile și au formă de sabie (ensiformă), fiind dispuse câte 5-8 în evantai, sunt lungi de 50-75 cm, cu lățimea de 2-4 cm, cu nervații longitudinali, aproape paralele.

Floarea este protejată de două bractee verzi la bază, membranoase în partea superioară, fiind formată dintr-un perigon cilindric la bază, despărțit în partea superioară de 6 tepale petaloide, dintre care cele 3 exterioare sunt aplecate în afară, obovate, de culoare albă, cu o nervură mediană brună, foarte plăcut mirositoare, iar cele 3 tepale interioare sunt rotunde sau ovate, erecte și ușor îndoit spre centru. Floarea prezintă 3 stamine protejate de tepalele exterioare, un ovar inferior, tricarpelar, cu stil scurt și cu 3 stigmat, petaloide.

Fructul este reprezentat de o capsulă brună, triunghiulară în secțiune, cu lungimea de 4,5-5,5 cm și lățimea de 1,5-2 cm, care se deschide pe 3 linii longitudinale.

Sămânța este globuloasă, neagră, lucioasă.

Compoziție chimică: se folosesc rizomii de stânjenei Rhizoma Iridis. Rizomii conțin glucide, amidon și iridozid (ironit) care este o izoflavonă. După unii autori materialul vegetal conține ulei volatil în care sunt prezente cetone particulare, numite irone, care conferă mirosul plăcut de violete, precum și acizi grași, între care predomină acidul miristic.

Ironile se găsesc sub forma alfa, beta și teta. Ironile alfa și teta sunt prezente în cantitate mai mare decât beta.

Rizomii proaspeți au miros erbaceu și de-abia peste 3 ani după uscare, mirosul se dezvoltă în totalitate.

În trecut se folosea ca specie pectorală.

STEJAR



Quercus robur (Sin. Quercus pedunculata)

Fam. Fagaceae.

-Vezi și Gorun-

Denumiri populare: gorun, sledun, stăjar, stejar pedunculat, stejariu, stejar de luncă, stejer, sledun, stojar, terș, trăjor, tufan.

În tradiția populară: coaja de stejar se fierbea cu piatră acră și decoctul se ținea în gură contra durerilor de dinți.

Contra durerilor de măsele se mai folosea și zeama de coajă de stejar, cu coajă de pădureț, putregai de răchită și piatră acră.

Macerată în oțet, la care se adăuga alaun se folosea la gingivite.

Gogoășele de stejar uscate se pisau, se puneau în apă și cu aceasta se clătea gura la afecțiunile bucale.

Ghinda prăjită și rășnită se dădea la copii cu apă, contra diareei.

Coaja, crenguțele și frunzele stejarului se puneau în băi.

Decoctul scoarței la hemoroizi, răni, se mai făceau băi și spălături la leucoree, boli de rinichi, etc.

Cu decoct se făceau băi la picioare contra transpirației și reumatismului.

Ceaiul din coajă se întrebuința în hemoragii, vărsături cu sânge, hemoptizii.

Praful de coajă de stejar se trăgea pe nas, pentru a opri curgerea sângelui.

Fierturile din frunze se folosea la ascită.

Scoarța de stejar a fost folosită pentru vopsit în negru.

Descriere: este un arbore înalt până la 40-50 m, cu coroana largă, cu o circumferință de aproape 100 m, cu ramuri noduroase, puternice, răspândit în pădurile de șes și de dealuri până la 600-650 m altitudine. Retidomul este brun-negricios și puternic brăzdat. În cursul primăverii pe ramuri apar mănunchiuri dense de frunze căzătoare, aproape sesile, oblong-ovoale, penat sinuos lobat, cu lobi inegali, scurt pețiolate, aproape lipsite de codiță, pieloașe. Frunzele apar odată cu florile masculine, iar florile femele se dezvoltă târziu spre toamnă. Acestea se transformă în fructe care sunt bine cunoscutele ghinde, grupate câte 2-5 pe un peduncul de maxim 10 cm lungime.

Gorunul (Quercus petraea) are frunze mai lung pețiolate, însă fructele foarte scurt pedunculate sau sesile.

Răspândire: stejarul este o specie eurasiatică, iar gorunul este o specie europeană. Suprafața pe care o ocupă la noi în țară este de aproximativ un milion de hectare.

Recoltare: se recoltează scoarța ramurilor tinere de 3-5 ani (Cortex Quercus) primăvara din martie până în aprilie. Are gust astringent fără miros. Se recoltează scoarța tulpinilor și ramurilor cu suprafața netedă.

Se recoltează și ghindele (Semen Quercus sau Glandes Quercus).

Industrie: în scopuri industriale se recoltează scoarța tulpinilor de la arbori în vârstă de 12-20 de ani.

Alimentație: cafeaua din ghindă se numește Semen Quercus tostum.

Compoziție chimică:

Coaja: 8-20% taninuri pirogalice, acid cvercitanic de natură catehică, acid elagic și galic liberi, principii amare, cvercina, fluroglucina, substanțe

pectice, substanțe rezinoase, oxalat de calciu.

Prin conservarea scoarței acidul cvercitanic se oxidează și se transformă într-un flobafen, care dă culoarea scoarței.

Galele care se produc la frunze conțin 36-72% tanin care este constituit în majoritate din pentadigaloilglucoză, acid galic, acid elagic, acid ciclogalic și hidrați de carbon. Se obține din acestea o tinctură. Ghindele conțin amidon, uleiuri, săruri minerale și multe vitamine.

Acțiune farmacologică: precipită proteinele, astringent, hemostatic, antiseptic, antidiareic. tinctura din gale, datorită taninului pe care-l conține are o acțiune astringentă, hemostatică de suprafață (prin precipitarea proteinelor), antiinflamatoare, dezodorizantă. Nu se administrează intern pentru că poate produce tulburări renale și necroza ficatului. Extern nu se face pe suprafețe mari. Nu se administrează în clisme.

Uneori se mai folosește sub supraveghere medicală în unele diaree și indigestii. Este hemostatică puternică (reduce sângerările în caz de ciclu menstrual abundent, metroragii, hemoptizie- eliminarea de sânge prin tuse, sânge în urină, hemoroizi, etc.

Extern în soluții 1% în ape de gură unguente 10%, ovule vaginale, inhalatii. Scoarța de stejar este recunoscută ca astringent, sau tonic. Este excelentă pentru inflamațiile din zona gâtului și degerăturilor, problemelor menstruale și reducerea febrei. Frunzele se aplică pe zonele inflamate.

Aplicate extern preparatele din Stejar pot trata cu succes arsurile, degerăturile, eczemele exsudative, escarele de decubit, fistulele anale sau rănilor purulente. Scoarța de Stejar adăugată în apa de baie poate trata seboreea sau transpirație excesivă a mâinilor și picioarelor.

Caracterul antiinflamator al plantei poate fi util în vindecare la pacienții cu inflamații ale gingiilor, a mucoaselor gurii și a gâtului. Pentru aceasta se vor folosi ape de gură în soluții de 1%.

Extern: astringent, cicatrizant, dezinfectant.

Se folosește terapeutic scoarța ramurilor tinere de 2-3 ani (Cortex Quercus), care este un remediu neîntrecut pentru tratarea deranjamentelor intestinale, fiind un leac sigur contra diareei și un ad-

juvant extraordinar în caz de dizenterie. Se mai folosește în colita de fermentație, precum și contra enteritelor. Se cioplește scoarța de Stejar de pe ramurile tinere cu un cuțit cu lama subțire și foarte ascuțită, apoi se lasă să se usuce pe calorifer sau pe sobă, vreme de 2-3 zile, după care se macină cu râșnița de cafea și se administrează câte 3-4 lingurițe de pulbere pe zi.

Ghinda - se culege de toamna și până în primăvară devreme, adunându-se de la baza arborelui. Se usucă după culegere pe calorifer, apoi se pisează în piuă sau râșniță de cafea până devine o pulbere fină. Se administrează câte 3 lingurițe contra anemiei și deficitului de minerale din corp, precum și contra hemoragiilor menstruale.

Atenționări! Apele de gură cu coajă de Stejar reduc inflamațiile mucoasei bucale și gingivale și scad simțul mirosului dacă sunt folosite timp îndelungat.

Ceaiul din coajă folosit timp îndelungat pentru gargară duce la scăderea simțului olfactiv. Folosit pentru uz intern în doze mari provoacă scăderea apetitului, vomă, colică renală.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: amigdalite, arsuri, ciclu menstrual abundent, colici abdominale, degerături, diaree, eczeme exudative, enterite, epitaxis, escare, faringite, fistule anale, gastrită, gingivite, hematurie, hemoptizie, hemoragii diverse, hemoroizi, impetigo, inflamații, intertrigo, intoxicații cu metale grele, leucoree, mebrane, metroragii, răni purulente, seboree, stomatite, transpirația excesivă a mâinilor și picioarelor, ulcer, ulcer stomacal.

Preparare și administrare:

Intern:

- 2 lingurițe de coajă mărunțită se vor pune în 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi. Se poate bea în acest fel o perioadă de 2 luni de zile.

- Florile de stejar se pot folosi în cazul unor stări psihice precum depresia, dezamăgirea, nemulțumirea de sine. Acestea calmează și elimină stresul. În plus ghindele pot fi folosite coapte în locul boabelor de cafea, pentru prepararea cafelei.

- 10 g gale se macină și se pun cu 100 ml alcool de 70 grade. Se ține timp de 15 zile agitând des

pentru extragerea principiilor active. Se strecoară și se pune în recipiente de mai mică capacitate. Se pun apoi 10-15 picături la 100 ml apă și se iau de 3 ori pe zi sau se face gargară la afecțiunile gurii și se freacă gingiile cu acest lichid.

- Cafeaua de ghindă- dintr-o linguriță de ghindă prăjită și măcinată se prepară o cafea care reglează scaunul în diaree. Se pune în apa clocotită și se lasă apoi acoperit pentru 15 minute apoi se poate consuma fără a o mai strecura. Se bea dimineața pe stomacul gol o ceașcă neîndulcită. Ghindele se pot folosi ca antidiareic și sub formă de decoct. Puneți o linguriță de ghindă măcinată la 250 ml apă fiartă și lăsați 5 minute. Se consumă dimineața pe stomacul gol.

Extern:

- 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

- 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

- Praf de coajă de stejar se va pune pe diferite răni zemuinde sau chiar escare.

- Praf de coajă de stejar se aplică în pantofi sau se pune în ciorapi pentru a absorbi surplusul de umiditate și a diminua transpirația.

- Frunzele muiate în apă se pot folosi pentru a calma ochii obosiți, pentru tăieturi, hemoroizi și varice.

- Alifie din 5 g pulbere de scoarță cu 30 g untură de porc proaspătă. Se amestecă până la omogenizare. Se aplică unguente locale.

Se poate folosi în combinații și cu alte plante.

Ulei de jir - Fructul de fag fără coajă se prelucrează prin presare la rece și la cald. Conținutul în ulei al jirului este de 23-31%, iar în miezul curat, de 42-48%. Uleiul este colorat în galben deschis și are gust foarte plăcut. Conține 8,5% acizi saturați, dintre care cei mai frecvenți sînt acizii oleic și linoleic, extrem de benefici pentru sănătate.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Amigdalite - 2 lingurițe de coajă mărunțită se vor pune în 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi.

Arsuri - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Ciclu menstrual abundent - 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

Colici abdominale - 2 lingurițe de coajă mărunțită se vor pune în 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi.

Degerături - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Diaree - Dintr-o linguriță de ghindă prăjită și măcinată se prepară o cafea care reglează scaunul în diaree. Se bea dimineața pe stomacul gol o ceașcă, neîndulcită.

Ghindele se macină și se pot folosi ca antidiareic sub formă de decoct- 1 linguriță de ghindă la 250 ml apă fiartă 5 minute, se consumă dimineața, pe stomacul gol.

Eczeme exudative - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Enterite - 2 lingurițe de coajă mărunțită se vor pune în 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi.

Epitaxis - 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

Escare - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Faringite - 2 lingurițe de coajă mărunțită se vor pune în 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi.

Fistule anale - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Gastrită - Se ia câte o linguriță pulbere de ghindă (din ghinde uscate și măcinate) de 2-3 ori pe zi, pe stomacul gol. Ajută în caz de gastrită sau ulcer, având efect antiacid, calmant și cicatrizant.

Gingivite - 2 lingurițe de coajă mărunțită se vor pune în 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi. Se va clăti și gura de mai multe ori pe zi cu acest ceai.

Hematurie, hemoptizie, hemoragii diverse - 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

Hemoroizi - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Impetigo - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Inflamații - 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

Intertrigo - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de

20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Intoxicații cu metale grele - 2 lingurițe de coajă mărunțită se vor pune în 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 20 de minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi.

Leucoree - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Melene - 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

Metroragii - 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

Răni purulente - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Seboree - 4 linguri de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături la hemoragii, sau spălături vaginale, tamponamente sau clisme la hemoroizi, etc. Este unul dintre eficientele hemostatice naturale.

Stomatite - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale, băi în diferite boli ale pielii.

Transpirația excesivă a mâinilor și picioarelor - Praf de coajă de stejar se aplică în pantofi sau se pune în ciorapi pentru a absorbi surplusul de umiditate și a diminua transpirația.

Ulcer al pielii - 3 lingurițe de coajă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se va fierbe timp de 20 minute după care se strecoară. Se poate face gargară, comprese, băi de șezut, spălături vaginale,

băi în diferite boli ale pielii.

Ulcer stomacal - Se ia câte o linguriță pulbere de ghindă (din ghinde uscate și măcinate) de 2-3 ori pe zi, pe stomacul gol. Ajută în caz de gastrită sau ulcer, având efect antiacid, calmant și cicatrizant.

STEJAR BRUMĂRIU



Quercus pedunculiflora Fam. Fagaceae.

Denumiri populare: ganțoi, slodun.

Descriere: arbore foios indigen, identificat în România în 1936, cu areal întins în silvostepă, în Oltenia, Muntenia, Dobrogea. Rădăcină pivotantă trasantă. Tulpina dreaptă, înaltă până la 25-30 m. Scoarța cu ritidom gros, adânc crăpat, apărut de timpuriu. Lemn cu duramen brun-roșiatic, alburn gălbui roșiatic, raze medulare mari, bine vizibile, inele anuale vizibile. Frunze variabile ca formă, cu lățimea mai mare la mijloc sau spre vârf, iar lobi mijlocii aproape perpendiculari pe nervura mediană, pe fața superioară verzi-întunecat, pe cea inferioară cenușii-brumării, glaucescente, de regulă pubescente, rareori glabre. Unisexual monoice, cu inflorescențe femele lung pedunculate, iar în cadrul florilor stigmatate late, capitate, plane și întinse orizontal. Înflorire luna V. Fructe achene (ghinde) mari, lungi de 3-5 cm, grosime 2 cm, prinse de un peduncul lung până la 15 cm. Cupă cu solzi gheboși, așezați în rânduri circulare.

Aceleași utilizări și compoziție ca stejarul.

STEJAR PUFOS



Quercus pubescens Fam. Fagaceae.

Denumiri populare: ceretic, gârneață, goron, lemn tare, stejar negru, stejar roșu, stejar scămos, stefănică, sledum, tufan, tufă, tufă râioasă.

În tradiția populară: în împrejurimile Galațiului, frunzele și ramurile au fost folosite în băi contra durerilor de picioare.

Scoarța a fost folosită pentru vopsit în negru și la tăbăcitul pieilor.

Descriere: arbore foios frecvent întâlnit în Muntenia, Dobrogea, Oltenia, Banat, vestul Transilvaniei. Rădăcina pivotant-trasantă. Tulpina frecvent strâmbă, înaltă până la 15 m. Scoarța cu ritidom brun-negricios, tare, des și adânc crăpat, format de timpuriu. Coroană rară, largă, luminoasă. Lujeri cenușii pubescenti. Muguri mici ovoizi, tomentoși. Frunze mici (4-8 cm), lobat-ovate, tari, neregulat sinuos lobate cu 3-6 perechi de lobi încrețiți, ondulați, despărțiți în sinusuri înguste, pe fața inferioară cenușiu tomentoase. Înflorire luna V. Fructifică la 8-12 ani. Fructe achene (ghinde) mici de cca 1,5 cm, așezate în cupe cu solzi mici, cenușii pubescenti sesile. Longevitate mică.

Aceleași utilizări și compoziție ca stejarul.

STEJAR ROȘU



Quercus rubra Fam. Fagaceae.

Denumiri populare: stejar american.

Descriere: Arbore foios, exotic. Originar din jumătatea estică a Americii de Nord, introdus în România la începutul secolului. Rădăcină pivotantă, cu ramificații laterale, profundă, puternică. Tulpină dreaptă, cilindrică, înaltă până la 30 m, diametrul până la 1 m. Scoarță subțire, cenușie, netedă. Ritidom subțire, cu crăpături rare, apare către baza tulpinii după 40 ani. Lemn cu duramen gălbui, inele anuale vizibile. Lujeri roșii-bruni, cu lenticele gălbui. Muguri roșii-bruni, glabri, lungi de cca 6 mm. Frunze oblong mari (10-22 cm), adânc lobate, cu lobii triunghiular-ovați, lobulați, terminați cu vârf setaceu, alungit, pe dos cu smocuri de peri ruginii în axilele nervurilor. Toamna, frunzișul se colorează în roșu sau portocaliu. Fructifică la 2-3 ani. Fructe achene (ghinde) mari, lat ovoide, brune așezate într-o cupă puțin adâncă, ușor conică, scurt pedunculată.

Industrie - lemn dur, durabil, dar inferior celui de stejar și gorun. Se impregnează ușor. Folosit

la tâmplărie la fabricarea placajelor, mobilei, traverselor, caroseriilor, parchetelor, dușumelelor. Are pori și nu poate fi folosit la fabricarea doagelor.

Aceleași utilizări și compoziție ca stejarul.

STIRIGOAIE



Veratrum album Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: steregoaie, steregoanie, stirigie, strigoaie, șteregoaie. Mendruta în limba dacă.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită prin fânețe, poiene din regiunea de dealuri până în cea alpină. Rizom vertical, conic, scurt, cărnos, cu numeroase rădăcini adventive, lungi, groase, gălbui-albicioase. Tulpină cilindrică, fistuloasă, erectă cu peri scurți, înaltă de 50-175 cm. Frunze alterne ovate, sesile, cu nervuri arcuate proeminente (între cele groase sunt situate altele subțiri), pe fața superioară glabre sau glabrescente, iar pe cea inferioară fin păroase, mai ales pe nervuri. Flori albe-verzui, grupate într-un racem compus, terminal, cele inferioare hermafrodite, proterandice, iar cele inferioare masculine. Perigon din 6 tepale dispuse în 2 rânduri, cu glande nectarifere la bază. Androceu cu stamine albe, albe-verzui, ce poartă antere reniforme. Gineceu cu stile. Înflorire în luna VI-VIII. Fruct capsulă ovoidală, dispers păroasă, brună, dehiscentă prin 3 linii. Semințe roșcate, mici (6-7 mm).

Răspândire: Specie eurasiatică, care crește la noi prin fânețele umede, prin poieni mai ales la altitudine.

În tradiția populară: se folosea peste tot ca insecticid, atât la oameni cât și la animale. Pentru scabie sau diferite eczeme se fierbeau rădăcinile, zeama se ținea 2 zile să dospească, apoi se ungeau locurile afectate.

Se mai făcea o alifie cu pucioasă sau se fierbeau în zer. La râie căprească și mâncărimi de piele, praful obținut prin sfărâmarea tulpinii și frunzelor uscate se amesteca cu lapte de oi și se aplica pe locul bolnav. Fiartă în apă sau vin se mai folosea la epilepsie, dureri de spate, sau boli psihice. Cu decoctul plantei se spălau animalele de păduchi. Cu decoctul mai slab se spălau mieii când aveau căpușe.

Fructul acestei plante, zdrobit și băut cu vin, cam o ceașcă mare, folosea celor cu dizenterie și colici. Dioscoride afirma că oprește și fluxul menstrual.

Rădăcina pisată mărunț și amestecată cu mălai se folosea ca otrăvă pentru șoareci și șobolani.

Grăunțe de cucuruz fierte cu stirigoaie se dădeau păsărilor care stricau culturile.

Recoltare: Rizomului împreună cu rădăcinile se culeg toamna după uscarea frunzelor, se îndepărtează resturile părților aeriene, uneori se despică rizomul longitudinal, apoi se usucă. Fiind o plantă toxică, trebuie luate măsuri de precauție în timpul recoltării și manipulării produsului.

Caractere macroscopice: Rizomi întregi, aproape cilindrici, cu lungimea de 4-8 cm, groși de 2-3 cm, prevăzuți în partea superioară cu urmele tulpinilor, restul fiind acoperit de rădăcini. Uneori în produs se găsesc și rizomii tăiați longitudinal.

Suprafața externă a rizomilor de culoare brună închis este prevăzută cu numeroase striuri, iar la interior prezintă o culoare albă-cenușie. Rădăcinile sunt lungi până la 20 cm, groase de 2-4 mm, de culoare galbenă brună la exterior și albicioasă la interior. Sunt aproape inodore, gustul este iute, amar și arzător.

Pulberea este puternic strenutorie (iritantă).

Compoziție chimică: rizomul și rădăcina conțin alcaloizi specifici cu nucleu steroic sau asemănător steroidelor, 1,2-1,6 iar în rădăcini 0,6-1,3%

(protoveratrină, veratramină, etc). Alcaloizii se găsesc combinați cu acidul chelidonic și veratric, pe lângă care se mai găsesc aczii: acetic, butiric, alfa-metil-butiric, tiglic, angelic. Mai conține ulei gras, rezine și amidon. Se găsesc cristalizați sau amorf. Cei amorf sub formă de esteri cum sunt: germidina și germitrina. Unii dintre cei cristalizați pot fi sub formă de esteri de exemplu germina, iar prin hidroliză blândă se obține alcaloidul secundar proto-veratridina, iar prin hidroliză energetică se obține germina. Ambii sunt fiziologic activi. Mai sunt: jervina, rubijervina. Alți alcaloizi: veratramina și glicozida acesteia veratrozina.

Veracevina este întrebuințată terapeutic. Mai face parte proto-verina, germina, verina, sinaina și rubi-verina. Prin toxicitate este dăunătoare pășunilor. După înflorire toxicitatea scade iar la planta uscată dispăre cu desăvârșire.

Veratramina este una dintre bazele terțiare polihidroxilate cu importanță terapeutică. Din această categorie fac parte protoverina, germina și verina, sinaina și rubiverina izolate de un colectiv de cercetători din țara noastră. Menționăm că alcaloidul veratrina nu se găsește în *Veratrum album* ci în semințele de *Scoenocaulon officinale* - Popaz.

Acțiune farmacologică: expectorant, antiparazitar extern. Planta are gustul foarte iute și excită secrețiile gastrice și biliare.

Sub formă de extracte se întrebuințează ca parazicid. Alcaloizii esteri sunt hipotensivi vasodilatori, depresori cardiaci și respiratori.

Extractele pot fi folosite la combaterea unor ectoparaziți.

Alcaloizii, mai ales alcaloizii esteri, determină efecte hipotensive puternice, dar de interes terapeutic destul de restrâns.

Sub formă de pulbere rizomii și rădăcinile se întrebuințează mai mult în medicina veterinară.

Industria de medicamente extrage din această plantă un complex de alcaloizi, indicați pentru tratamentul bolii hipertensive.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: crize hipertensive, eclampsie, eczeme, febră, hipertensiune arterială chiar malignă, mâncărimea pielii, răni, răie, toxicoza gravidelor.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se folosește numai sub supravegherea medicului, care va putea stabili atât dozele cât și felul de administrare a acestei plante!

Atenție! Planta se întrebuințează cu prudență, pentru că poate produce accidente.

Atenție! În toate cazurile se indică să nu se folosească de către cei care au insuficiență renală sau cei care fac tratamente cu preparate digitale.

Toxicologie: Toate organele plantei conțin alcaloizi toxici atât în stare proaspătă cât și uscată. Prin urmare planta este toxică, narcotico-stupefiantă și iritantă pentru mucoasă.

În cazul intoxicației se fac spălături stomacale, și se ia cărbune vegetal.

Doza mortală pentru om este de 0,02-0,03 g.

Preparare și administrare:

Se fac doar preparate galenice în farmacie.

- Tinctură- 50 g rizom se pune la 500 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând zilnic de câteva ori. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente mai mici la rece. Pentru afecțiunile enumerate, se pot administra câte 10 picături diluate de 2-3 ori pe zi.

- 1 linguriță din plantă (părți aeriene) se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se tamponează locurile afectate de răie.

- Praf de plantă se amestecă cu lapte preferabil de la oi și se aplică la răie.

STRAȘNIC



Asplenium trichomanes Fam. Aspleniaceae.

Denumiri populare: acul pământului, dorul Maicii Preciste, feregea, ferigă vărgată, ferigea vânăta, fericuță, feregă sălbatecă, ferigă mărunță, părul doamnei, părul Maicii Domnului, pocitor, teișor. Fithofdedela, Phithophthaithele, Phithophthethela, Phitophthethela în limba dacă.

În tradiția populară: planta se fierbe și cu decoct se spăla pe cap pentru întărirea rădăcinii părului. Se mai plămădea în țuică și se bea contra paraliziei, iar cu iarba ciutei (*Melittis*) contra vătămăturii. Ceaiul din frunze uscate se lua contra tusei.

Compoziția chimică: mai puțin studiată.

Preparare și administrare:

- 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se folosește în cursul zilei în cazul tusei vechi.

Extern, se spală pe cap pentru întărirea rădăcinii părului, sau se pun comprese la diferite răni, cu scopul cicatrizării.

- 2 linguri la 1 litru de apă. Se fierbe 10 minute, apoi se strecoară. Se spală pe cap pentru stimularea creșterii părului în special în cazul alopeciei.

STRUGURE



Vitis vinifera Fam. Vitaceae.

Cultivată în țara noastră cu aproximativ 1000 de ani înainte de Hristos, vița de vie are o longevitate mare. Legende românești spun că ea a refuzat să facă parte din împărăția florilor și a preferat să rodească și să dăruiască oamenilor strugurii din care să se facă vinul, spre bucuria lor la ospete, petreceri și alte ceremonii. Dar ce e bun pentru suflet e folositor și pentru sănătate, un adevăr pe care îl știm fiecare în parte, dar care are și certitudini obținute de cercetările științifice.

Studiile efectuate pe continente diferite, respectiv Europa, America și Asia și care au cuprins un număr impresionant de subiecți arată că cei care consumă aproximativ 26 ml alcool natural pe zi au o mortalitate cu 19% mai redusă decât media. Aceleași studii au dovedit și faptul că depășirea acestei cote de 26 ml de alcool zilnic este dăunătoare.

Compoziție chimică: apă 72%, zahăr fermentabil, cremă de tartru, acid tartric liber, acid malic și alții, materii azotate, materii neazotate, materii minerale (potasiu, fosfor, calciu, fier, mangan, magneziu, clor, siliciu), lignoase insolubile, acizi liberi, acizi volatili, tanin (efect antiseptic, antiviral,

hemostatic), ulei, materii rășinoase, fibre. Strugurele negru conține un colorant enocianină (un colorant prezent în strugurii negri, care este un tonic). Polifenoli (antioxidanți prezenți în sâmburi). Vitaminele: A, B1 (combate insomnia), B2 (protejează ficatul împotriva substanțelor toxice), B3, B5, B6, B9, C, E, P (bioflavonoide ce sporesc rezistența vaselor capilare, efect antiinflamator), PP (efect vasodilatator). Beta-caroten (antioxidant).

Acțiune farmacologică: foarte digest, energic muscular și nervos, remineralizant, antitoxic, stimulent și decongestionant hepatic, răcoritor, colagog, diuretic, laxativ, antiputrid, reduce cantitatea de colesterol din sânge, elimină acidul uric în exces, ajută în cazul cancerului. Faptul că în coaja de la struguri există quercina și elagina care au un puternic efect antitumoral face ca tratamentul în special cu suc de struguri să fie foarte indicat în toate formele de cancer. Sunt foarte indicați datorită conținutului ridicat în magneziu care ajută să elimine energia din glucoză. În artrite au efect antiinflamator. Decongestionează ficatul. Ajută la eliminarea acidului uric din organism. Datorită faptului că au un efect de relaxare asupra organismului este indicat să fie consumați mai ales după amiaza sau seara.

Strugurii se numără printre fructele cu cel mai mare conținut de fructoză, înglobând în medie 13-16 g glucide la 100 g, adică cu o treime în plus față de majoritatea celorlalte fructe. Un ciorchine de 150 g aduce în organism nu mai puțin de 70-80 calorii. Pot fi consumați ca aliment unic, în cadrul unui regim detoxifiant, întrucât au calități depurative extraordinare, sunt diuretici și reprezintă o importantă sursă de antioxidanți naturali. Sunt ideali într-o dietă de vară, pentru că mențin organismul hidratat, conținând aproximativ 75% apă. Restul este format din zaharuri (20%), plus vitamine din complexul B, vitaminele A, C, E, K, PP, dar și minerale, etc. Unele persoane îndepărtează pielea și sâmburii strugurilor, păcat în felul acesta conținutul de fibre scade de la 4% la 1%.

Quercetina și elangenina, substanțe prezente în coaja strugurelui se dovedesc utile în lupta cu cancerul. Cercetări recente au arătat că pentru prevenirea metastazelor, o cură cu aceste fructe poa-

te întârzia substanțial procesul metastazării. De asemenea în cazul tumorilor maligne cu localizare pulmonară, se pare că strugurii favorizează stagnarea bolii, după cum sugerează un studiu efectuat în Italia.

Cura se urmează după următoarele indicații: în prima zi se consumă 500 g fructe, a doua zi 1 kg, apoi se mărește rația cu câte 500 g pe zi, astfel încât în ziua a șasea să se ajungă la 3 kg, se menține astfel 3 zile.

Atenție: strugurii trebuie mâncați înainte de cele 3 mese principale și repartizați în mod egal. Cura se poate relua după 3 zile de pauză.

Două pahare de vin roșu pe zi pot preveni cancerul de prostată. Nutriționiștii atrag atenția asupra consumului de fructe proaspete, îndeosebi de struguri roșii. Unul dintre cele mai importante beneficii ale strugurilor constă în resursele importante de flavonoide din compoziție. Strugurii roșii conțin 2 tipuri de flavonoide resveratrol și quercitină, ambele dovedindu-și proprietățile antiinflamatoare și anticancer, precum și capacitatea de a preveni bolile de inimă. Unele cercetări au dovedit că două pahare de vin roșu pe zi pot stopa dezvoltarea cancerului de prostată, afecțiune aflată pe locul 3 în rândul tipurilor de cancer care afectează persoanele de sex masculin.

Studiile efectuate arată că resveratrolul ajută la prevenirea artritei, dar are un impact pozitiv și asupra tratamentului indicat în bolile degenerative de disc. Quercitina s-a dovedit a fi un puternic antioxidant și antihistaminic natural reducând șansele de a deveni alergic la polenul din aer sau la praful din casă.

Coaja depozit de vitamine - strugurii au în componență și substanțe antioxidante, mai ales în coaja lor, de aceea este de preferat consumarea fructului întreg.

Sucul de struguri sau mustul - cunoscut sub numele de „sânge vegetal“ are o valoare calorică mare: 900 cal/l. Are efect diuretic, provoacă o hipersecreție și epurare biliară. Este indicat dispepticilor, litiazicilor biliari și urinari, artriticii, în intoxicații cronice, constipație, hemoroizi și în afecțiunile pielii (dermatoze). Pentru persoanele aflate în convalescență, anemici, copii sau bătrâni, se re-

comandă 500 ml de suc de struguri pe zi.

Profitați de sezonul strugurilor. Strugurii fac parte din categoria celor mai hrănitoare fructe, iar valoarea lor nutritivă îi plasează printre cele mai complete alimente. Aste deoarece strugurii conțin săruri minerale, vitamina, taninuri, flavonoide, resveratrol și multe zaharuri. Cea mai cunoscută și apreciată substanță din compoziția strugurilor este resveratrolul, un antioxidant foarte puternic, care s-a dovedit că ajută inclusiv la prevenirea bolii Alzheimer, precum și la încetinirea acestei afecțiuni în cazul celor care suferă deja de ea. În plus antioxidanții cunoscuți pentru prevenirea îmbătrânirii premature a celulelor din organismul uman. Tot în struguri există unele substanțe care ajută la menținerea sănătății ochilor și previn scăderea acuității vizuale. Îndeosebi strugurii roșii conțin substanțe cu un puternic efect antibacterian, care combat chiar și nesuferitul herpes.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare, afecțiunile inimii, afecțiuni pulmonare, afecțiuni traheale, afecțiuni renale, afecțiuni vezicale, afecțiuni hepatice, anemie, angină, artrite, astenie, azotemie, boli hepatice, boli renale, bronșită, calculoze, cancer, colesterol în exces, congestia ficatului, congestia splinei, constipație, convalescență, demineralizare, dermatoze, dezintoxicare, disfuncții ovariene, dispepsii, eczeme, edeme, enterită, dermatoze, digestie lentă, febră, furunculoze, gastrită, gingivite, gută, hemoptizii, hemoroizi, hipertensiune, hipoplazie mamară, insuficiența dezvoltare a sânilor, hipertensiune arterială, hirsutism, îmbătrânire prematură, indigestie, inflamația vezicii biliare, insomnie, intoxicații cronice mercuriale și saturnale, iritația pielii, lipsa ciclului menstrual sau ciclurile menstruale neregulate, litiaze, melanom malign, memorie dificilă, menometrolagie, metastaze, nefrite, obezitate, pleură, prevenirea metastazelor, retenție urinară, reumatism, sarcină, sechele post-hepatice, senectute, slăbiciune corporală, stări gripale, stomatite, subponderali, surmenaj, sporturi de rezistență, stări acute, surmenaj, temperamente bilioase și sangvine, tuberculoză pulmonară, tulburări digestive, tumori canceroase cu localizare pulmonară.

Precauții și contraindicații:

Strugurii și produsele obținute din struguri sunt contraindicate celor care au afecțiuni renale grave, diabet, hipertensiune gravă, retenție de apă, colită de fermentație și diareea cronică.

Strugurii sunt contraindicați persoanelor diabetice din cauza conținutului mare de zahăr (15-20%).

Consumul boabelor de struguri cu coajă poate provoca grave iritații și prin urmare este contraindicat celor cu boli de stomac și intestine.

Preparare și administrare:

Suc - obținut din struguri proaspeți se poate consuma în funcție de toleranța individuală. Se obține cu ajutorul storcătorului de fructe și se va consuma imediat înainte de a se oxida. Cel mai util în mai multe afecțiuni este suc obținut din struguri roșii sau negri. Se poate consuma și mustul la fel în funcție de toleranța individuală la o serie de afecțiuni: ascită, febră, stări gripale, boli de ficat și plămâni, hidropizie, pietre la rinichi, afecțiuni vezicale sau urinare, pancreatite, etc. Se face o cură de minimum 21 de zile consumând zilnic, preferabil înaintea meselor principale.

Mustul de struguri se poate administra în toate bolile pentru care se instituie dietă cu lapte: nefrite, ciroze, febră tifoidă, neurastenii, tuberculoză, enterocolită, cistite, boli cronice de ficat.

- Mustul este diuretic și laxativ.

Seva de primăvară 1 linguriță dimineata contra litiazelor urinare, biliare și a pietrelor, afecțiunile oculare pot beneficia din plin de acest suc, introducând în fiecare ochi câteva picături de 2-3 ori pe zi vindecând conjunctivitele și foarte multe alte afecțiuni oculare.

Sucul aplicat cu un tampon de vată pe ten se lasă să se zvânte 5 minute, apoi se spală cu apă caldă în care s-a pus puțin bicarbonat de sodiu. Ajută la revigorarea pielii și totodată hrănește și vitaminizează pielea contribuind și la estomparea ridurilor. Se poate face tratament de lungă durată cu efecte deosebite pentru ten. Este preferatul multor cosmeticiene.

Cura de struguri.

Cura de mare intensitate.

Începe cu o perioadă „de încălzire” de 3 zile, în care se consumă progresiv: o jumătate de kg de struguri în prima zi, un kg în a doua, ajungându-se

la 1,5 kg în cea de a treia zi. După aceste zile în care ne obișnuim digestia și metabolismul cu struguri, urmează 5 zile (dacă vrei să slăbiți drastic pot fi și 10 zile) în care se consumă numai struguri, ca atare sau sub formă de suc (must). Se consumă în fiecare zi minimum 1,5 kg de struguri ori 1,2 litri de suc proaspăt, cantitatea maximă fiind de 3-4 kg de struguri sau 2,4 l suc pe zi. După ultima zi de cură ne obișnuim gradat cu alimente normale, consumând mai întâi infuzii din plante îndulcite cu miere și alimente ușoare (supe de legume calde, cartofi fierți) ajungând în 3-4 zile să ne alimentăm normal.

Cura de intensitate medie.

Timp de 2 zile pe săptămână nu se consumă nimic altceva decât struguri: 1,5-3 kg pe zi. Ziua de cură începe întotdeauna la ora 0 a zilei următoare. Este bine ca zilele de cură să nu fie la o distanță prea mare una de cealaltă, repausul de o zi între ele fiind suficient (cele mai convenabile zile s-au dovedit a fi cele de vineri și duminică- când programul este mai lejer.

Pe fondul unui regim naturist de dezintoxicare se vor consuma zilnic 2 kg de struguri (maximum) sau 3-5 pahare cu suc proaspăt obținut prin stoarcere sau centrifugare. Durata 6-8 săptămâni.

Cura în varianta blândă.

Inedit în această cură este că se pot consuma și alte alimente în afară de struguri. Cantitatea de struguri crește gradat astfel: în prima zi se consumă o jumătate de kg de struguri, repartizați la cele 3 mese principale (de exemplu câte un ciorchine înainte de fiecare masă). A doua zi se va consuma cu o jumătate de kg mai mult, deci un kg pe zi, așa încât în a 6-a zi se ajunge la 3 kg de struguri repartizați la cele 3 mese principale. Se menține această cantitate timp de încă 3 zile (deci în zilele 7,8,9) după care se revine la alimentația normală.

Contraindicații la cura cu struguri.

Bolile în care este strict contraindicată cura cu struguri sunt diabetul, probleme renale grave, hipertensiunea gravă, retenția de apă în țesuturi, colita de fermentație, diareea cronică.

Strugurii delicate și medicament.

Din cele mai vechi timpuri strugurii au ocupat un loc important în alimentație dar și în medicină.

Inițial vița de vie s-a găsit în stare sălbatecă pe malurile Mării Negre și Mării Caspice, iar de aici s-a răspândit în Europa (Grecia, Italia, Franța, etc). Medicii precum Hipocrate și Pliniu, dar și alți învățați, de atunci și până acum, recomandau strugurii ca medicament împotriva frigurilor și anginei, iar romanii îi găseau excelenți pentru dezintoxicarea organismului.

Strugurii conțin minerale care întăresc corpul: fosfor, calciu, potasiu, sodiu, fier, etc. Zahărul prezent în bobul de strugure este ușor asimilat din cauza că el conține glucoză și levuloză. În urma unui experiment s-a constatat că valorile substanțelor azotoase, minerale ale zahărului din strugure sunt comparabile cu cele ale laptelui matern.

Mustul care se obține din struguri este folosit ca regenerator al organismului: conține lecitină, substanță extrem de importantă pentru sistemul nervos. Dacă vrem să folosim mustul ca medicament trebuie să avem grijă să nu fie fermentat, pentru că și-ar pierde calitățile vindecătoare.

Mustul îmbunătățește funcționarea ficatului și a rinichilor. El se poate servi în cantități mici (câteva lingurițe) și copiilor mai mari de 5 luni. Din stafide și smochine se poate obține un ceai foarte bun împotriva tusei.

Cura de struguri poate dura 3-6 săptămâni și poate avea efecte binefăcătoare: 300-500 g înainte cu o oră de mesele principale, care nu trebuie să fie prea îmbelșugate. Folosiți struguri nu foarte dulci, cu mult must și puțini sămburi. Atunci când vreți să faceți o cură extremă (fără alte alimente), cantitatea de struguri pe zi, nu trebuie să depășească 3 kg, pentru că riscați să vă obosiți ficatul. Atenție și la piele și sămburi, pentru că acestea pot provoca tulburări digestive. În timpul curei puteți să beți ape minerale și neapărat faceți exerciții fizice. La fel se poate proceda și cu mustul (3 pahare pe zi, cea mai mare cantitate băută dimineața pe stomacul gol).

Uleiul de struguri.

Se găsește la magazinele de profil gata preparat - este foarte nutritiv și reprezintă una dintre cele mai bune surse de grăsimi naturale nesaturate, care ajută la menținerea elasticității vaselor de sânge. Conține mulți antioxidanți care contribuie la întârzi-

erea îmbătrânirii, reduce tensiunea arterială, calmează durerile, ajută la refacerea venoasă, etc.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni biliare - cura cu struguri este recomandată mai ales în combaterea dispepsiei, a colecistitei și pentru prevenirea litiazei biliare în forme ușoare.

Afecțiunile inimii - Un strugure mic are în compoziția lui până la 1000 de flavonoizi diferiți și acționează ca un paznic al sistemului cardiovascular, astfel încetinind procesul îmbătrânirii. Un studiu efectuat de Universitatea din Connecticut și publicat de către Academia de Științe din New York dovedește faptul că strugurii protejează inima și vasele de sânge împotriva oxidării țesuturilor proces similar cu efectul vinului roșu. Noi cercetări efectuate de Universitatea Medicală din Wisconsin afirmă faptul că strugurii au un efect anticoagulant mult mai puternic decât aspirina. În vreme de aspirina și vinul roșu au o activitate anticoagulantă de 45%, sucul simplu de struguri are o activitate de 75%. De asemenea strugurii mențin sub control tensiunea arterială, prevenind hipertensiunea. Unul dintre tratamentele naturiste recomandate de către medici este consumul unui pahar de suc de struguri împreună cu un pahar de suc de țelină de 3 ori pe zi, timp de 20 de zile. După o pauză de 7 zile se reîncepe tratamentul de 20 de zile.

Afecțiuni oculare - Departamentul Agriculturii din SUA a descoperit în struguri, pterostilbenul, care are proprietăți anti-cancerigene și scade nivelul glicemiei. În componența strugurilor se mai găsesc și bioflavonoizi, substanțe care pot fi folosite pentru a înlocui estrogenul și a controla simptomele menopauzei precum oboseala, iritabilitatea, oscilația stării de spirit. Strugurii constituie de asemenea un bun nutrient, deoarece sunt bogați în bor, element necesar în dezvoltarea oaselor și în protejarea împotriva osteoporozei. Este bine cunoscut faptul că 10 struguri sunt echivalentul a 40 de calorii, vitamina C, potasiu, vitamina A, calciu.

Cercetările mai sugerează că extractul de sămânță de strugure oferă niște beneficii demne de a fi luate în seamă. Spre exemplu abilitatea strugurelui de a adera la collagen are ca rezultat o piele mai tânără, celule sănătoase, elasticitate și flexibilitate

te. Extractul protejează corpul de razele soarelui și îmbunătățește vederea datorită antioxidantului numit proantocianidă, care este mult mai puternic decât vitaminele A și C. Acest puternic antioxidant întărește capilarele, arterele și venele îmbunătățind circulația și reducând afecțiunea nervului optic.

Afecțiuni pulmonare - datorită compoziției sale în vitamine, minerale și substanțe active este foarte indicat să se consume câte 200 g de struguri înainte de fiecare masă datorită acestor substanțe care pot contribui la vindecarea efectivă a organismului afectat de boală.

Afecțiuni traheale - se indică consumul strugurilor roșii care au mai mult tanin și pot să contribuie la cicatrizarea leziunilor. Având în componență multe vitamine și minerale contribuie de asemenea la determinarea mai rapidă a cicatrizării. Se consumă boabele de strugure de 3-4 ori pe zi, preferabil în acest caz după mese. De asemenea se mai poate consuma sucul câte 100 ml de 3 ori pe zi, până la vindecare.

Afecțiuni renale - se consumă suc de struguri proaspăt datorită faptului că are un efect diuretic și în plus conține vitamine și minerale. Se ia câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Afecțiuni vezicale - se consumă suc de struguri proaspăt datorită faptului că are un efect diuretic și în plus conține vitamine și minerale. Se ia câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Afecțiuni hepatice - strugurele datorită vitaminelor din complexul B asigură funcționarea optimă a sistemului nervos, de asemenea sunt un foarte bun tonic al întregului organism. Se poate consuma câte un ciorchine de struguri de 3 ori pe zi, sau eventual suc câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Se pornește de la o rație zilnică de $\frac{1}{2}$ kg struguri consumați fracționat, cu o jumătate de oră înainte de cele trei mese principale. Se va mări această cantitate cu $\frac{1}{2}$ kg zilnic, până se va ajunge la 3 kg. Această cantitate trebuie, de asemenea repartizată în trei porții (ca toate celelalte), timp de 3 zile suplimentând două dintre cele trei mese ale zilei. În toată această perioadă nu se vor consuma carne și dulciuri. Se poate face această cură pentru 8 zile.

Anemie - persoanele anemice, care se confruntă frecvent cu stările de oboseală, dar și cu cele cu

deficit de minerale au nevoie de o cură de struguri, pentru că sunt o excelentă sursă de energie. Specialiștii recomandă câte un kilogram de struguri, de 2 ori pe săptămână și celor care se confruntă cu retenția apei în organism. Mai ales strugurii negrii conțin minerale în doze importante în plus vitaminele din complexul B ajutând la fixarea fierului.

Angină - Sucul rezultat înainte de maturare este răcoritor, folosit în stările febrile ca și contra anginei, stomatitelor și hemoptiziilor.

Artrite - Persoanele bolnave de artrită și gută se simt foarte bine în urma unei cure de struguri. Un strugure mic are în compoziția lui până la 1000 de flavonoizi diferiți și acționează ca un paznic al sistemului cardiovascular, astfel încetinind procesul îmbătrânirii. Un studiu efectuat de Universitatea din Connecticut și publicat de către Academia de Științe din New York dovedește faptul că strugurii protejează inima și vasele de sânge împotriva oxidării țesuturilor proces similar cu efectul vinului roșu. Noi cercetări efectuate de Universitatea Medicală din Wisconsin afirmă faptul că strugurii au un efect anticoagulant mult mai puternic decât aspirina. În vreme de aspirina și vinul roșu au o activitate anticoagulantă de 45%, sucul simplu de struguri are o activitate de 75%. De asemenea strugurii mențin sub control tensiunea arterială, prevenind hipertensiunea. Unul dintre tratamentele naturiste recomandate de către medici este consumul unui pahar de suc de struguri împreună cu un pahar de suc de țelină de 3 ori pe zi, timp de 20 de zile. După o pauză de 7 zile se reîncepe tratamentul de 20 de zile.

Astenie - strugurele datorită vitaminelor din complexul B asigură funcționarea optimă a sistemului nervos, de asemenea sunt un foarte bun tonic al întregului organism. Se poate consuma câte un ciorchine de struguri de 3 ori pe zi, sau eventual suc câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Ateroscleroza - Mustul. Previne ateroscleroza. Zahărul din struguri și evident din must se asimilează foarte ușor de organism, trecând direct în sânge la scurt timp după ingerare. Aceasta poate fi explicația pentru care un consum de struguri proaspeți sau de must are un efect reconfortant asupra organismelor obosite sau a celor slăbite. Cura de must

are excelente efecte depurative, diuretice, având și rol de a preveni ateroscleroza.

Azotemie - 3 păhărele de must în fiecare zi între mese în cure de 14 zile. Se mai poate asocia și cu următorul preparat: se pun 30 g de frunze mărunțite de praz la 1 litru de vin alb. Se țin 10 zile apoi se va administra câte 50 ml de 3 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

Boli de ficat - se va face cura de struguri de la metastaze care trebuie urmată cel puțin o dată pe an, după aceea evitându-se consumul alimentelor grase, grele, prăjelilor, etc.

Boli renale - se poate face o cură cu must care are efecte diuretice remarcabile. Se bea zilnic un litru de must dar must care încă nu a fermentat. Acest lichid este și un tonic de excepție și ajută și în toate afecțiunile renale.

Bronșită - datorită compoziției sale în vitamine, minerale și substanțe active este foarte indicat să se consume câte 200 g de struguri înainte de fiecare masă datorită acestor substanțe care pot contribui la vindecarea efectivă a organismului afectat de boală. Ajută și la dispariția tusei.

Calculoze - 3 păhărele de must în fiecare zi între mese în cure de 14 zile. Se mai poate asocia și cu următorul preparat: se pun 30 g de frunze mărunțite de praz la 1 litru de vin alb. Se țin 10 zile apoi se va administra câte 50 ml de 3 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

Cancer - Se știe că strugurii sunt sănătoși, iar acum cercetările afirmă că sunt buni în special pentru femei. Medicii de la institutul de Cercetare a Cancerului din Londra sunt de părere că strugurii ar putea ajuta femeile să evite cicatrizarea dureroasă asociată tratamentului împotriva cancerului de sân. Medicii britanici afirmă că antioxidanții din conținutul strugurilor protejează organismul împotriva fibrozei provocate de tratamentul prin radioterapie. Radicalii liberi provoacă haos în celulele din organism afectate de cancer, poate afecta ADN-ul iar țesuturile din alcătuirea sângelui își pierd elasticitatea și devin dureroase. Antioxidanții pot înlătura aceste molecule potențial distrugătoare.

Departamentul Agriculturii din SUA a descoperit în struguri, pterostilbenul, care are proprietăți anti-cancerigene și scade nivelul glicemiei. În

componența strugurilor se mai găsesc și bioflavonoizi, substanțe care pot fi folosite pentru a înlocui estrogenul și a controla simptomele menopauzei precum oboseala, iritabilitatea, oscilația stării de spirit. Strugurii constituie de asemenea un bun nutrient, deoarece sunt bogați în bor, element necesar în dezvoltarea oaselor și în protejarea împotriva osteoporozei. Este bine cunoscut faptul că 10 struguri sunt echivalentul a 40 de calorii, vitamina C, potasiu, vitamina A, calciu.

Cercetările mai sugerează că extractul de sămânță de strugure oferă niște beneficii demne de a fi luate în seamă. Spre exemplu abilitatea strugurelui de a adera la collagen are ca rezultat o piele mai tânără, celule sănătoase, elasticitate și flexibilitate. Extractul protejează corpul de razele soarelui și îmbunătățește vederea datorită antioxidantului numit proantocianidă, care este mult mai puternic decât vitaminele A și C. Acest puternic antioxidant întărește capilarele, arterele și venele îmbunătățind circulația și reducând afecțiunea nervului optic.

Cercetătorii de la Universitatea din Illinois SUA au descoperit recent în struguri vre-o 10 flavonoide noi, care conferă boabelor de strugure o activitate anticanceroasă mult mai marcantă decât li se atribuia până în prezent. Rezultatele unui studiu în vitro arată că aceste noi flavonoide inhibă activitatea unei enzime- toposomeraza II- care joacă un rol esențial în apariția cancerului. În medicina clasică se folosesc anthracyclina și etopozida, inhibitori sintetici ai toposomerazei II, pentru a trata unele cancere, cum ar fi maladia Hodkin. Substanțele care aparțin clasei de inhibitori ai toposomerazei II pot să frâneze multiplicarea celulelor canceroase și chiar să suprimă tumorile. Elvira Gonzales de Meija, care a făcut parte din echipa care s-a ocupat de problema strugurilor, subliniază că flavonoidele din struguri acționează în sinergie pentru a produce efectul anticanceros, ceea ce înseamnă că activitatea lor conjugată este mult mai marcantă decât dacă sunt luate separat. De aceea este preferabil să consumați struguri decât să luați aceste flavonoide separat.

Noile flavonoide izolate din struguri sunt cynidinele, myrcetina și rutina. Rezultatele studiului arată că activitatea anticanceroasă a acestor sub-

stanțe (care sunt polifenoli) este mai mare decât a resveratrolului, un alt component din strugure căruiua I se atribuia proprietăți chimio profilactice (prevenirea cancerului și a tulburărilor cardiovasculare). Efectele lor ar fi egale și chiar mai puternice decât polifenolii din ceaiul verde.

Condiția este să se consume 200 g struguri zilnic dar cu sâmburii bine mărunțiți în gură și coji. Se poate face și suc din struguri 200 ml zilnic și separat coaja și semințele din boabe uscate și luate câte 1 linguriță de praf de 3 ori pe zi. Este cea mai eficientă metodă utilă în toate formele de cancer.

Cholesterol în exces (suc)- controlează nivelul colesterolului și îl împiedică să se depună pe artere. Se consumă în funcție de toleranța individuală.

Congestia ficatului -Un strugure mic are în compoziția lui până la 1000 de flavonoizi diferiți și acționează ca un paznic al sistemului cardiovascular, astfel încetinind procesul îmbătrânirii. Un studiu efectuat de Universitatea din Connecticut și publicat de către Academia de Științe din New York dovedește faptul că strugurii protejează inima și vasele de sânge împotriva oxidării țesuturilor proces similar cu efectul vinului roșu. Noi cercetări efectuate de Universitatea Medicală din Wisconsin afirmă faptul că strugurii au un efect anticoagulant mult mai puternic decât aspirina. În vreme de aspirina și vinul roșu au o activitate anticoagulantă de 45%, sucul simplu de struguri are o activitate de 75%. De asemenea strugurii mențin sub control tensiunea arterială, prevenind hipertensiunea. Unul dintre tratamentele naturiste recomandate de către medici este consumul unui pahar de suc de struguri împreună cu un pahar de suc de țelină de 3 ori pe zi, timp de 20 de zile. După o pauză de 7 zile se reîncepe tratamentul de 20 de zile. Extern se poate aplica compresă aplicată caldă cu un ceai făcut din boabe de strugure.

Congestia splinei - Un strugure mic are în compoziția lui până la 1000 de flavonoizi diferiți și acționează ca un paznic al sistemului cardiovascular, astfel încetinind procesul îmbătrânirii. Un studiu efectuat de Universitatea din Connecticut și publicat de către Academia de Științe din New York dovedește faptul că strugurii protejează inima și vasele de sânge împotriva oxidării țesuturilor proces

similar cu efectul vinului roșu. Noi cercetări efectuate de Universitatea Medicală din Wisconsin afirmă faptul că strugurii au un efect anticoagulant mult mai puternic decât aspirina. În vreme de aspirina și vinul roșu au o activitate anticoagulantă de 45%, sucul simplu de struguri are o activitate de 75%. De asemenea strugurii mențin sub control tensiunea arterială, prevenind hipertensiunea. Unul dintre tratamentele naturiste recomandate de către medici este consumul unui pahar de suc de struguri împreună cu un pahar de suc de țelină de 3 ori pe zi, timp de 20 de zile. După o pauză de 7 zile se reîncepe tratamentul de 20 de zile. Extern se poate aplica compresă aplicată caldă cu un ceai făcut din boabe de strugure.

Constipație - poate fi eficient combătută, prin consumul zilnic a 1-2 kg de struguri, mâncați cu coajă cu tot. Se mai poate consuma și suc de struguri minimum 200 ml de 3 ori pe zi.

Strugurii stimulează peristaltismul intestinal, cojile lor acționând ca un „piston“ ce împinge din colon materiile reziduale.

Convalescență - strugurele datorită vitaminelor din complexul B asigură funcționarea optimă a sistemului nervos, de asemenea sunt un foarte bun tonic al întregului organism. Se poate consuma câte un ciorchine de struguri de 3 ori pe zi, sau eventual suc câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Demineralizare - datorită compoziției sale în vitamine, minerale și substanțe active este foarte indicat să se consume câte 200 g de struguri înainte de fiecare masă datorită acestor substanțe care pot contribui la vindecarea efectivă a organismului afectat de boală.

Dermatoze - intern se va consuma în cazul afecțiunilor acute câte 100 ml de suc, iar extern se aplică suc de strugure de 2-3 ori pe zi, pentru vindecare datorită vitaminelor.

Dezintoxicare - 3 păhărele de suc (must) în fiecare zi, între mese. Se poate face o cură de lungă durată care este și plăcută la gust și care este nu numai un foarte bun eliminator al toxinelor din organism ci și un excelent tonic. Se pot face cure din acestea de lungă durată.

Diabet - Departamentul Agriculturii din SUA a descoperit în struguri, pterostilbenul, care are pro-

prietăți anti-cancerigene și scade nivelul glicemiei. În componența strugurilor se mai găsesc și bioflavonoizi, substanțe care pot fi folosite pentru a înlocui estrogenul și a controla simptomele menopauzei precum oboseala, iritabilitatea, oscilația stării de spirit. Strugurii constituie de asemenea un bun nutrient, deoarece sunt bogați în bor, element necesar în dezvoltarea oaselor și în protejarea împotriva osteoporozei. Este bine cunoscut faptul că 10 struguri sunt echivalentul a 40 de calorii, vitamina C, potasiu, vitamina A, calciu.

Cercetările mai sugerează că extractul de sămânță de strugure oferă niște beneficii demne de a fi luate în seamă. Spre exemplu abilitatea strugurelui de a adera la collagen are ca rezultat o piele mai tânără, celule sănătoase, elasticitate și flexibilitate. Extractul protejează corpul de razele soarelui și îmbunătățește vederea datorită antioxidantului numit proantocianidă, care este mult mai puternic decât vitaminele A și C. Acest puternic antioxidant întărește capilarele, arterele și venele îmbunătățind circulația și reducând afecțiunea nervului optic.

Digestie lentă - se recomandă o cură de struguri însă strugurii să nu fie foarte dulci și să fie consumați cu minimum 30 minute înainte de mese.

Disfuncții ovariene - se consumă în special strugurii negrii, care datorită substanțelor conținute, antocianine, flavonoide, etc pot contribui la reglarea endocrinologică a întregului organism. Se poate consum zilnic sub formă de cură de minimum 30 zile câte 100 g de 3 ori pe zi.

Dispepsii - strugurele datorită vitaminelor din complexul B asigură funcționarea optimă a sistemului nervos, de asemenea sunt un foarte bun tonic al întregului organism. Se poate consuma câte un ciorchine de struguri de 3 ori pe zi, sau eventual suc câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Eczele - intern se va consuma în cazul afecțiunilor acute câte 100 ml de suc, iar extern se aplică suc de strugure de 2-3 ori pe zi, pentru vindecare datorită vitaminelor.

Edeme - 3 păhărele de must în fiecare zi între mese în cure de 14 zile. Se mai poate asocia și cu următorul preparat: se pun 30 g de frunze mărunțite de praz la 1 litru de vin alb. Se țin 10 zile apoi se va administra câte 50 ml de 3 ori pe zi, preferabil

înainte de mese.

Enterită - se indică consumul strugurilor roșii care au mai mult tanin și pot să contribuie la cicatrizarea leziunilor. Având în componență multe vitamine și minerale contribuie de asemenea la determinarea mai rapidă a cicatrizării. Se consumă boabele de strugure de 3-4 ori pe zi, preferabil în acest caz după mese. De asemenea se mai poate consuma sucul câte 100 ml de 3 ori pe zi, până la vindecare.

Febră - se consumă suc de struguri câte 100 ml de 3 ori pe zi, sunt mult mai utili strugurii roșii sau negri din care să se facă suc.

Furunculoze - intern se va consuma în cazul afecțiunilor acute câte 100 ml de suc, iar extern se aplică suc de strugure de 2-3 ori pe zi, pentru vindecare datorită vitaminelor.

Gastrită - se ia un ciorchine fără boabele de strugure se taie cât mai mărunțit apoi se pune într-o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi o lună de zile timp suficient pentru a scăpa de gastrită. Conține tanin care este eficient și la diaree.

Gingivitele - pot fi eficient combătute prin clătirea locală cu must de struguri. Supraponderali pierd ușor surplusul de kilograme dacă fac o cură de struguri de o săptămână, fără a mânca și altceva.

Gută - Cura de struguri micșorează aciditatea urinei și cantitatea de acid uric și face ca fierea să se elimine mai ușor. Se indică și în cazurile gutei sau când acidul uric este mai mare în organism.

Strugurii în cantitate mare mobilizează și elimină din organism acidul uric.

Hemoptizii - Sucul rezultat înainte de maturare este răcoritor, folosit în stările febrile ca și contra anginei, stomatitelor și hemoptiziilor.

Hemoroizi - intern se va consuma în cazul afecțiunilor acute câte 100 ml de suc, iar extern se aplică suc de strugure de 2-3 ori pe zi, pentru vindecare datorită vitaminelor.

Hipertensiune arterială - Un strugure mic are în compoziția lui până la 1000 de flavonoizi diferiți și acționează ca un paznic al sistemului cardiovascular, astfel încetinind procesul îmbătrânirii. Un

studiu efectuat de Universitatea din Connecticut și publicat de către Academia de Științe din New York dovedește faptul că strugurii protejează inima și vasele de sânge împotriva oxidării țesuturilor proces similar cu efectul vinului roșu. Noi cercetări efectuate de Universitatea Medicală din Wisconsin afirmă faptul că strugurii au un efect anticoagulant mult mai puternic decât aspirina. În vreme de aspirina și vinul roșu au o activitate anticoagulantă de 45%, sucul simplu de struguri are o activitate de 75%. De asemenea strugurii mențin sub control tensiunea arterială, prevenind hipertensiunea. Unul dintre tratamentele naturiste recomandate de către medici este consumul unui pahar de suc de struguri împreună cu un pahar de suc de țelină de 3 ori pe zi, timp de 20 de zile. După o pauză de 7 zile se reîncepe tratamentul de 20 de zile. În formele ușoare de hipertensiune strugurii de dovedesc un remediu excelent, ce acționează blând.

Hipoplazie mamară (insuficienta dezvoltare a sânilor-suc) - se consumă în special strugurii negrii, care datorită substanțelor conținute, antocianine, flavonoide, etc pot contribui la reglarea endocrinologică a întregului organism. Se poate consum zilnic sub formă de cură de minimum 30 zile câte 100 g de 3 ori pe zi. Extern se unge cu suc de struguri sânul de 2 ori pe zi însoțit de un masaj ușor.

Hirsutism - intern se va consuma în cazul afecțiunilor acute câte 100 ml de suc, iar extern se aplică suc de strugure de 2-3 ori pe zi, pentru vindecare. Datorită vitaminelor și componentelor se poate aplica acest tratament până la dispariția pilozității în exces.

Îmbătrânire prematură - Studii riguroase făcute în laboratoare și clinici de prestigiu din lume demonstrează că strugurii consumați din belșug, rivalizează ca acțiune terapeutică cu o întreagă industrie de medicamente. La loc de frunte se află rezultatele privitoare la acțiunea de prevenire a bolilor tumorale, inclusiv a cancerului, cercetări în vitro și chiar de laborator punând în evidență faptul că acidul elagic conținut de struguri reduce cu până la 70% incidența cancerului, în special al celui pulmonar. O primă explicație: mai ales persoanele care inspiră noxe, fumătorii activi sau

pasivi trebuie să consume în timpul toamnei mari cantități de struguri proaspeți. O altă componentă, întâlnită din abundență mai ales în strugurii roșii și negri, quercitina, inhibă dezvoltarea melanomelor maligne (una din cele mai invazive și mai greu de tratat forme de cancer), fiind și o speranță în tratarea tumorilor metastazice. Aceiași quercitina este un protector al inimii, ajută la suplețea vaselor de sânge, întărește capilarele și încetinește considerabil procesul de îmbătrânire. Resveratrolul o altă substanță conținută de struguri este un elixir mai ales pentru femei, studii clinice arată că ameliorează activitatea hormonală, fiind un imens ajutor pentru reglarea ciclului menstrual, combate hirsutismul, hipoplazia mamară (insuficienta dezvoltare a sânilor), a infertilității și a menopauzei premature. De asemenea această substanță ajută la prevenirea și combaterea cancerului la sân și a tumorilor maligne în general.

Indigestie - consumul strugurilor preferabil înainte de mese este extrem de util celor care suferă des de indigestie deoarece contribuie la eliminarea acestui simptom.

Inflamația vezicii biliare - sucul de struguri sau mustul contribuie la dispariția inflamației vezicii biliare. Se poate consuma câte 100 ml după fiecare masă sau chiar se poate face cură cu struguri sau suc de struguri, chiar perioade de 2-3 săptămâni. Se preferă în acest caz strugurii albi dulci.

Insomnie - deoarece strugurele este bogat în vitamine din complexul B, aceste fructe au efecte calmante și sedative. Cercetările medicale au dovedit că persoanele care suferă de insomnii și mănâncă struguri, timp de 3-4 săptămâni, își recapătă somnul și nu mai au nevoie de somnifere.

Strugurii roșii conțin precursori de melatonină, arată un studiu efectuat la Universitatea din Milano. În mod normal, acest hormon implicat în ritmul somn-veghe este secretat, mai ales la întuneric, de organismul nostru, pentru a introduce starea de relaxare profundă. În cazul tulburărilor de somn, creșterea cantității de melatonină poate fi realizată cu ajutorul strugurilor roșii. Cercetătorii italieni susțin că efect similar are și un pahar de vin roșu, băut înainte de culcare. Pe lângă precursori de melatonină, aceste fructe au magneziu, care are

de asemenea efect detensionant asupra sistemului nervos. Carența acestui mineral creează stare de confuzie, de dezorientare, dificultate de concentrare, chiar depresii incipiente: 100 g struguri roșii aduc 20 mg de magneziu. Strugurii se remarcă și prin bogăția în vitamine din complexul B. Asociat cu magneziul acestea contribuie la întărirea rezistenței la stres.

Intoxicații cronice mercuriale și saturnale - 3 păhărele de suc (must) în fiecare zi, între mese. Se poate face o cură de lungă durată care este și plăcută la gust și care este nu numai un foarte bun eliminător al toxinelor din organism ci și un excelent tonic. Se pot face cure din acestea de lungă durată.

Iritația pielii - se pune compresă locală cu coji de struguri. Acestea se spală bine înainte și se așează direct pe locul afectat. Se țin apoi chiar și 8 ore. Se pot face de 1-2 ori pe zi până la vindecare. Sunt utile și în cazul eczemelor sau altor afecțiuni ale pielii.

Lipsa ciclului menstrual sau ciclurile menstruale neregulate - se consumă în special strugurii negrii, care datorită substanțelor conținute, antocianine, flavonoide, etc pot contribui la reglarea endocrinologică a întregului organism. Se poate consum zilnic sub formă de cură de minimum 30 zile câte 100 g de 3 ori pe zi.

Litiaze - 3 păhărele de must în fiecare zi între mese în cure de 14 zile. Se mai poate asocia și cu următorul preparat: se pun 30 g de frunze mărunțite de praz la 1 litru de vin alb. Se țin 10 zile apoi se va administra câte 50 ml de 3 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

Melanom malign - se aplică suc de struguri obținut din boabe (în special cele negre) de mai multe ori pe zi, apoi se lasă la aer să se usuce contribuind datorită vitaminelor și substanțelor conținute la cicatrizarea mai rapidă și chiar în cazul celor care fac radioterapie. Intern vezi cancerul.

Cercetările mai sugerează că extractul de sămânță de strugure oferă niște beneficii demne de a fi luate în seamă. Spre exemplu abilitatea strugurelui de a adera la collagen are ca rezultat o piele mai tânără, celule sănătoase, elasticitate și flexibilitate. Extractul protejează corpul de razele soarelui

și îmbunătățește vederea datorită antioxidantului numit proantocianidă, care este mult mai puternic decât vitaminele A și C. Acest puternic antioxidant întărește capilarele, arterele și venele îmbunătățind circulația și reducând afecțiunea nervului optic.

Memorie dificilă - Strugurii, aceste fructe minunate pe care le găsim din plin și în zona țării noastre, sunt și ei încărcăți de polifenoli. Studiile recente au arătat că în cazul persoanelor vârstnice, care consumă 2-3 cești pe zi de suc de struguri, se poate constata o semnificativă îmbunătățire a problemelor legate de memorie. Sucul de struguri conține atât antocianine, ce au rol primordial în sănătatea inimii și a sistemului circulator, prin întărirea capilarelor, cât și antioxidanți atât de necesari eliminării radicalilor liberi, astfel încât, așa cum se poate constata, el se dovedește util la orice vârstă.

Menometrolagie - se consumă în special strugurii negrii, care datorită substanțelor conținute, antocianine, flavonoide, etc pot contribui la reglarea endocrinologică a întregului organism. Se poate consum zilnic sub formă de cură de minimum 30 zile câte 100 g de 3 ori pe zi.

Metastaze - Quercetina și elangenina, substanțe prezente în coaja strugurelui se dovedesc utile în lupta cu cancerul. Cercetări recente au arătat că pentru prevenirea metastazelor, o cură cu aceste fructe poate întârzia substanțial procesul metastazării. De asemenea în cazul tumorilor maligne cu localizare pulmonară, se pare că strugurii favorizează stagnarea bolii, după cum sugerează un studiu efectuat în Italia. Cura se urmează după următoarele indicații: în prima zi se consumă 500 g fructe, a doua zi 1 kg, apoi se mărește rația cu câte 500 g pe zi, astfel încât în ziua a șasea să se ajungă la 3 kg, se menține astfel 3 zile.

Atenție: strugurii trebuie mâncați înainte de cele 3 mese principale și repartizați în mod egal. Cura se poate relua după 3 zile de pauză.

Nefrite - 3 păhărele de must în fiecare zi între mese în cure de 14 zile. Se mai poate asocia și cu următorul preparat: se pun 30 g de frunze mărunțite de praz la 1 litru de vin alb. Se țin 10 zile apoi se va administra câte 50 ml de 3 ori pe zi, preferabil înainte de mese.

Obezitate - 2 zile din 10 să se consume numai

struguri 1,200 kg pe zi se exclude orice alt aliment și se poate continua acest regim perioade lungi de timp. În regimurile de slăbire strugurii sunt foarte buni. O cură de acest gen se poate face treptat, astfel după 15-20 de zile să se poată consuma de 2 ori pe săptămână numai struguri (fără alte alimente). Se consumă numai struguri proaspeți în jur de 1,5- 2 kg pe zi. Această cură de slăbire elimină din plin ureea și acidul uric, ajută la eliminarea excesului de clorură de sodiu și ameliorează stările hidropice. Persoanele cu glicemia crescută nu au voie să urmeze această cură.

În timpul curelor de slăbire, strugurii se dovedesc un aliat prețios. Sărurile de mangan contribuie decisiv la metabolizarea eficientă a grăsimilor, zaharurilor și protidelor, în timp ce funcțiile hepatice și renale sunt influențate benefic de consumul de must. Persoanele cu probleme de piele, reumatism și suferințe cauzate de hipertensiune arterială trebuie să consume struguri și must. Prezența în cantitate mare a apei în struguri îi recomandă persoanelor care nu se hidratează suficient.

O substanță prezentă în struguri, numită resveratrol, scade nivelul colesterolului din sânge. Bolnavii cu afecțiuni coronariene și persoanele supraponderale sunt sfătuite să consume struguri pe toată perioada toamnei. Când vorbim despre consumul de struguri în stil de cură, trebuie să avem în vedere principiile ce stau la baza oricărei cure de fructe și anume: consumul să se facă pe stomacul gol și nu ca desert. Astfel dăm organismului posibilitatea de a asimila complet substanțele nutritive și evităm fermentația. Cantitatea de fructe consumate trebuie să fie suficient de mare încât să asigure organismului energia necesară. 200 g de struguri la masa de dimineață reprezintă o cantitate suficientă pentru a resimți beneficiile acestor fructe. Se vizează explicit o scădere în greutate, în numeroase cazuri rapidă și marcantă. Pe lângă acest efect, se produce și o eliminare rapidă a toxinelor din corp.

Pletoră - Un strugure mic are în compoziția lui până la 1000 de flavonoizi diferiți și acționează ca un paznic al sistemului cardiovascular, astfel încetinind procesul îmbătrânirii. Un studiu efectuat de Universitatea din Connecticut și publicat de către Academia de Științe din New York dovedește fap-

tul că strugurii protejează inima și vasele de sânge împotriva oxidării țesuturilor proces similar cu efectul vinului roșu. Noi cercetări efectuate de Universitatea Medicală din Wisconsin afirmă faptul că strugurii au un efect anticoagulant mult mai puternic decât aspirina. În vreme de aspirina și vinul roșu au o activitate anticoagulantă de 45%, suculele de struguri au o activitate de 75%. De asemenea strugurii mențin sub control tensiunea arterială, prevenind hipertensiunea. Unul dintre tratamentele naturiste recomandate de către medici este consumul unui pahar de suc de struguri împreună cu un pahar de suc de țelină de 3 ori pe zi, timp de 20 de zile. După o pauză de 7 zile se reîncepe tratamentul de 20 de zile.

Prevenirea metastazelor - Cercetătorii de la Universitatea din Illinois SUA au descoperit recent în struguri vre-o 10 flavonoide noi, care conferă bobelor de strugure o activitate anticanceră mult mai marcantă decât li se atribuia până în prezent. Rezultatele unui studiu în vitro arată că aceste noi flavonoide inhibă activitatea unei enzime- topoisomeraza II- care joacă un rol esențial în apariția cancerului. În medicina clasică se folosesc anthraciclină și etopozida, inhibitori sintetici ai topoisomerazei II, pentru a trata unele cancere, cum ar fi maladia Hodkin. Substanțele care aparțin clasei de inhibitori ai topoisomerazei II pot să frâneze multiplicarea celulelor canceroase și chiar să suprimă tumorile. Elvira Gonzales de Meija, care a făcut parte din echipa care s-a ocupat de problema strugurilor, subliniază că flavonoidele din struguri acționează în sinergie pentru a produce efectul anticanceros, ceea ce înseamnă că activitatea lor conjugată este mult mai marcantă decât dacă sunt luate separat. De aceea este preferabil să consumi struguri decât să luați aceste flavonoide separat.

Noile flavonoide izolate din struguri sunt cynidinele, myricetina și rutina. Rezultatele studiului arată că activitatea anticanceră a acestor substanțe (care sunt polifenoli) este mai mare decât a resveratrolului, un alt component din strugure căruia i se atribuia proprietăți chimio profilactice (prevenirea cancerului și a tulburărilor cardiovasculare). Efectele lor ar fi egale și chiar mai puternice decât polifenolii din ceaiul verde.

Condiția este să se consume 200 g struguri zilnic dar cu sâmburii bine mărunțiți în gură și coji. Se poate face și suc din struguri 200 ml zilnic și separat coaja și semințele din boabe uscate și luate câte 1 linguriță de praf de 3 ori pe zi. Este cea mai eficientă metodă utilă în toate formele de cancer.

Retenție urinară și retenția apei în organism - persoanele anemice, care se confruntă frecvent cu stările de oboseală, dar și cu cele cu deficit de minerale au nevoie de o cură de struguri, pentru că sunt o excelentă sursă de energie. Specialiștii recomandă câte un kilogram de struguri, de 2 ori pe săptămână și celor care se confruntă cu retenția apei în organism.

Reumatism - cura de suc sau de struguri intern contribuie la eliminarea toxinelor din organism, deci curățirea sângelui de impurități. Se va face de 2 ori pe an o cură de minimum 30 zile de 2 ori. Extern se poate aplica pe locurile dureroase suc de struguri și apoi se pune o bucată de lână deasupra pentru a se încălzi local. Se poate aplica și cu ardei iute în combinație. Se poate ca acest tratament simplu să fie foarte eficient în calmarea durerilor.

Sarcină - strugurele datorită vitaminelor din complexul B asigură funcționarea optimă a sistemului nervos, de asemenea sunt un foarte bun tonic al întregului organism. Se poate consuma câte un ciorchine de struguri de 3 ori pe zi, sau eventual suc câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Sechele post-hepatice - datorită compoziției sale în vitamine, minerale și substanțe active este foarte indicat să se consume câte 200 g de struguri înainte de fiecare masă datorită acestor substanțe care pot contribui la vindecarea efectivă a organismului afectat de boală.

Senectute - strugurele sau un pahar de vin roșu zilnic contribuie la curățirea arterelor, conține antioxidanți care contribuie la încetinirea procesului de îmbătrânire și refacerea sistemului nervos.

Slăbiciune corporală - în prima zi se va consuma 500 g struguri, în a doua zi un kg, în a treia 1,5 kg. În această perioadă se vor consuma preparate ușoare (supe de legume, salate de crudități, alte fructe, etc). În următoarele zile se vor consuma numai struguri fără altceva nimic până se ajunge la 3 kg

de struguri pe zi. Se mai pot consuma doar ceaiuri: chimen, fenicul, mentă, cimbrisor, etc. Ceaiurile se consumă însă neîndulcite. Se poate continua cura exclusivă 4-7 zile și apoi treptat se revine la alimentația normală. Se reglează și digestia ajută și la slăbit, dar și revigorează corpul.

Sporturi de rezistență - strugurele datorită vitaminelor din complexul B asigură funcționarea optimă a sistemului nervos, de asemenea sunt un foarte bun tonic al întregului organism. Se poate consuma câte un ciorchine de struguri de 3 ori pe zi, sau eventual suc câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Stări acute - se indică folosirea zilnic a 100 ml de suc de 3 ori pe zi. Este un tonic pentru întreg organismul și în plus un energizant care poate ajuta la vindecare.

Stări gripale - se indică consumul strugurilor roșii care au mai mult tanin și pot să contribuie la cicatrizarea leziunilor. Având în componență multe vitamine și minerale contribuie de asemenea la determinarea mai rapidă a cicatrizării. Se consumă boabele de strugure de 3-4 ori pe zi, preferabil în acest caz după mese. De asemenea se mai poate consuma sucul câte 100 ml de 3 ori pe zi, până la vindecare.

Stomatite - se indică consumul strugurilor roșii de 3 ori pe zi, câteva boabe o dată, până la vindecarea afecțiunii deoarece acești struguri au un efect antibiotic și cicatrizant.

Subponderalii - câștigă ușor kilograme în plus dacă pe lângă mâncarea obișnuită, mănâncă zilnic și un kg de struguri.

Surmenaj - strugurele datorită vitaminelor din complexul B asigură funcționarea optimă a sistemului nervos, de asemenea sunt un foarte bun tonic al întregului organism. Se poate consuma câte un ciorchine de struguri de 3 ori pe zi, sau eventual suc câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Temperamente biloase și sangvine - Un strugure mic are în compoziția lui până la 1000 de flavonoizi diferiți și acționează ca un paznic al sistemului cardiovascular, astfel încetinind procesul îmbătrânirii. Un studiu efectuat de Universitatea din Connecticut și publicat de către Academia de Științe din New York dovedește faptul că struguri protejează inima și vasele de sânge împotriva

oxidării ţesuturilor proces similar cu efectul vinului roşu. Noi cercetări efectuate de Universitatea Medicală din Wisconsin afirmă faptul că strugurii au un efect anticoagulant mult mai puternic decât aspirina. În vreme de aspirina şi vinul roşu au o activitate anticoagulantă de 45%, suc de struguri are o activitate de 75%. De asemenea strugurii menţin sub control tensiunea arterială, prevenind hipertensiunea. Unul dintre tratamentele naturiste recomandate de către medici este consumul unui pahar de suc de struguri împreună cu un pahar de suc de ţelină de 3 ori pe zi, timp de 20 de zile. După o pauză de 7 zile se reîncepe tratamentul de 20 de zile. Acest tratament contribuie la curăţirea arterelor şi la eliminarea surplusului din sânge.

Ten gras şi acneic. Componenta lor recomandă strugurii şi în tratamentele cosmetice. Astfel, dacă folosim jumătăţi de boabe de struguri cu care ştergem faţa, tenul devine mult mai luminos şi mai catifelat. De asemenea dacă zdrobim câteva boabe şi aplicăm suc de struguri pe un tifon, lăsând apoi circa 20 de minute, putem preveni apariţia ridurilor. Se clăteşte apoi cu apă caldă. Sucul de struguri poate fi folosit şi în cazul tenurilor mature, datorită efectului de netezire a ridurilor şi de hrănire a pielii. Mulţumită taninurilor cu efect astringent, măştile pe bază de struguri sau compresele cu suc de struguri sunt indicate şi pentru îngrijirea tenului gras şi acneic.

Nu doar pulpa strugurilor este utilizată în industria cosmetică, ci şi sâmburii. Astfel extractul de sâmburi de struguri are efect antioxidant datorită polifenolilor.

Tuberculoză pulmonară - datorită compoziţiei sale în vitamine, minerale şi substanţe active este foarte indicat să se consume câte 200 g de struguri înainte de fiecare masă datorită acestor substanţe care pot contribui la vindecarea efectivă a organismului afectat de boală.

Tulburări digestive - se indică consumul strugurilor roşii care au mai mult tanin şi pot să contribuie la cicatrizarea leziunilor. Având în componenţă multe vitamine şi minerale contribuie de asemenea la determinarea mai rapidă a cicatrizării. Se consumă boabele de struguri de 3-4 ori pe zi, preferabil în acest caz după mese. De asemenea se mai

poate consuma suc de câte 100 ml de 3 ori pe zi, până la vindecare.

Tumori canceroase cu localizare pulmonară - datorită compoziţiei sale în vitamine, minerale şi substanţe active este foarte indicat să se consume câte 200 g de struguri înainte de fiecare masă datorită acestor substanţe care pot contribui la vindecarea efectivă a organismului afectat de boală. Restul vezi la cancer.

SÂMBURII DE STRUGURI

Are un nume cu adevărat predestinat ca elixir de sănătate „viţă-de-vie“ un izvor al vieţii. Prima vie a fost cultivată - se pare acum nu mai puţin de 10.000 de ani, iar de atunci, din negurile preistoriei şi până acum, oamenii au dezvoltat până la nivelul de artă cultivarea strugurilor şi transformarea lor în vin. Şi virtuţile terapeutice ale strugurilor sunt cunoscute şi practicate de mii de ani. Până de curând, s-a crezut chiar că în acest domeniu nu mai pot apărea noutăţi absolute. Aceasta până când atenţia cercetătorilor s-a îndreptat asupra a ceea ce se arunca din struguri: sâmburii. Mai întâi aceştia au provocat o mică revoluţie în industria alimentară, pentru ca apoi să înceapă o adevărată carieră în domeniul medical. De „vină“ este uleiul extras din aceşti sâmburi cu proprietăţi terapeutice excepţionale.

Un campion al anti-îmbătrânirii.

Deşi viţa de vie este cultivată de mii de ani, extracţia uleiului din seminţe este de dată recentă, datorită dificultăţilor tehnologice de obţinere al lui. Iniţial, el a fost fabricat doar în Franţa şi în Italia şi a fost utilizat strict în alimentaţie. Apoi a fost utilizat extern, în cosmetică, pentru că este uşor resorbit în piele, pe care o înmoaie şi o întinde. Abia la urmă a fost luat în vizor de către industria farmaceutică.

Uleiul de sâmburi de struguri conţine cantităţi însemnate de vitamina E şi vitamina F, precum şi unele minerale: zinc, cupru, seleniu. Dar mai presus de toate, conţine aşa-numitele procianidine (prescurtat OPC) care sunt un agent anti-îmbătrânire de 50 de ori mai puternic decât vitamina E şi de 20 de ori mai puternic decât vitamina C. Mai conţine substanţe care ajută la menţinerea sănătăţii vaselor de sânge şi a inimii, care catali-

zează acțiunea unor vitamine în corp, care ajută la menținerea sub control a reacțiilor alergice. Cu alte cuvinte, un nou medicament natural s-a născut de curând. Să vedem în cele ce urmează cum trebuie folosit.

Câteva precizări.

Când vorbim despre efectele terapeutice ne raportăm la uleiul de struguri obținut prin presare la rece. Mai există un ulei rafinat de sămburi de struguri, care se obține la temperaturi mari, când sunt distruse, practic, toate substanțele active din punct de vedere terapeutic și care evident, nu este recomandat în vindecare. Uleiul presat la rece din sămburi de struguri îl găsim prezent în marile supermarketuri, în raioanele de uleiuri din import.

Intern. acest ulei se administrează în primul rând prin alimentație, fiind un excelent adăos la salate, în sosuri, în diferite feluri de mâncare ce nu presupune preparare la foc. Este absolut necesar să evităm prăjirea sau fierberea acestui ulei, pentru că încălzirea la peste 50 de grade Celsius duce la alterarea proprietăților terapeutice. Doza zilnică de ulei este de 25-45 de grame, adică 2-4 linguri pe zi, care se pot consuma ca atare sau în hrană.

Extern - este folosit ca soluție de masaj pentru piele, pe care o hrănește, previne uscarea ei, ajută la menținerea tinereții și a elasticității naturale.

Uleiul de struguri o pavază împotriva bolii.

Boli vasculare - folosirea constantă a uleiului de sămburi de struguri în salate, care vor fi consumate zilnic, este suficientă pentru evitarea unor boli vasculare cum ar fi arterioscleroza, fragilitatea vasculară sau arterita. Aceasta pentru că uleiul de struguri conține substanțe (așa numitele grăsimi ne saturate) care ajută la menținerea tinereții și elasticității vasculare, precum și substanțe care împiedică procesele degenerative ale vaselor de sânge.

Boli de inimă - se consumă zilnic 2 lingurițe din acest ulei, care este recomandat în mod special persoanelor care au avut sau au o dietă cu multă carne și preparate din carne, cu prăjeli sau alte grăsimi „rele” cum ar fi cele din margarină sau din uleiurile rafinate. Acest ulei previne ischemia cardiacă, precum și tulburări circulatorii cum ar fi hipertensiunea și tensiunea arterială oscilantă.

Tumorile benigne - studii de dată recentă ara-

tă că anumite substanțe conținute în sămburii de struguri împiedică dezvoltarea unor formațiuni tumorale benigne, cum ar fi chisturile ovariene, fibroamele uterine, adenoamele și adenofibroamele mamare. Femeile cu asemenea predispoziție ar fi bine să facă de 4-6 ori pe an cure de câte 28 de zile în care să consume ulei de struguri, câte 20-30 ml zilnic.

Infecțiile diverse - substanțele active din acest ulei acționează ca stimulent imunitar pe mai multe căi: catalizează acțiunea vitaminei C în organism, favorizează producerea de celule imunocompetente și le activează pe cele existente. Mai ales în perioadele reci ale anului, când sistemul natural de apărare al organismului este cel mai încercat, se recomandă consumarea uleiului de sămburi de struguri, minimum 30 g zilnic.

Alzheimer - la persoanele din zonele în care se consumă deja acest ulei de câteva decenii (Franța și Italia) s-a observat, pe lângă reducerea ratei bolilor cardio-vasculare, o mult mai bună funcționare a sistemului nervos. Se pare că substanțele antioxidante din sămburii de struguri sunt foarte eficiente în oprirea proceselor degenerative ce afectează creierul la persoanele în vârstă. Studiile pentru izolarea unei substanțe active care să prevină această cumplită boală sunt în plină desfășurare, însă până atunci, un lucru este sigur: consumul de ulei de semințe de struguri este printre cele mai bune antidoturi împotriva Alzheimerului.

Afecțiuni dermatologice - se recomandă atât consumul intern, cât și masajul pe piele cu acest ulei. Bogat în vitamina E este un elixir pentru menținerea tinereții pielii, dar și pentru prevenirea unor afecțiuni dermatologice (cheratoze, psoriazis, depigmentări, etc) Masajul făcut după baie cu ulei de sămburi de struguri împiedică pierderea apei (menținând hidratarea pielii) dă strălucire și finețe epidermei, întârziindu-i îmbătrânirea.

Tratamente cu ulei de struguri.

Colesterol - în 1993 a fost prezentat la conferința anuală a „Colegiului științific de Cardiologie din SUA” un studiu pe 56 de pacienți care aveau valori ridicate ale colesterolului. Consumând zilnic câte 43 de g de ulei de struguri aceștia și-au redus cu 15,6% nivelul colesterolului din sânge în

doar 3 săptămâni. În prezent, uleiul de sămburi de struguri este considerat cel mai bun medicament-aliment pentru scăderea și menținerea la cote normale a nivelului colesterolului.

Varice și hemoroizi - consumul zilnic al uleiului din semințe de struguri previne apariția dilatațiilor venoase anormale și mai mult, poate micșora venele varicoase. Se consumă în salate de crudități, câte 3-4 linguri pe zi, tratamentul fiind pe termen lung (minimum un an). Este recomandat și pentru tratarea umflării picioarelor și a senzației de greutate în picioare.

Arterioscleroza - uleiul de sămburi de struguri oferă pereților arterelor o protecție excepțională la depunerea de colesterol. Este menționată folosirea cu succes și în arterita obliterantă, unde administrarea sa a redus crampele specifica (mai ales cele nocturne). Pentru obținerea acestor efecte, se fac cure de lungă durată (măcar un an) cu acest ulei presat la rece, din care se administrează 20 g zilnic.

Fragilitatea capilară și fragilitatea vasculară în general - substanțele din semințele de struguri au o acțiune antioxidantă puternică, asigurând o protecție a celulelor din compoziția pereților vaselor de sânge la acțiunea radicalilor liberi și menținând sau restabilind în bună măsură elasticitatea vaselor sangvine. O cură de 6 luni, în care se consumă zilnic 3-4 linguri din acest ulei, duce la reducerea semnificativă a suprafețelor cu echimoze produse de fragilitatea vasculară și previne accidentele vasculare (eventual recidiva acestora).

Deficiențe imunitare - semințele de struguri conțin substanțe cum ar fi zincul, cuprul, seleniul, vitamina E și procianidinele care sunt cei mai puternici inamici ai radicalilor liberi, contribuind astfel la creșterea imunității organismului. O cură cu 25 g de ulei de struguri pe zi, menținută minimum o lună, ajută la mărirea rezistenței organismului la factorii infecțioși.

Artrită (reumatism) - cei care suferă deja de artrită pot constata, consumând acest ulei, o reducere în timp a durerilor datorate inflamațiilor. Aceasta, pentru că semințele de struguri conțin substanțe care mențin sănătatea țesuturilor din compoziția articulațiilor, precum și antiinflamatoarele naturale. Se consumă salate cu ulei de sămburi

de struguri (minimum 3 linguri zilnic) în cure de 2-3 luni.

Alergie - uleiul din semințe de struguri este utilizat în tratarea alergiilor, deoarece blochează enzimele care produc histaminele (substanțe naturale din corpul uman care determină apariția reacțiilor alergice). Se fac cure de câte 2-3 luni, în care se consumă câte 30 ml din acest ulei, zilnic. În caz de criză alergică, administrarea uleiului eficientizează, între altele acțiunea vitaminei C, care este folosită în toate tratamentele anti-alergice.

Îmbătrânirea - uleiul de semințe de struguri nu poate, bine înțeles, opri complet procesul de îmbătrânire al țesuturilor, dar poate prelungi mult tinerețea biologică. La femei, ajută la menținerea echilibrului hormonal, previne apariția menopauzei premature, precum și a unor fenomene cum ar fi uscarea pielii, apariția pilozității în exces, estomparea caracterelor secundare feminine. La bărbați, previne impotența vasculară. La ambele sexe, previne și combate Alzheimerul, reumatismul degenerativ, problemele cardiace. Se consumă, zilnic, 30 g în salate de crudități (care îi potențează efectul).

Vedere obosită - mai multe studii arată că uleiul din semințe de struguri îmbunătățește vederea, făcând ca vasele de sânge din ochi să funcționeze mai eficient. Se recomandă mai ales persoanelor la care tulburările de vedere apar o dată cu vârsta sau pe fondul unor probleme circulatorii. Se recomandă în paralel și curele cu struguri negri, consumați ca atare, pigmentii din coaja acestora ajutând și ei la ameliorarea vederii, inclusiv a celei nocturne.

Boli care se tratează extern cu uleiul din sămburi de struguri.

Piele uscată și sensibilă la frig - la 10 minute după baie, se masează întreg corpul, mai ales membrele, cu ulei de sămburi de struguri. Tratamentul se face 6 săptămâni la rând, mai ales în perioadele friguroase.

Piele cu tendință de îmbătrânire - uleiul din semințe de struguri penetrează rapid epiderma, nu lasă senzația de piele grasă, dar în schimb protejează pielea de vânt și soare. Datorită conținutului său ridicat de acid linoleic, care este repede încorporat în piele, reduce pierderile de apă din epidermă și restabilește elasticitatea pielii. Se folosește, de ase-

menea după baie pentru masaj.

Ten uscat - o dată la 3 zile, se masează obraji, pomeții, fruntea și gâtul, cu ulei de sâmburi de struguri. Are efecte de protecție, menține hidratarea și împiedică formarea ridurilor.

Contraindicații - intern nu se cunosc contraindicații la administrarea acestui ulei, cu condiția să nu fie preparat termic și să nu fie depășită perioada de valabilitate înscrisă pe ambalaj.

Extern, va fi evitată folosirea sa pe porțiunile cu piele grasă, seboreică, putând în aceste cazuri să producă reacții cutanate locale.

Sâmburii după stoarcerea mustului - La noi în țară se face destul de mult vin încă și foarte mulți oameni au struguri de bună calitate care nu au fost stropiți cu substanțe chimice în perioada de creștere. După stoarcerea mustului însă semințele și cojile de la struguri de cele mai multe ori se aruncă dacă nu se mai face și țuică.

Dacă se culeg strugurii, apoi se desprind boabele strugurilor de pe ciorchine și se spală, se poate folosi la producerea unui must de mai bună calitate și în plus resturile (cojile și semințele de la boabe) se pot pune la uscat. Se pun la uscat în strat subțire (pentru a nu mucegaî) și apoi se păstrează în pungi de hârtie în locuri uscate și preferabil în aer curat.

Acestea se iau și cu ajutorul râșniței de cafea se transformă în praf fin. Se va lua apoi acest praf de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor câte o linguriță. Conțin foarte multe elemente extrem de utile chiar și în luptă cu cancerul (flavonoide, antioxidanți, vitamine, minerale, etc).

Este extrem de ușor de produs și cu un preț minim. Efectele în schimb pentru organism sunt foarte importante și pot beneficia de acestea chiar și oamenii cu venituri modeste.

STRUGURII URSULUI



Arctostaphylos Uva-ursi Fam. Ericaceae.

Descriere: arbust mic, cu tulpina târâtoare și ramuri ascendente, lungă de 30-100 cm. Frunzele persistente, alterne, la început sunt pubescente, apoi glabre, pielose sunt oblong -ovate.

Florile nutante, dispuse în vârful ramurilor, au o corolă oval-urceolată cu 5 lobi răsfrânți de culoare albă sau roșatică, cu lungimea de 0,5 cm.

Fructul este o boabă roșie strălucitoare, făinoasă în interior. Înflorește în luna Mai. Crește spontan în zona montană. Este o specie des întâlnită în emisfera nordică și abundentă în regiunile arctice. În zona temperată și mediteraneană crește la altitudini mai mari. La noi este ocrotită de lege fiind menținută numai în câteva stațiuni ca: Munții Apuseni, la Băișoara și Scărița, la Breaza, Câmpulung Moldovenesc. În locurile unde crește se formează tufe de 2 m în diametru.

În terapeutică se folosesc frunzele- Folium uvae ursi.

Nu trebuie confundate cu frunzele de Smârdar (Rhododendron Kotschy Simk) care sunt ruginii pe fața inferioară. În literatura de specialitate s-a descris confundarea lor cu frunze de Buxus sempervirens, care spre deosebire de frunzele de Strugurii ursului nu sunt reticulate, ci penat nervate. Cercetările întreprinse la noi au arătat că frunzele de păr de pădure și păr de cultură (Pirus comunis) conțin

același principiu activ ca și frunzele de strugurii ursului.

În tradiția populară: ceaiul din frunze se lua ca diuretic. Este interzisă recoltarea fiind ocrotit de lege.

Compoziție chimică: frunzele conțin 5-12% glicozide hidrochinonice (arbutina și metilarbutina), 0,5-1% derivați triterpenici (acidul ursolic, uvaolul), 1-6 flavonoide (izoquercitrina, hiperina) și 7-19% taninuri de tip pirogalic. Arbutina se scindează în glucoză și hidrochinonă; metilarbutina se scindează în glucoză și metilhidrochinonă. Este un antibiotic natural foarte util în special pentru cistită. Arbutina are un efect puternic asupra urinei alcaline.

Acțiune farmacologică: datorită taninurilor pe care le conțin au o acțiune astringentă, iar datorită glicozidelor și hidrochinonei, au o acțiune antiseptică asupra mucoasei căilor urinare, deoarece se elimină la nivelul rinichiului când glicozidele sunt scindate. Grăbește evacuarea urinei, o dezinfectează, combate bacteriile: stafilococi, E-coli, streptococi, proteus, etc. Atenuază iritațiile și durerea la urinat, în caz de nisip sau pietre la rinichi. Este unul dintre cele mai puternice dezinfectante ale tractului urinar, recomandat în cistite acute, cu reținere puternică de urină, și în cele cu E-coli.

Un studiu clinic efectuat în Germania pe 74 de tulpini bacteriene atestă eficacitatea antibacteriană a Cystinol akut drajeuri, (un medicament produs din această plantă), mai ales pentru tulpinile de E-coli, Proteus mirabilis, Pseudomonas aureus. Eficacitatea a fost comparată cu gentamicină, respectiv acidul nalidixic și s-a demonstrat că Cystinol este foarte eficient în tratament, mai ales în infecțiile urinare recidivante.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni:

afecțiunile căilor urinare, alopecie, ateroscleroză, boli renale, bronșite, calculoză renală, catar vezical, cistite, colon iritabil, diabet, diaree, diuretic, eczeme zemuinde, enterocolite, febră, gingivite, gută, hemoragii menstruale abundente, infecții genito-urinare chiar vechi și cu tendințe de cronicizare, inflamația vezicii sau a prostatei, nefrite, pielite, răni, reumatism, stări inflamatorii purulente a căilor urinare, stomatite, uretrite, ulceratii.

Precauții și contraindicații:

Nu se administrează copiilor sub 12 ani, în sarcină și alăptare sau bolnavilor cu afecțiuni renale.

Administrarea internă a frunzelor este contraindicată în cazurile de constipație acută.

Administrarea în doze mari (peste 4 g de pulbere pe zi) poate aduce o iritare a mucoasei gastrice, mai ales la persoanele alergice. Este bine ca înainte de folosire să se testeze să se observe dacă nu există o alergie la această plantă.

Strugurii ursului conțin cantități mari de tanin, care în doze apreciabile pot provoca senzații neplăcute de greață și mai grav leziuni hepatice.

De aceea, tratamentul cu această plantă nu trebuie să depășească durata de o săptămână.

În plus nu se vor depăși 5 cure pe an.

Preparare și administrare:

- **Frunze:** 1-2 lingurițe de frunze se pun la 100 ml apă rece. Se lasă la macerat timp de 1 oră, apoi se strecoară. Peste aceleași frunze se mai toarnă 100 ml apă clocotită. Se fierbe apoi la foc mic timp de 15 minute. Se acoperă apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se amestecă cu primul preparat. Se bea apoi întreaga cantitate în mai multe reprize (la 3-4 ore se ia câte 1 lingură de ceai). Nu se recomandă în timpul sarcinii. Se va pune înainte de consum o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar.

- **Pulbere** frunze de merișor se ia câte un vârf de cuțit de 3 ori pe zi, dimineața la prânz și seara.

- **Infuzie combinată** - se folosește mai mult extern. Se prepară amestecând extracția la rece cu cea obținută la cald, astfel: 4 lingurițe de pulbere de frunze de Strugurii ursului se macerează 8 ore într-un sfert de litru de apă, după care se filtrează, iar preparatul obținut se lasă deoparte. Planta rămasă după filtrare se opărește cu încă un sfert de litru de apă, după care se lasă să se răcească și se strecoară. În final se combină maceratul cu infuzia, preparatul rezultat folosindu-se mai ales extern, pentru spălături și comprese. Acest remediu inhibă dezvoltarea unor bacterii, fungi și viruși, elimină în bună măsură inflamația.

Tinctura - la 50 g plantă mărunțită, pusă într-un borcan cu capac se va pune 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară și se pune în

recipient mai mici. Se iau apoi 20-30 picături puse în 100 ml apă de 3 ori pe zi. Util în majoritatea afecțiunilor descrise mai sus, cu mențiunea că este foarte activă la infecțiile tractului urinar.

În cazul când după tratamentul cu antibiotice (eventual) și strugurii ursului, boala cedează, dar apoi revine e cazul să se trateze și partenerul. Mai ales la începutul vieții sexuale sau la schimbarea partenerului, apare așa numita cistită a lunii de miere, în urma contactului sexual.

Cauza: bacteriile de pe organele sexuale pătrund în conductul urinar, se înmulțesc și urcă apoi spre rinichi, reactivând infecția. În acest caz, se impune un tratament comun de 2 săptămâni, cu ceaiuri sau extracte din plante dezinfectante.

Observație - efectele antibiotice și antiinflamatoare ale frunzei scad în cazul în care urina este foarte acidă. Se trece în acest caz la o dietă antiacidă. Cel mai simplu este ca pentru o perioadă să se elimine proteinele de natură animală (carne, untură, unt, lactate dulci în general), făina albă și neagră, zahărul, alcoolul de orice fel. Regimul alimentar în acest caz se va baza pe legume bine preparate și fructe proaspete. Se poate pune o linguriță de bicarbonat de sodiu în ceai cu câteva ore înainte de a fi consumat pentru a reduce aciditatea în cazul în care se dorește să se folosească pentru efectul antibiotic.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiunile căilor urinare - Se pune 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute, se strecoară.

Ceaiul din frunze contribuie și la diminuarea calculilor renali.

Alopecie - se va face spălătură cu decoct din frunze, se pun în acest caz 4 linguri de frunze mărunțite la 1 litru de apă și se fierbe 10 minute, apoi se strecoară. Este foarte eficientă spălătura zilnică. Este bine să se facă până la rezolvarea problemei.

Ateroscleroză - Această plantă are efect anti-oxidant puternic, împiedecând depunerea lipidelor pe vasele de sânge și formarea plăcilor de aterom. Se va consuma 2-3 cani de infuzie pe zi, sau se ia tinctură.

Boli renale - Se pune 2 lingurițe de frunze uscate mărunțite în 250 ml apă clocotită. Se acoperă

15 minute, se strecoară.

Bronșite (mai ales însoțită de secreții abundente) - decoct câte 2 căni îndulcite cu miere. Ajută la diminuarea secrețiilor, oprește tusea și este unul dintre cele mai eficiente antioxidante, ajutând și la refacerea integrității plămânilor. Se va pune un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

Calculoză renală (pietre la rinichi) - s-a stabilit cu certitudine că folosirea zilnică a ceaiului făcut din frunze, câte 1- 1,5 litri pe zi, contribuie atât preventiv pentru formarea calculilor cât și la diminuarea calculilor. De asemenea utile este și sucul proaspăt.

În litiazele urice sunt interzise: conopida, fasolea, lintea, mazărea, varza, ciupercile, nucile, arahidele, smochinele, alunele, creier, momițe, carnea în special, etc. Acestea împreună cu cele enumerate anterior favorizează precipitarea uraților și astfel calculii renali se măresc.

Catar vezical - 1-2 lingurițe de frunze se pun la 100 ml apă rece. Se lasă la macerat timp de 1 oră, apoi se strecoară. Peste aceleași frunze se mai toarnă 100 ml apă clocotită. Se fierbe apoi la foc mic timp de 15 minute. Se acoperă apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se amestecă cu primul preparat. Se bea apoi întreaga cantitate în mai multe reprize (la 3-4 ore se ia câte 1 lingură de ceai). Nu se recomandă în timpul sarcinii. Se va pune înainte de consum o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar.

Cistite - în urma cercetărilor s-a stabilit că Strugurii ursului datorită principiilor active pe care le conține poate distruge o serie de bacterii patogene și chiar viruși comparativ cu cel al antibioticelor. Se va folosi de această dată tinctura câte 2-3 lingurițe pe zi, în cure de 30 de zile.

Colon iritabil - Taninurile prezente în frunzele din Strugurii ursului au o puternică acțiune antibacteriană la nivelul intestinului și totodată, au o acțiune astringentă, care normalizează tranzitul intestinal. Ca tratament de urgență al diareilor acute se ia câte 3-4 căni de infuzie pe zi, sau se va folosi pulberea câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Acest tratament este și un bun adjuvant în cazul enterocolitelor și al sindromului de colon iritabil.

Diabet - se administrează tinctura de Strugu-

rii ursului, câte 2 lingurițe, de 4 ori pe zi. Acest remediu are efecte ușor hipoglicemiant, ajutând și la stabilizarea glicemiei. O altă calitate a acestei plante, este că previne apariția complicațiilor cardiovasculare ale diabetului.

Diaree - Taninurile prezente în frunzele din Strugurii ursului au o puternică acțiune antibacteriană la nivelul intestinului și totodată, au o acțiune astringentă, care normalizează tranzitul intestinal. Ca tratament de urgență al diareilor acute se ia câte 3-4 căni de infuzie pe zi, sau se va folosi pulberea câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Acest tratament este și un bun adjuvant în cazul enterocolitelor și al sindromului de colon iritabil.

Diuretic - se poate consuma ceaiul din frunze sau tinctura care asigură o diureză corespunzătoare și rapidă. Urina s-ar putea să aibă culoarea verzuie. Se va lua cu bicarbonat de sodiu.

Eczeme zemuinde - se aplică spălături de 2-3 ori pe zi cu infuzie care este un foarte bun antibiotic contribuind la distrugerea foarte multor agenți patogeni (microbi, bacterii, viruși). Se mai poate aplica și pulbere obținută din frunze uscate.

Enterocolite - Taninurile prezente în frunzele din Strugurii ursului au o puternică acțiune antibacteriană la nivelul intestinului și totodată, au o acțiune astringentă, care normalizează tranzitul intestinal. Ca tratament de urgență al diareilor acute se ia câte 3-4 căni de infuzie pe zi, sau se va folosi pulberea câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Acest tratament este și un bun adjuvant în cazul enterocolitelor și al sindromului de colon iritabil.

Febră - se pune la 250 ml apă 2 lingurițe de frunze și se pune pe foc lăsând să clocotească 5 minute. Se ia de pe foc, se acoperă și apoi se pune un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se mai lasă 30 minute, apoi se strecoară. Se consumă câte 2-3 căni pe zi, pentru efectul antibiotic și antipiretic (de scădere a temperaturii corpului).

Gingivite - acțiunea antibiotică a Strugurii ursului contra unor microorganisme care produc aceste afecțiuni, cum ar fi Streptococcus oralis, Porphyromonas gingivalis sau Prevotella intermedia, recomandă în mod special prepartate sau chiar infuzie de Strugurii ursului în această categorie de afecțiuni. Se fac de 3-4 ori pe zi clătiri ale gurii

cu infuzie combinată de frunze de Strugurii ursului ținând cât mai mult timp lichidul în gură. Strugurii ursului nu doar că ajută la eliminarea infecțiilor la nivelul mucoasei bucale, dar are și efect antiinflamator și cicatrizant.

Gută - Se face o cură de 12 săptămâni, timp în care se administrează câte 6 lingurițe pe zi din combinația de tinctură de frunze de Strugurii ursului și de fructe de Ienupăr (*Juniperus communis*) amestecate în proporție egală. Cele două plante au calitatea de a mobiliza ureea din țesuturi și de a elimina prin urină, rezultatele tratamentului fiind remarcabile. Sub acțiunea acestui remediu diuretic, antiinflamator și depurativ crizele de gută se răresc, inflamația articulațiilor dispare treptat, acestea recăpătându-și în bună măsură mobilitatea.

Hemoragii menstruale abundente - din prima zi a ciclului menstrual se iau câte 6 comprimate de Strugurii ursului pe zi, până la oprirea completă a hemoragiei. Datorită acțiunii astringente a taninurilor din frunzele acestei plante, hemoragia este redusă considerabil, la fel ca și senzațiile neplăcute de balonare, greutate în bazin, etc. Administrarea plantei în cazul hipermenoreei poate înjumătății durata ciclului menstrual și reduce stările de slăbiciune, anemie, devitalizare.

Infecții genito-urinare chiar vechi și cu tendințe de cronicizare - strugurii ursului este un desăvârșit antiseptic al căilor urinare și poate vindeca multe afecțiuni inclusiv cistita. Este recomandat ca adjuvant în cura antibiotică destinată infecțiilor urinare repetate. Testele științifice au demonstrat că acțiunea acestei plante este comparabilă cu cea de antibiotice.

Inflamația vezicii sau a prostatei, nefrite, pielite - consumul zilnic al tincturii de strugurii ursului, câte 2 lingurițe pe zi, contribuie nu numai ca diuretic ci și la dispariția inflamațiilor datorită acțiunii antibiotice a conținutului, fiind foarte eficient în toate afecțiunile căilor urinare. Se poate asocia și cu consumul a 2-3 căni de merișor din frunze preparat din 1-2 lingurițe de frunze fierte pentru 15 minute în 250 ml apă și apoi strecurat. Se poate consuma cu miere dacă nu aveți contraindicații în privința ei.

Nefrite și pielite - se administrează tinctura de

Strugurii ursului, câte o linguriță diluată într-un pahar cu apă (200 ml) de 4-6 ori pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză. Înainte cu 10 minute de a lua fiecare doză de tinctură, veți lua și un vârf de cuțit de bicarbonat, pentru alcalinizarea urinei. Suplimentar se recomandă și un tratament extern cu Strugurii ursului și anume băile de șezut. Într-un lighean cu apă fierbinte se adaugă 1-2 litri de infuzie combinată de Strugurii ursului, reglând temperatura apei, așa încât să fie cât de caldă puteți suporta. Baia de șezut durează 10-20 de minute apoi se va rămâne la căldură vreme de măcar o oră. Principiile active ale frunzelor de Strugurii ursului, asimilate de organism pe cale internă și externă, au un puternic efect antibacterian, antiviral și antimicrobic, fiind utile în tratamentul aproape al tuturor formelor de infecții reno-urinare.

Răni - se spală local cu ceai de frunze. Pentru aceasta se pun 2 lingurițe de frunze și se fierb pentru 20 de minute, apoi se strecoară și cu ajutorul unui tampon de vată înmuiat în soluția respectivă se face toaleta răni. De asemenea se mai poate pune la 100 ml apă o linguriță de tinctură și cu lichidul respectiv se vor face comprese care sunt dezinfectante și antimicrobiene, contribuind la vindecarea mai rapidă și estetică a rănilor. Contribuie și la calmarea durerilor.

Reumatism - consumul sistematic al infuziei de Strugurii ursului vă ferește de gută. Se va consuma câte 2-3 căni pe zi, eventual în cură de 30 de zile, acesta va contribui la eliminarea durerilor sau în cel mai rău caz la diminuare, deoarece produce o eliminare a toxinelor din organism.

Stări inflamatorii purulente a căilor urinare - se administrează tinctura de Strugurii ursului, câte o linguriță diluată într-un pahar cu apă (200 ml) de 4-6 ori pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză. Înainte cu 10 minute de a lua fiecare doză de tinctură, veți lua și un vârf de cuțit de bicarbonat, pentru alcalinizarea urinei. Suplimentar se recomandă și un tratament extern cu Strugurii ursului și anume băile de șezut. Într-un lighean cu apă fierbinte se adaugă 1-2 litri de infuzie combinată de Strugurii ursului, reglând temperatura apei, așa încât să fie cât de caldă puteți suporta. Baia de șezut durează 10-20 de minute

apoi se va rămâne la căldură vreme de măcar o oră. Principiile active ale frunzelor de Strugurii ursului, asimilate de organism pe cale internă și externă, au un puternic efect antibacterian, antiviral și antimicrobic, fiind utile în tratamentul aproape al tuturor formelor de infecții reno-urinare.

Stomatite - acțiunea antibiotică a Strugurilor ursului contra unor microorganisme care produc aceste afecțiuni, cum ar fi Streptococcus oralis, Porphyromonas gingivalis sau Prevotella intermedia, recomandă în mod special Strugurii ursului sau Merisorul în această categorie de afecțiuni. Se fac de 3-4 ori pe zi clătiri ale gurii cu infuzie combinată de frunze de merisor ținând cât mai mult timp lichidul în gură. Strugurii ursului nu doar că ajută la eliminarea infecțiilor la nivelul mucoasei bucale, dar are și efect antiinflamator și cicatrizant.

Uretrite - se administrează tinctura de Strugurii ursului, câte o linguriță diluată într-un pahar cu apă (200 ml) de 4-6 ori pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 10 zile de pauză. Înainte cu 10 minute de a lua fiecare doză de tinctură, veți lua și un vârf de cuțit de bicarbonat, pentru alcalinizarea urinei. Suplimentar se recomandă și un tratament extern cu Strugurii ursului și anume băile de șezut. Într-un lighean cu apă fierbinte se adaugă 1-2 litri de infuzie combinată de Strugurii ursului, reglând temperatura apei, așa încât să fie cât de caldă puteți suporta. Baia de șezut durează 10-20 de minute apoi se va rămâne la căldură vreme de măcar o oră. Principiile active ale frunzelor de Strugurii ursului, asimilate de organism pe cale internă și externă, au un puternic efect antibacterian, antiviral și antimicrobic, fiind utile în tratamentul aproape al tuturor formelor de infecții reno-urinare.

Ulcerații - se spală local cu ceai de frunze. Pentru aceasta se pun 2 lingurițe de frunze și se fierb pentru 20 de minute, apoi se strecoară și cu ajutorul unui tampon de vată înmuiat în soluția respectivă se face toaleta răni. De asemenea se mai poate pune la 100 ml apă o linguriță de tinctură și cu lichidul respectiv se vor face comprese care sunt dezinfectante și antimicrobiene, contribuind la vindecarea mai rapidă și estetică a rănilor. Contribuie și la calmarea durerilor.

STRUȚIȘOR



Selaginella helvetica Fam. Selaginellaceae.

Descriere: ferigă mărunță (2-10 cm), mai mult întinsă alungită decât înaltă, cu o tendință ascendentă a ramurilor fertile, care se ridică de pe tulpinile târâtoare, purtând apical spice sporangifere.

Frunzulițele sunt moi, întregi, aproape drepte pe margini, mici (3-5 mm), dispuse pe 4 rânduri, dintre care, cele 2 laterale sunt mai mari.

Ramificația ramurilor este dicotomică (repetat în „Y”). Sporangii se formează pe cursul întregii veri.

Răspândire: crește relativ frecvent la munte, mai rar în zona colinară, lipsind la câmpie. Este o plantă căreia îi prieste umbra. Poate fi întâlnită atât pe sol cât și pe stânci.

Acțiune farmacologică:

Referirile medicinei tradiționale românești și europene cu privire la *Selaginella helvetica* sunt puține.

Datorită conținutului foarte mic de pterozide, nu prezintă toxicitate latentă.

Specia asiatică *Selaginella tamariscina*, cu o compoziție foarte asemănătoare, se bucură de mai multă apreciere, fiind folosită datorită proprietăților hemostatice, expectorante și astringente, sub formă de decoct, în tratamentul hemoragiilor traumatiche, a sângerărilor digestive, pulmonare sau uterine, în leucoree, hemoroizi, prolaps rectal.

STUF



Phragmites australis Fam. Poaceae.

Denumire populară: trestia de baltă.

Descriere: este o graminee cu o înălțime impresionantă, având tulpina dreaptă, terminată cu o inflorescență sub formă de panicul. Frunzele sunt lungi, lanceolate, fibroase, aspre, cu margini tăioase. Florile au culoare violetă sau gălbuie.

Răspândire: crește în spații inundate, în bălți, în lacuri și în preajma lacurilor, pe marginea râurilor. În România, cel mai cunoscut loc cu stufărișuri este Delta Dunării.

Recoltare: pentru terapii se culege rădăcina.

Compoziție chimică: zaharuri, azotați.

Acțiune farmacologică: curăță căile urinare și vezica urinară, fiind dezinfectant și antiinflamator.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: febră, gută, reumatism, pneumonie, apă la plămâni.

Are efecte pozitive și în unele afecțiuni dermatologice, mai ales atunci când aceste afecțiuni au cauze interne.

Preparare și administrare:

- 50 g de rădăcină se fierb într-un litru de apă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se administrează în cursul zilei.

STUPITUL CUCULUI



Cardamine amara
Fam. Brassicaceae (Cruciferae).

Descriere: este o plantă ierboasă, perenă, vivace, higrofilă, stoloniferă, fin pubescentă, de 10-55 cm înălțime.

Frunzele sunt compuse, imparipenate, cu 5-11 foliolele cărnoase, ovale, ușor lobate pe margini. Foliola apicală este mai mare decât celelalte, iar perechea bazală conține foliole evident mai mici.

Florile sunt albe, rar alb-roz, hermafrodite, actinomorfe, cu 4 petale, adunate în inflorescențe terminale de tip racem. Înfloarește din aprilie până în iulie.

Fructul este o silică.

Cardamine amara se aseamănă și se poate confunda cu năsturelul (*Nasturtium officinalis*). Însă, la o privire mai atentă, se pot observa diferențe, mai ales cu privire la foliolele frunzelor (la năsturel acestea sunt ovale, aproape rotunde și egale între ele, în timp ce la Cardamine amara, foliolele sunt mai alungite și inegale).

Răspândire: apare pe lângă ape sau mlaștini, în pădurile umede, prin livezile umbroase, de la câm-

pie până în zona premontană. Crește pe soluri cu exces de umiditate și ușor sau mediu acide.

În Europa de Vest această specie se cultivă ca plantă ornamentală.

Recoltare: frunzele tinere, dacă sunt recoltate înaintea sau la începutul înfloritului, sunt comestibile, având gust aromat și ușor picant.

Preparare și administrare:

- Frunzele, când sunt consumate crude sau în salate, prezintă efecte antiscorbutice remarcabile datorită conținutului mare de vitamina C.

Restul ca la năsturel.

SULFINĂ



Melilotus officinalis Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: iarbă de piatră, molotru galben, solcină, sufulf, surcină.

Descriere: este o plantă erbacee de obicei biennială, (poate fi însă și anuală) foarte răspândită prin locurile cultivate și necultivate, pe marginea drumurilor. Este răspândită pe solurile calcaroase din Europa și Asia de Nord. În pământ are o rădăcină pivotantă, iar tulpina este dreaptă, înaltă uneori până la 2 m, ramificată și poartă frunze cu 3 foliole obovate, dințate pe margini. Florile sunt galbene, cu miros de cumarină, grupate în struguri spiciformi axilari, mai lungi decât frunzele. Floarea este alcătuită dintr-un caliciu cu 5 dinți triunghiulari, corola papilionată formată din 5 petale dintre care cea posterioară (stindardul) mai lung decât cele 2 laterale (aripile) care la rândul lor sunt mai lungi decât petala anterioară (carena), androceul diadelf (9 stamine sudate prin filamentele lor și una liberă). Înfloarește din mai și până în august, fiind mare iubitoare de soare și lumină. Fructul este o păstaie, atârând de pe ramuri și conținând două semințe. Se găsește de la câmpie până în zonele deluroase înalte, fiind întâlnită mai ales la marginea

terenurilor cultivate, în locurile virane, la liziera pădurilor ori pe lângă drumuri.

De la această specie se recoltează numai florile (Flores Mililoti) și partea aeriană a plantei (Herba Mililoti). Se taie cu un cuțit fără să se smulgă rădăcina. Se va culege după ora 12 în zile însorite când are mult mai multe principii active.

În tradiția populară: Se spune că semințele de Sulfină au fost aduse pe pământ de îngeri, la cererea lui Hipocrate, adresată lui Dumnezeu. Când nu a putut găsi o metodă pentru a-și anestezia bolnavii, marele medic al antichității l-a implorat pe Dumnezeu să-l ajute cu o plantă de leac pentru potolirea durerilor. Într-o dimineață de Iulie cam prin anul 420 î. Hr. Pe când mergea pe un drum de țară, a fost îmbătat de un miros aromat nemaîntâlnit până atunci, o aromă ca de fân cosit. Cercetând cu atenție împrejurimile, a observat o plantă nouă, necunoscută până atunci, fină ca o aripă de înger, cu florile de un galben lunar. A rupt o rămurică și mirosind-o a descoperit în ea mirosul divinității, iar când a gustat-o, a constatat că are un gust sărat amarui. Atunci a înțeles că aceasta este o plantă medicinală pe care i-a trimis-o Creatorul, la cererea ce i-o adresase. Ca să se convingă că așa este, și-a făcut din ea un ceai. La câteva minute după ce l-a băut, s-a cufundat într-un somn cum de mult nu mai avusese, iar în vis a văzut cum per deasupra acestor plante zburau mii de albine și găze ce se înfruptau cu nesaț din bogăția lor de nectar și polen. Când s-a deșteptat a constatat că visul era o realitate.

Se făceau spălături contra durerilor de cap. În unele părți se legau la cap pe sub maramă, cu planta ruptă luni dimineată. În alte părți, se fierbea cu Sânzâiene și cu decoctul obținut se făceau spălături contra durerilor de cap. Ceaiul din flori se folosea la afecțiuni neuro-psihice și insomnii. Se mai întrebuința și contra durerilor de ochi. Floarea se fierbea în apă ori cu vin și se lua la astmă. În unele zone, din tulpinile florifere se făceau cununile de la Sânzâiene, cu ele se încingeau femeile ca să nu le doară mijlocul peste an. Fierite cu apă, se luau contra vărsăturilor, iar în vin sau borș la leucoree. Se puneau printre haine, pentru mirosul ei plăcut, contra molilor și ploșnițelor.

Compoziție chimică: flori- ulei volatil, melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, glucoză, acid cumarinic, tanin.

Acțiune farmacologică: datorită cumarinei produsul se folosește ca aromatic, vasodilatator periferic, mărește permeabilitatea vasculară, anestezic slab, calmant, anticoagulant puternic (antiagregant plachetar), scade tensiunea arterială, sedativ ușor, chiar somnifer sau hipnotic, antispastic, regenerează celula hepatică foarte eficient, diuretic puternic, hipotensiv, aromatizant, antiinflamator, astringent, emolient al căilor respiratorii și urinare. Au o puternică acțiune de tonic venos. Ajută de asemenea la sporirea elasticității vaselor de sânge și ajută la creșterea drenajului venos și limfatic. Fluidifică sângele, ajutând în toate cazurile de tulburări circulatorii în special venoase și de asemenea contribuie foarte eficient la prevenirea hemoroizilor, sau chiar a accidentelor vasculare. Ajută eficient la regenerarea celulei hepatice și de asemenea calmează simptomele neplăcute ale menopauzei.

Extern- antiseptic, astringent, analgezic slab, antiinflamator, calmant (băi), emolient, cicatrizant.

Intră în compoziția țigărilor antiastmatice, preparate de Plafar.

Recoltare: Se taie vârfurile înflorite, precum și ramificațiile, de circa 20-30 cm, începând din luna iulie, până la sfârșitul lunii august. Dacă nu avem la îndemână o foarfecă sau un cuțitaș, rămurile se pot rupe foarte ușor și cu mâna, deoarece delicatele și finele flori nu se scutură. Recoltarea să se facă în pungi mari de hârtie albă, sau în săculeți din pânză de bumbac, in sau cânepă. Nu este bine s-o recoltăm de pe margini de drumuri pe unde circulația auto este intensă, planta fiind contaminată din plin cu noxe.

Uscarea și depozitarea: Se face lent, în strat subțire, la umbră și în camere bine aerisite. Dacă la uscare se încinge și fermentează, Sulfina devine toxică și nu mai poate fi folosită.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese în special dentare, adenopatii, afecțiuni cardio-vasculare pe fond nervos, afecțiuni digestive, afecțiuni oculare, afecțiuni respiratorii, afecțiuni renale, afte, angoasă, antiseptic general și renal, anxietate, arsuri, arterită, arterioscleroză,

astm bronhic, atacuri de panică, balonare, blefariete, boala Hodgkin, boli de ficat, boli de ochi, boli de stomac ce apar pe fond de stres, bronșite, calmarea nervilor și somn liniștit, cancer mamar, cataracta bronhice, cistită, colici renale și gastrice, colici abdominale, colită de fermentație, conjunctivite, dismenoree, dispepsii, dureri de cap, dureri și inflamații articulare, dureri reumatice, dureri uterine, edemele membrelor superioare, embolii, emolient și expectorant, flebite, fragilitate vasculară, ganglioni inflamați, gastrită hiperacidă, gingivite, hemoroizi, hepatită acută și cronică, hipermenoree, hipertensiune arterială, icter, inflamații, inflamații ale tubului digestiv, inflamații gastrice, inflamațiile colonului, inflamații ale intestinului subțire, inflamații oculare, infarct, insomnie, insuficiență venoasă cronică, ischemie cardiacă, laringite, metrite, metro-anexite, migrene, nervozitate, nevralgii, operații chirurgicale, orion, picioare umflate, răni, retenție urinară, reumatism, sindrom premenstrual, stimulent și regenerator al celulei hepatice, subponderalitate, tromboflebită, tromboze, tulburări de menopauză, tulburări de ritm cardiac, tulburări de somn la copii, tulburări gastro-intestinale, ulcer gastric și duodenal, urcior, umflături, varice, viermi intestinali, vomă.

Precauții și contraindicații:

Tratamentul intern cu Sulfina, în doze normale este practic lipsit de reacții adverse, cu excepția persoanelor alergice, care vor fi depistate prin administrarea de doze foarte reduse din această plantă.

Supradozată de 5-10 ori față de valorile prescrise Sulfina dă stări de amețeală, dureri de cap, vomă, hemoragii nazale, somnolență.

În cazuri rare supradozarea Sulfinei combinată cu o intoleranță particulară a pacientului, poate da hepatită cu manifestări icterice.

Sulfina determină prin supradozare tendința la hemoragii și prelungirea timpului de protrombină (analiza efectuată pentru verificarea timpului de sângerare și coagulare a sângelui).

Preparare și administrare:

Intern:

Infuzie: - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma

2 ceaiuri pe zi. Se poate folosi la afecțiunile enumerate. La tratarea glositei se face gargară de mai multe ori pe zi.

Infuzie combinată - se prepară folosind extracția la rece, combinată cu cea la cald astfel: 4-6 lingurițe de pulbere se macerează 8 ore în 250 ml apă, după care se filtrează, iar preparatul obținut se lasă deoparte. Planta rămasă după filtrare se opărește cu 250 ml apă clocotită, după care se lasă să se răcească și se strecoară. În final se combină maceratul cu infuzia. Preparatul rezultat se consumă în reprize, pe parcursul unei zile. Acest remediu este un bun sedativ, tonic venos și diuretic.

Suc: - Suc proaspăt obținut din flori cu ajutorul storcătorului de fructe se ia câte 1 linguriță de suc diluat la 100 ml apă cu 15 minute, înaintea meselor principale în special la afecțiunile ficatului sau la cele interne fiind foarte eficient.

Pulbere: - Praf de plantă se macină cu râșnița de cafea planta apoi se cerne cu sita fină și se pune câte un vârf de cuțit pentru 5 minute, sub limbă după care se înghite cu apă. Se poate folosi la afecțiunile interne menționate mai sus. Se pune în borcane închise ermetic, în locuri ferite de lumină. Se va lua o jumătate de linguriță până la o linguriță de 3-4 ori pe zi, în cure de 3 luni. În afecțiuni unde este nevoie de un sedativ mai puternic ca insomnia de exemplu se va putea lua câte 6 lingurițe pe zi, dar numai pe o perioadă de 7 zile.

Tinctura de sulfină - se pune într-un borcan cu filet 20 linguri de pulbere de frunze de Sulfină, peste care se adaugă 500 ml alcool alimentar de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă la loc cald, după care se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticlule mici, închise la culoare și care se pot închide ermetic. Se administrează de 4 ori pe zi, câte o linguriță diluată în puțină apă.

Extern: cantitatea de plante se dublează apoi se vor face comprese, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Băile de plante. Iată rețeta generală de preparare a băilor de plante: 5 mâini de plantă se pun la macerat în 2 litri de apă, la temperatura camerei, vreme de 8-10 ore (de dimineața până după amiază). După trecerea acestui interval de timp, preparatul se strecoară, maceratul rezultat punân-

du-se deoparte, în timp ce planta rămasă se pune în alți doi litri de apă clocotită și se lasă să stea acoperit până se răcește, după care se filtrează. În final, se combină cele două preparate (maceratul și infuzia răcită) care se vor pune în apa de baie aflată la o temperatură de 38-39 grade Celsius. Baia de plante durează 20-30 minute, după care pacientul se va usca puțin prin tamponare cu prosopul și va rămâne să se odihnească la loc foarte cald, vreme de jumătate de oră. Această procedură se face de 1-3 ori pe săptămână.

Cataplasma: - 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se fierbe timp de 30 minute. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament aplicat apoi la boala Hodgkin, ganglioni inflamați, oreion la ureche, alte umflături ale corpului.

Atenție: se verifică planta achiziționată de la Plafar sau din alte locuri, dacă este uscată să nu fie mușcărită pentru că în acest caz poate produce hemoragii interne.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese, în special dentare - se face o infuzie din 2 linguri de plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi, sau se ține local o perioadă mai lungă, cald pentru colectarea puroiului. Are și efect antibiotic. Se mai pot îmbiba tampoane cu vată în această infuzie și se aplică pe abcesul dentar și pe porțiunea afectată.

Pentru alte locuri cu abcese se poate pune cataplasma din plantă.

Adenopatii - 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se fierbe timp de 30 minute. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament aplicat apoi la boala Hodgkin, ganglioni inflamați, oreion la ureche, alte umflături ale corpului.

Afecțiuni cardiovasculare pe fond nervos - una din cele mai importante substanțe conținute de sulfină este melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, care conferă aroma plantei și are acțiune pozitivă asupra vaselor de sânge (scade tensiunea arterială, dilată vasele periferice, tonifică arterele, mărește permeabilitatea vasculară, este anticoagulant plachetar). De aceea planta este folosită pentru tratament în cazul varicelor, edeme

ale membrilor superioare la femeile care au suferit intervenții chirurgicale pentru cancer mamar, arterită, arterioscleroză, tromboflebită și hipertensiune arterială. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se vor bea 3 căni de ceai pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se poate face un tratament de 3 luni.

În studii de medicină experimentală, la animalele care erau supuse la un stres intens și care erau tratate cu Sulfină, s-a observat o îmbunătățire a irigației mușchiului cardiac cu sânge, precum și o îmbunătățire a irigației mușchiului cardiac cu sânge, precum și o scădere a tensiunii arteriale. Planta are proprietatea rară de a regla activitatea sistemului cardiovascular atunci când suntem supuși la condiții de tensiune psihică, fiind un excelent adjuvant contra hipertensiunii arteriale și a ischemiei cardiace. Se administrează tinctura din care se ia câte o linguriță, de 4 ori pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 7 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua. Tinctura de Sulfină se asociază foarte bine cu rezultate deosebite în toate afecțiunile cardiace cu cea de Păducel (*Crataegus oxyacantha*) și cu cea de Talpa găștei (*Leonorus cardiaca*).

Afecțiuni digestive - sulfina regenerează foarte eficient celula hepatică, calmează spasmele intestinale, vindecă bolile de stomac ce apar pe fond de stres, dispepsiile, gastrita hiperacidă, hepatita cută și cronică, icterul, ulcerul gastro-duodenal și voma. Se poate administra câte un vârf de cuțit de pulbere de plantă care se ține sub limbă pentru 5 minute, după care se înghite cu apă. În afecțiunile ficatului cel mai bun tratament este suc proaspăt de sulfina, obținut din flori cu ajutorul storcătorului de fructe. Se ia câte 1 linguriță de suc diluat la 100 ml cu apă cu 15 minute înaintea meselor principale de 3 ori pe zi. Se va face un tratament de 2 luni urmat de o pauză de 10 zile, după care se va putea relua.

Afecțiuni oculare - sulfina are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor

face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Afecțiuni respiratorii - sulfina intră în compoziția țigărilor antiastmatice, ea fiind un bun emolient al căilor respiratorii. Se poate fuma în crize de tuse câte o țigară.

Afecțiuni renale - planta este un diuretic puternic și un antiseptic important. Se recomandă băile cu sulfina. Se pun 100 g plantă mărunțită la 3 litri de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit pentru 10 minute. (Dacă vreți să fie mai puternic atunci fierbeți pentru 10 minute planta). Se strecoară apoi în cadă unde este bine să stați 20-30 minute în acest lichid la temperatura corpului. Intern se poate lua și câte 3 căni de infuzie cu rol diuretic și antibiotic.

Afte - se face gargară de mai multe ori pe zi cu o infuzie preparată din 1 linguriță de flori mărunțite la 250 ml apă clocotită, care se lasă apoi acoperit pentru 15 minute, după care se strecoară. Se face până la vindecare.

Angoasă - se va lua o jumătate de linguriță de pulbere de plantă de 3 ori pe zi. Se va ține sub limbă pentru 5 minute, apoi se va înghiți cu apă. Se poate lua și Sunătoare suplimentar.

Antiseptic general și renal - Pentru a preveni infecțiile microbiene și anumite fenomene de putrefacție este indicat să bem zilnic un ceai de Sulfină. Infuzăm numai 2 minute o linguriță de flori în 250 ml de apă clocotită și îndulcim cu 1-2 lingurițe de miere de albine, la care adăugăm o felie de lămâie.

Anxietate - se face o cură cu infuzia combinată de Sulfină, din care se bea câte o cană (250 ml), de 4 ori pe zi. Cura durează 4 - 6 săptămâni și poate fi reluată după două săptămâni de pauză. Pentru eficientizarea tratamentului, în fiecare doză de infuzie combinată se pot pune 20-50 de picături de tinctură de Valeriană (*Valeriana officinalis*). Acest tratament diminuează intensitatea stărilor de teamă, ajută la îmbunătățirea relaxării, previne și combate tulburările fiziologice asociate anxietății (tulburările de ritm cardiac, deranjamentele digestive, tulburările de tranzit intestinal, etc).

Arsuri - se aplică infuzia combinată de Sulfină, într-o formă mai concentrată (4 linguri la o cană), pe arsura proaspătă. Infuzia se aplică sub formă de compresă, care se ține vreme de minimum 4 ore pe locul afectat, având efect de diminuare a edemelor și de grăbire a vindecării. Contra arsurilor și tratamentul intern cu Sulfină, sub formă de pulbere, a dat rezultate bune.

Arterită - băi calde seara, cataplasme pe locurile dureroase aplicate calde și eventual o cură de 2 luni cu infuzie de Sulfină câte 3 căni pe zi, pentru efectul diuretic și laxativ având posibilitatea să curețe toxinele din organism.

Arterioscleroză - una din cele mai importante substanțe conținute de sulfină este melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, care conferă aroma plantei și are acțiune pozitivă asupra vaselor de sânge (scade tensiunea arterială, dilată vasele periferice, tonifică arterele, mărește permeabilitatea vasculară, este anticoagulant plachetar). De aceea planta este folosită pentru tratament în cazul varicelor, edeme ale membrelor superioare la femeile care au suferit intervenții chirurgicale pentru cancer mamar, arterită, arterioscleroză, tromboflebită și hipertensiune arterială. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se vor bea 3 căni de ceai pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se poate face un tratament de 3 luni.

Astm bronhic - dilată vasele de sânge și prin aceasta contribuie la trecerea afecțiunii. Se poate folosi chiar și în perioadele de criză, câte 3 căni de infuzie pe zi. Sulfină intră în compoziția țigărilor antiastmatice, ea fiind un bun emolient al căilor respiratorii. Se poate fuma în crize de tuse câte o țigară.

Atacuri de panică - un tratament preventiv foarte simplu se face cu pulbere de Sulfină și Sunătoare (*Hypericum perforatum*), amestecate în proporții egale. Din acest amestec se ia câte o linguriță de 4 ori pe zi, mai precis la orele 9, 12, 18, 21. Se țin cure cu o durată de 28 de zile, urmate de o săptămână de pauză, după care tratamentul se poate relua. Combinația de Sulfină și Sunătoare are efecte calmante psihice, diminuează stările de teamă,

previne amplificarea necontrolată a emotivității.

Balonare - se ia câte o linguriță de pulbere de Sulfină, de 4 ori pe zi, în cure de 30 de zile. Sulfină are un dublu rol în această categorie de afecțiuni: în primul rând prin taninurile care le conține combate dezvoltarea necontrolată a bacteriilor în intestin, având un efect antibiotic moderat. Apoi tratamentul cu Sulfină este un excelent calmant al emoțiilor, fiind un bun mijloc de prevenire și de combatere a deranjamentelor intestinale provocate de stresul psihic, de oboseală, de anumite șocuri emoționale, etc.

Blefarite - sulfină are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Boala Hodkin - 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se fierbe timp de 30 minute. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament aplicat apoi la boala Hodkin, ganglioni inflamați, oreion la ureche, alte umflături ale corpului.

Boli de ficat - sulfină contribuie la regenerarea celulei hepatice. 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate face perioade de 2 luni urmate de pauză de 10 zile, apoi se poate relua. Poate fi combinat cu anghinare și rostopască, eventual și pufuliță cu flori mici.

Boli de ochi - sulfină are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Boli de stomac ce apar pe fond de stres - se indică folosirea pulberii câte 1 linguriță de pulbere luată în momentul apariției durerii.

Bronșite - sulfina intră în compoziția țigărilor antiastmatice, ea fiind un bun emolient al căilor respiratorii. Se poate fuma în crize de tuse câte o țigară.

Calmarea nervilor și somn liniștit. Dacă la serviciu am avut o zi agitată și dorim să ne calmăm, bem un ceai de Sulfină dintr-o linguriță de flori infuzate două minute în 250 ml apă clocotită. Sulfina fiind soporifică, adică un bun și natural somnifer, putem bea un ceai din flori infuzate 10 minute în 250 ml de apă clocotită, cu o oră înainte de culcare.

Cancer mamar - una din cele mai importante substanțe conținute de sulfina este melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, care conferă aroma plantei și are acțiune pozitivă asupra vaselor de sânge (scade tensiunea arterială, dilată vasele periferice, tonifică arterele, mărește permeabilitatea vasculară, este anticoagulant plachetar). De aceea planta este folosită pentru tratament în cazul varicelor, edeme ale membrelor superioare la femeile care au suferit intervenții chirurgicale pentru cancer mamar, arterită, arterioscleroză, tromboflebită și hipertensiune arterială. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se vor bea 3 căni de ceai pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se poate face un tratament de 3 luni.

Catare bronhice - sulfina intră în compoziția țigărilor antiastmatice, ea fiind un bun emolient al căilor respiratorii. Se poate fuma în crize de tuse câte o țigară.

Cistită - planta este un diuretic puternic și un antiseptic important. Se recomandă băile cu sulfina. Se pun 100 g plantă mărunțită la 3 litri de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit pentru 10 minute. (Dacă vreți să fie mai puternic atunci fierbeți pentru 10 minute planta). Se strecoară apoi în cadă unde este bine să stați 20-30 minute în acest lichid la temperatura corpului. Intern se poate lua și câte 3 căni de infuzie cu rol diuretic și antibiotic.

Colici renale și gastrice - băi locale calde, cataplasme calde și eventual se ia tinctură de Valeri-

ană, dacă durerile sunt puternice.

Colici abdominale - planta este un diuretic puternic și un antiseptic important. Se recomandă băile cu sulfina. Se pun 100 g plantă mărunțită la 3 litri de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit pentru 10 minute. (Dacă vreți să fie mai puternic atunci fierbeți pentru 10 minute planta). Se strecoară apoi în cadă unde este bine să stați 20-30 minute în acest lichid la temperatura corpului. Intern se poate lua și câte 3 căni de infuzie cu rol diuretic și antibiotic.

Colita de fermentație - se ia câte o linguriță de pulbere de Sulfină, de 4 ori pe zi, în cure de 30 de zile. Sulfina are un dublu rol în această categorie de afecțiuni: în primul rând prin taninurile care le conține combate dezvoltarea necontrolată a bacteriilor în intestin, având un efect antibiotic moderat. Apoi tratamentul cu Sulfină este un excelent calmant al emoțiilor, fiind un bun mijloc de prevenire și de combatere a deranjamentelor intestinale provocate de stresul psihic, de oboseală, de anumite șocuri emoționale, etc.

Conjunctivite - sulfina are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată. Sulfina are efecte antiinflamatoare, reduce edemele oculare, calmează mâncărimile și ajută la redarea aspectului normal al pleoapelor.

Dismenoree - într-un studiu pilot făcut pe 15 paciente cu acest diagnostic, Sulfină a fost administrată începând cu 7-10 zile înaintea declanșării ciclului menstrual, și până în ultima zi a ciclului. Au fost administrate câte 3 g (aproximativ o linguriță) de pulbere de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara. La sfârșitul acestui studiu, participantele, în proporție de 87% au relatat că au avut o ameliorare semnificativă a unor simptome cum ar fi durerile de sâni, stările de iritabilitate, durerile de ovare. Acest tratament cu Sulfină este eficient și în caz de hipermenoree (ciclu menstrual abundent), sindrom

premenstrual.

Dispepsii - sulfina regenerează foarte eficient celula hepatică, calmează spasmele intestinale, vindecă bolile de stomac ce apar pe fond de stres, dispepsiile, gastrita hiperacidă, hepatita cută și cronică, icterul, ulcerul gastro-duodenal și voma. Se poate administra câte un vârf de cuțit de pulbere de plantă care se ține sub limbă pentru 5 minute, după care se înghite cu apă. În afecțiunile ficatului cel mai bun tratament este suc proaspăt de sulfină, obținut din flori cu ajutorul storcătorului de fructe. Se ia câte 1 linguriță de suc diluat la 100 ml cu apă cu 15 minute înaintea meselor principale de 3 ori pe zi. Se va face un tratament de 2 luni urmat de o pauză de 10 zile, după care se va putea relua.

Dureri de cap - se plică cataplasma caldă local, până la trecerea durerii.

Dureri reumatice - în cazul durerilor se vor face băi cu sulfină în fiecare seară și eventual se poate combina și cu un tratament intern de infuzie, câte 3 căni pe zi, datorită faptului că această plantă are un efect laxativ și diuretic foarte important ajutând la eliminarea toxinelor acumulate în organism.

Dureri și inflamații articulare - se amestecă 5 linguri de pulbere de Sulfină cu apă caldă, până când se formează o pastă. Această pastă se aplică printr-un tifon subțire pe articulația afectată, ținându-se acoperită cu un nailon (pentru a nu se usca), vreme de minimum 2 ore. Cataplasma de Sulfină este o rețetă foarte eficientă în reumatism și foarte veche, fiind consemnată pentru prima dată cu peste 2000 de ani în urmă de către medicul grec al antichității, Galen. Sulfina are efecte antiinflamatoare articulare puternice și ajută la redarea mobilității articulației.

Dureri uterine - planta este un diuretic puternic și un antiseptic important. Se recomandă băile cu sulfină. Se pun 100 g plantă mărunțită la 3 litri de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit pentru 10 minute. (Dacă vreți să fie mai puternic atunci fierbeți pentru 10 minute planta). Se strecoară apoi în cadă unde este bine să stați 20-30 minute în acest lichid la temperatura corpului. Intern se poate lua și câte 3 căni de infuzie cu rol diuretic și antibiotic.

Edemele membrelor superioare - una din cele mai importante substanțe conținute de sulfină

este melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, care conferă aroma plantei și are acțiune pozitivă asupra vaselor de sânge (scade tensiunea arterială, dilată vasele periferice, tonifică arterele, mărește permeabilitatea vasculară, este anticoagulant plachetar). De aceea planta este folosită pentru tratament în cazul varicelor, edeme ale membrelor superioare la femeile care au suferit intervenții chirurgicale pentru cancer mamar, arterită, arterioscleroză, tromboflebită și hipertensiune arterială. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se vor bea 3 căni de ceai pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se poate face un tratament de 3 luni.

Embolii - se indică folosirea infuziei câte 3 căni pe zi, perioade de 2-3 luni urmate de 10 zile de pauză după care se reia acest tratament.

Emolient și expectorant - Sulfina are în compoziția sa substanțe care diminuează stările de inflamație a mucoaselor, ajutând la vindecarea bronșitei, a laringitei și a astmului bronșic. Ceaiul de Sulfină vindecă tusea cu accese prelungite, care se întinde pe o perioadă de timp mai mare. Se îndulcește cu miere de Salcâm sau Tei dacă nu există contraindicații.

Flebite - una din cele mai importante substanțe conținute de sulfină este melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, care conferă aroma plantei și are acțiune pozitivă asupra vaselor de sânge (scade tensiunea arterială, dilată vasele periferice, tonifică arterele, mărește permeabilitatea vasculară, este anticoagulant plachetar). De aceea planta este folosită pentru tratament în cazul varicelor, edeme ale membrelor superioare la femeile care au suferit intervenții chirurgicale pentru cancer mamar, arterită, arterioscleroză, tromboflebită și hipertensiune arterială. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se vor bea 3 căni de ceai pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se poate face un tratament de 3 luni.

Fragilitate vasculară - un studiu pe 460 de femei a verificat efectele Sulfinei în această categorie

de afecțiuni. Participantele au luat extract de Sulfină (Echivalentul a 3 g de plantă) de 4 ori pe zi, în cure de 20-120 zile în funcție de gravitatea simptomelor. La sfârșitul tratamentului, mai mult de 60% dintre participante au observat reducerea suprafețelor echimozelor, dispariția sau ameliorarea oboselii, a umflăturii picioarelor, stoparea formării varicelor.

Ganglioni inflamați - 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se fierbe timp de 30 minute. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament aplicat apoi la boala Hodkin, ganglioni inflamați, oreion la ureche, alte umflături ale corpului.

Gastrită hiperacidă - sulfina regenerează foarte eficient celula hepatică, calmează spasmele intestinale, vindecă bolile de stomac ce apar pe fond de stres, dispepsiile, gastrita hiperacidă, hepatita cută și cronică, icterul, ulcerul gastro-duodenal și voma. Se poate administra câte un vârf de cuțit de pulbere de plantă care se ține sub limbă pentru 5 minute, după care se înghite cu apă. În afecțiunile ficatului cel mai bun tratament este suc proaspăt de sulfină, obținut din flori cu ajutorul storcătorului de fructe. Se ia câte 1 linguriță de suc diluat la 100 ml cu apă cu 15 minute înaintea meselor principale de 3 ori pe zi. Se va face un tratament de 2 luni urmat de o pauză de 10 zile, după care se va putea relua.

Gingivite - se va face gargară după fiecare dată când se mănâncă ceva. Se pune pentru aceasta 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se va face gargară de mai multe ori pe zi până la vindecarea completă. Are efect bactericid, ajută la cicatrizarea gingiilor și previne sângerarea lor, reduce inflamația și senzația de jenă produsă de infecțiile gingivale.

Glosită (Inflamația limbii) - se face gargară de mai multe ori pe zi cu o infuzie preparată din 1 linguriță de flori mărunțite la 250 ml apă clocotită, care se lasă apoi acoperit pentru 15 minute, după care se strecoară. Se face până la vindecare.

Hemoroizi - Se țin cure, mai ales pe timpul verii cu Sulfina administrată sub formă de infuzie combinată. Se iau câte 750-1000 ml pe zi. Un tratament

durează 60 de zile, după care se țin 21-30 zile de pauză, și apoi se poate relua. Sulfina îmbunătățește circulația venoasă, previne inflamarea venelor varicoase și formarea ulcerelor. Într-un studiu italian de mici dimensiuni făcut pe 29 de persoane suferinde de varice și insuficiență venoasă, administrarea Sulfinei a adus ameliorări notabile la 87% dintre participanți.

Suplimentar se pot face băi de șezut. Tratamentele acestea reduc inflamația hemoroizilor, senzațiile subiective de usturime sau de mâncărime în zona anală, precum și sângerările.

Hepatită cronică și acută - sulfina contribuie la regenerarea celulei hepatice. 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate face perioade de 2 luni urmate de pauză de 10 zile, apoi se poate relua. Poate fi combinat cu anghinare și rostopască, eventual și pufuliță cu flori mici.

Hipermenoree (ciclu menstrual abundent) - într-un studiu pilot făcut pe 15 paciente cu acest diagnostic, Sulfina a fost administrată începând cu 7-10 zile înaintea declanșării ciclului menstrual, și până în ultima zi a ciclului. Au fost administrate câte 3 g (aproximativ o linguriță) de pulbere de 3 ori pe zi, dimineata, la prânz și seara. La sfârșitul acestui studiu, participantele, în proporție de 87% au relatat că au avut o ameliorare semnificativă a unor simptome cum ar fi durerile de sâni, stările de iritabilitate, durerile de ovare. Acest tratament cu Sulfina este eficient și în caz de hipermenoree (ciclu menstrual abundent), sindrom premenstrual.

Hipertensiune arterială - reglează tensiunea arterială prin dilatarea vaselor periferice, crește permeabilitatea și înlătură vasoconstricția, cu alte cuvinte favorizează o mai bună circulație a sângelui. Se consumă 1- 3 cani de infuzie pe zi, în cure de lungă durată. Acestea vor ține tensiunea la cote normale.

Mai ales vara, cura cu Sulfina este un excelent mijloc de profilaxie a puseelor de hipertensiune. Se recomandă infuzia combinată de Sulfina (în care se adaugă și câteva fire de mentă, pentru efectul răcoritor) din care se bea câte un litru pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 10-15 zile de pauză, după care

tratamentul se poate relua. Sulfina are efecte ușor vasodilatatoare, ajută la eliminarea surplusului de lichid din organism, iar în plus, reduce tensiunea psihică, care este unul din factorii cauzatori cei mai importanți în hipertensiunea arterială. Se indică în timpul tratamentului cu Sulfină și consumul de Usturoi.

Icter - sulfina contribuie la regenerarea celulei hepatice. 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate face perioade de 2 luni urmate de pauză de 10 zile, apoi se poate relua. Se suplimentează cu ceai de anghinare și armurariu.

Infarct - pentru prevenire, se recomandă pulberea de Sulfină, din care se ia câte 1 linguriță, de 3-4 ori pe zi, cu puțină apă. De regulă o cură durează 1-2 luni și se poate relua după 2-4 săptămâni de pauză. Adesea, Sulfina se asociază cu Ginkgo Biloba, ambele plante având efect de fluidizare a sângelui, hipotensoare și vasodilatatoare. În plus Sulfina, ferește inima și sistemul cardiovascular de efectele nefaste ale stresului psihic, care este unul dintre principalii factori cauzatori de infarct.

Inflamații - sulfina are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Pentru cataplasme puneți la fiert 30 minute 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament steril care se poate aplica pe ganglionii inflamați, în caz de orion la ureche sau pe alte umflături ale corpului.

Inflamații ale tubului digestiv - se va consuma pulbere de sulfină de 3 ori pe zi câte o jumătate de linguriță, luată cu 15 minute înaintea meselor. Se va lua până când se vindecă afecțiunea. Datorită principiilor active din plantă are efect calmant și totodată regenerant, al întregului tub digestiv

putând vindeca foarte multe afecțiuni din sfera digestivă.

Inflamații gastrice - pe lângă tratamentul de mai sus se pot pune pe abdomen cataplasme calde pentru calmarea durerilor.

Inflamațiile colonului - se folosește infuzie de sulfină sau pulbere de 3 ori pe zi și se indică combinația și cu decoct din coajă de soc sau semințe de in în cazurile cu constipație, iar la diaree se va lua suplimentar afine câte 2-3 căni de afine fructe până la trecerea afecțiunii.

Inflamații ale intestinului subțire - se pot face cataplasme locale cu planta aplicată calde, băi pentru calmarea durerilor și intern se ia pulbere din plantă de 3 ori pe zi.

Inflamații oculare - sulfina are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară. Se vor face de preferință la temperatura corpului.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Pentru cataplasme puneți la fiert 30 minute 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament steril care se poate aplica pe ganglionii inflamați, în caz de orion la ureche sau pe alte umflături ale corpului.

Insomnie - de foarte multe ori insomniile sunt produse de foarte multe toxine acumulate în organism. În acest caz este indicat să se ia intern câte 1 cană de infuzie de exemplu la ora 17 pentru a elimina toxinele din organism. Se poate suplimenta și cu Passiflora.

Studii făcute în China pe persoane care sufereau de tulburări de somn, apărute pe fondul unor dezechilibre emoționale de tip anxios, au arătat că administrarea acestei plante favorizează intrarea în starea de somn, rărește trezirile nocturne și îmbunătățește pe ansamblu calitatea somnului. Se administrează pulberea câte 1-2 lingurițe pe stomac gol cu 30 minute înainte de culcare. De asemenea

se recomandă băile generale cu Sulfină chiar înainte de culcare, care au un efect profund relaxant.

Insuficiență venoasă cronică - un studiu complex făcut în Italia în 2003, la Universitatea de Medicină din Catania, pe un număr de 30 de pacienți. Jumătate dintre ei au fost tratați cu extract de Sulfină (echivalentul a 10 g pe zi), la care s-au adăugat doze zilnice de vitamina E și de rutină (un aminoacid prezent în hrișcă și în polenul de albine), iar cealaltă jumătate a primit remedii false. La sfârșitul studiului, grupul care a fost tratat cu Sulfină prezenta îmbunătățiri semnificative, față de lotul de control. La cei tratați cu Sulfină, vitamina E și rutină s-a remarcat o reducere a edemelor, a cram-pelor, precum și o îmbunătățire a circulației venoase.

Ischemie cardiacă - În studii de medicină experimentală, la animalele care erau supuse la un stres intens și care erau tratate cu Sulfină, s-a observat o îmbunătățire a irigației mușchiului cardiac cu sânge, precum și o îmbunătățire a irigației mușchiului cardiac cu sânge, precum și o scădere a tensiunii arteriale. Planta are proprietatea rară de a regla activitatea sistemului cardiovascular atunci când suntem supuși la condiții de tensiune psihică, fiind un excelent adjuvant contra hipertensiunii arteriale și a ischemiei cardiace. Se administrează tinctura din care se ia câte o linguriță, de 4 ori pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 7 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua. Tinctura de Sulfină se asociază foarte bine cu rezultate deosebite în toate afecțiunile cardiace cu cea de Păducel (*Crataegus oxyacantha*) și cu cea de Talpa găștei (*Leonurus cardiaca*).

Laringite - extern se poate pune cataplasma caldă iar intern se vor consuma 3 căni de ceai pe zi sub formă de infuzie. Poate fi suplimentat cu Podbal și Cimbru sau Nalbă.

Metrite - pe lângă băile calde cu sulfină se poate lua intern câte 3 căni de infuzie pe zi. Acest tratament poate fi suplimentat și cu infuzii de Cerențel sau chiar cu pulbere de Cerențel.

Metro-anexite - planta este un diuretic puternic și un antiseptic important. Se recomandă băile cu sulfină. Se pun 100 g plantă mărunțită la 3 litri de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit pentru 10

minute. (Dacă vreți să fie mai puternic atunci fierbeți pentru 10 minute planta). Se strecoară apoi în cadă unde este bine să stați 20-30 minute în acest lichid la temperatura corpului. Intern se poate lua și câte 3 căni de infuzie cu rol diuretic și antibiotic.

Migrene - se pun pe locul dureros cataplasme calde cu sulfină, până la trecerea durerii.

Nervozitate - se va lua câte 1 linguriță de pulbere sub limbă cu 15 minute înaintea meselor. Se va ține sub limbă pentru 5 minute, apoi se va înghiți cu apă. Se mai poate suplimenta și cu Passiflora.

Nevralgii - sulfină are un excelent caracter anti-inflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Pentru cataplasme puneți la fiert 30 minute 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament steril care se poate aplica pe ganglionii inflamați, în caz de orion la ureche sau pe alte umflături ale corpului.

Operații chirurgicale - în anul 2008, Departamentul de Chirurgie Plastică și Reparatrice al unei universități de medicină din China a dat publicității un studiu despre efectele administrării interne a Sulfinei, în cazul pacienților proaspăt operați. Cei care suferiseră operații de reconstrucție a nasului au primit extract de Sulfină (echivalentul a 10-12 g de pulbere), vreme de 3 săptămâni după operație, iar în cazul lor s-a observat o cicatrizare mai rapidă și mi estetică, o reducere a edemelor post-operatorii.

Orion - 50 g frunze pisate plămădite cu 50 g untură și 50 g ceară. Se fierbe timp de 30 minute. Se amestecă apoi bine și se întinde pe un pansament aplicat apoi la boala Hodkin, ganglioni inflamați, oreion la ureche, alte umflături ale corpului.

Picioare umflate - un studiu pe 460 de femei a verificat efectele Sulfinei în această categorie de afecțiuni. Participantele au luat extract de Sulfină (Echivalentul a 3 g de plantă) de 4 ori pe zi, în

cure de 20-120 zile în funcție de gravitatea simptomelor. La sfârșitul tratamentului, mai mult de 60% dintre participante au observat reducerea suprafețelor echimozelor, dispariția sau ameliorarea oboselii, a umflăturii picioarelor, stoparea formării varicelor.

Răni - sulfina are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Retenție urinară - planta este un diuretic puternic și un antiseptic important. Se recomandă băile cu sulfină. Se pun 100 g plantă mărunțită la 3 litri de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit pentru 10 minute. (Dacă vreți să fie mai puternic atunci fierbeți pentru 10 minute planta). Se strecoară apoi în cadă unde este bine să stați 20-30 minute în acest lichid la temperatura corpului. Intern se poate lua și câte 3 cani de infuzie cu rol diuretic și antibiotic.

Reumatism - în cazul durerilor se vor face băi cu sulfină în fiecare seară și eventual se poate combina și cu un tratament intern de infuzie, câte 3 cani pe zi, datorită faptului că această plantă are un efect laxativ și diuretic foarte important ajutând la eliminarea toxinelor acumulate în organism.

Sindrom premenstrual - într-un studiu pilot făcut pe 15 paciente cu acest diagnostic, Sulfina a fost administrată începând cu 7-10 zile înaintea declanșării ciclului menstrual, și până în ultima zi a ciclului. Au fost administrate câte 3 g (aproximativ o linguriță) de pulbere de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara. La sfârșitul acestui studiu, participantele, în proporție de 87% au relatat că au avut o ameliorare semnificativă a unor simptome cum ar fi durerile de sâni, stările de iritabilitate, durerile de ovare. Acest tratament cu Sulfină este eficient și în caz de hipermenoree (ciclu menstrual abundent).

Stimulent și regenerador al celulei hepatice. Cei care doresc să-și regenereze ficatul și să-i ofere o nouă tinerețe, mi ales cei care au fost și

sunt consumatori de băuturi alcoolice și mai ales bere fac foarte bine dacă beau zilnic un singur ceai de Sulfină. Se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va îndulci cu miere polifloră (dacă nu aveți contra indicații), la care se va adăuga și 3-4 felii de lămâie. Se consumă după masă, cu înghițituri mici și rare.

Sub ponderalitate - se indică folosirea timp de 2 săptămâni a ceaiului sub formă de infuzie, pentru efectul diuretic și laxativ, apoi se va lua lăptișor de matcă cu miere și ulei de cătină până la revenirea la greutatea normală. Sulfina contribuie la curățirea organismului de toxine și ulterior se poate face orice tratament mai eficient.

Tromboflebită - una din cele mai importante substanțe conținute de sulfină este melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, care conferă aroma plantei și are acțiune pozitivă asupra vaselor de sânge (scade tensiunea arterială, dilată vasele periferice, tonifică arterele, mărește permeabilitatea vasculară, este anticoagulant plachetar). De aceea planta este folosită pentru tratament în cazul varicelor, edeme ale membrelor superioare la femeile care au suferit intervenții chirurgicale pentru cancer mamar, arterită, arterioscleroză, tromboflebită și hipertensiune arterială. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se vor bea 3 cani de ceai pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se poate face un tratament de 3 luni.

Tromboze - se administrează infuzia combinată de Sulfină, câte 750- 1000 ml pe zi, în cure de 21 de zile urmate de 14 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua. Principiile active din Sulfină au efecte anticoagulante și antiinflamatoare vasculare, fiind un excelent mijloc de profilaxie a trombozelor. Curele cu Sulfină sunt recomandate mai ales atunci când riscul de tromboză crește. De pildă, în perioadele caniculare, ori atunci când hrana este mai săracă în legume și fructe, ori când, dintr-un motiv sau altul, suntem mai sedentari.

Tulburări de menopauză - planta este un diuretic puternic și un antiseptic important. Se recomandă băile cu sulfină. Se pun 100 g plantă mărun-

țită la 3 litri de apă clocotită. Se lasă apoi acoperit pentru 10 minute. (Dacă vreți să fie mai puternic atunci fierbeți pentru 10 minute planta). Se strecoară apoi în cadă unde este bine să stați 20-30 minute în acest lichid la temperatura corpului. Intern se poate lua și câte 3 căni de infuzie cu rol diuretic și antibiotic. Se poate lua suplimentar și Mielărea câte 2-3 căni intern.

Tulburări de ritm cardiac - principiile active sunt un foarte bun antispastic și calmant, fiind utile mai ales pentru persoanele la care crizele de aritmie apar pe fondul angoaselor, anxietății, acceselor de panică. Băile de Sulfină au un efect echilibrant rapid, deoarece substanțele sale active sunt preluate direct prin piele în circulația sanguină, ajungând apoi imediat la nivelul sistemului nervos central. În cazul în care aritmia este corelată cu hipertiroidia Sulfină va fi folosită în amestec cu Turița mare (*Agrimonia eupatoria*)- o plantă care acționează ca reglator al activității glandei tiroide.

Tulburări de somn la copii - se fac seara băi calde cu Sulfină, cu o durată de 15-20 de minute. Sulfină calmează agitația celor mici, induce somnul și previne apariția trezirilor și a coșmarurilor nocturne.

Tulburări gastro-intestinale - se va consuma pulbere de sulfină de 3 ori pe zi câte o jumătate de linguriță, luată cu 15 minute înaintea meselor. Se va lua până când se vindecă afecțiunea. Datorită principiilor active din plantă are efect calmant și totodată regenerant, al întregului tub digestiv putând vindeca foarte multe afecțiuni din sfera digestivă.

Ulcer gastric și duodenal - sulfină regenerează foarte eficient celula hepatică, calmează spasmele intestinale, vindecă bolile de stomac ce apar pe fond de stres, dispepsiile, gastrita hiperacidă, hepatita cută și cronică, icterul, ulcerul gastro-duodenal și voma. Se poate administra câte un vârf de cuțit de pulbere de plantă care se ține sub limbă pentru 5 minute, după care se înghite cu apă. În afecțiunile ficatului cel mai bun tratament este suc proaspăt de sulfină, obținut din flori cu ajutorul storcătorului de fructe. Se ia câte 1 linguriță de suc diluat la 100 ml cu apă cu 15 minute înaintea meselor principale de 3 ori pe zi. Se va face un tratament de 2 luni

urmat de o pauză de 10 zile, după care se va putea relua.

Urcior - sulfină are un excelent caracter antiinflamator și cicatrizant ce se recomandă în durerile reumatice, răni, vânătăi, luxații, gingivită, abcese dentare sau inflamații oculare (conjunctivită, blefarită, urcior). Pentru tratament se vor face comprese, cataplasme, instilații pentru ochi, spălături sau gargară.

Pentru comprese puneți 20 g flori uscate la 100 ml apă, fierbeți 15 minute, apoi înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați pe zona afectată.

Umflături - se va pune cataplasma caldă pe zona afectată de mai multe ori pe zi cu infuzie de sulfină având rolul de a drena și a reface circulația sângelui și în acest fel se va reduce umflătura. Se face până la dispariția umflăturii.

Varice - una din cele mai importante substanțe conținute de sulfină este melilotozida, un glucozid care este convertit în cumarină, care conferă aroma plantei și are acțiune pozitivă asupra vaselor de sânge (scade tensiunea arterială, dilată vasele periferice, tonifică arterele, mărește permeabilitatea vasculară, este anticoagulant plachetar). De aceea planta este folosită pentru tratament în cazul varicelor, edeme ale membrelor superioare la femeile care au suferit intervenții chirurgicale pentru cancer mamar, arterită, arterioscleroză, tromboflebită și hipertensiune arterială. 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Se vor bea câte 3 căni de ceai pe zi, înaintea meselor cu 15 minute. Se poate face un tratament de 3 luni.

Se țin cure, mai ales pe timpul verii cu Sulfină administrată sub formă de infuzie combinată. Se iau câte 750-1000 ml pe zi. Un tratament durează 60 de zile, după care se țin 21-30 zile de pauză, și apoi se poate relua. Sulfină îmbunătățește circulația venoasă, previne inflamarea venelor varicoase și formarea ulcerelor. Într-un studiu italian de mici dimensiuni făcut pe 29 de persoane suferinde de varice și insuficiență venoasă, administrarea Sulfinei a adus ameliorări notabile la 87% dintre participanți.

Viermi intestinali - cea mai veche utilizare a Sulfinei a fost consemnată în papirusurile egiptene

acum 3000 de ani și este împotriva viermilor intestinali. Principiile active din Sulfină paralizează musculatura netedă a acestor paraziți și ajută la eliminarea lor din tubul digestiv. Se administrează infuzia combinată, câte un litru pe zi, vreme de 12 zile.

Vomă - sulfina regenerează foarte eficient celula hepatică, calmează spasmele intestinale, vindecă bolile de stomac ce apar pe fond de stres, dispepsiile, gastrita hiperacidă, hepatita cută și cronică, icterul, ulcerul gastro-duodenal și voma. Se poate administra câte un vârf de cuțit de pulbere de plantă care se ține sub limbă pentru 5 minute, după care se înghite cu apă. În afecțiunile ficatului cel mai bun tratament este suc proaspăt de sulfina, obținut din flori cu ajutorul storcătorului de fructe. Se ia câte 1 linguriță de suc diluat la 100 ml cu apă cu 15 minute înaintea meselor principale de 3 ori pe zi. Se va face un tratament de 2 luni urmat de o pauză de 10 zile, după care se va putea relua.

SULFINĂ ALBĂ



Melilotus albus Fam. Leguminosae.

În tradiția populară: fiartă în vin se folosea la leucoree. În unele părți se fierbea cu ceapă și decoctul se lua în leucoree. În alte părți se fierbea cu flori de crin, de salcâm, rădăcină de bujor tot pentru leucoree. Cu sulfina albă se afumau, în împrejurimile Bârladului, cei cu afecțiuni psihice. Se puneau printre haine ca cea galbenă, pentru miros și contra molilor.

Compoziția chimică: cumarină, flavonozide, etc.

Se va folosi ca și Sulfina.

SUNĂTOARE



Hypericum perforatum Fam. Hypericaceae.

Denumiri populare: asunătoare, buruiană de foc, buruiană de năduf, buruiană de pe răzor, crucea-voinicului, drobișor, floare de foc viu, floare de năduf, floare de sunătoare, floare-galbină, floarea lui Ion, harnică, hamei de pământ, iarba lui Sfântul Ioan, iarba-crucii, iarba-spaimei, iarba-sângelui, iarbă-sunătoare, închegătoare, jale de munte, lemnie, neruju, osul-iepurelui, pojar, pojarniță, sburătoare, sinătoare, sunaică, șovârf-galben, șerlui, șovârvariță. Caropithla, Crepula, Karopithla în limba dacă.

În tradiția populară: se întrebuința încă din antichitate. Planta se folosea la vopsit în galben și portocaliu. Din flori plămădite în undelemn câteva zile, la soare ori la căldură, se obținea „untul de sunătoare” folosit la tăieturi, răni, bube, afecțiuni dermatologice, lumbago, etc. Planta uscată se amesteca cu smântână, cu care se ungeau bubele dulci. Ceaiul din tulpini florifere se lua contra astmului, răceli, dureri de stomac, boli hepatice, renale, afecțiuni ginecologice. Decoct contra dizenteriei stări psihice patologice, boli de fiere, ficat, gălbănare, leucoree. Infuzia ca stimulent pentru

curățarea sângelui. Se făceau băi contra reumatismului. În Evul Mediu, sunătoarea era folosită pentru „a scoate demonii”. Paracelsus (circa 1525) a recomandat-o pentru halucinații și pentru „dragoni” dar și pentru a vindeca răni.

Istoric și întrebuințări: sunătoarea este una dintre cele mai vechi și cunoscute specii medicinale, fiind răspândită în flora spontană din multe țări ale lumii. Este folosită în medicina populară. Denumirea latinească Hypericum a sunătoarei vine din greacă, însemnând, cea mai bună sănătate. Sunătoarea a fost folosită în medicina tradițională timp de sute de ani, mai ales pentru vindecarea rănilor.

Actualmente i se acordă o importanță din ce în ce mai mare, fiind utilizată în terapeutică modernă. Astfel sub formă de ceaiuri se folosește în afecțiunile hepatobiliare și gastrice, uleiul de sunătoare constituind un bun pansament gastric. Extern se utilizează în tratamentul rănilor. În fosta URSS, din sunătoare s-au obținut preparatele Imanin și Novoimanin, cu acțiune bactericidă și stimulatorie în regenerarea țesuturilor, care sunt folosite în tratamentul rănilor abcedate, etc.. S-a experimentat de asemenea acțiunea diuretică a sunătoarei, constatându-se că flavonoida hiperozida mărește diureza la animale cu 20%. Soluția de hipericină se utilizează în tratamentul psihozelor depresive. În homeopatie, sunătoarea se utilizează în procesele inflamatorii și în cazul traumatismelor nervilor periferici. Extractul alcoolic este folosit contra reumatismului.

În manualul lui Galenus (unul dintre părinții farmaciei) care este păstrată la Vatican, această plantă este descrisă ca fiind utilă într-o largă varietate de afecțiuni.

Descriere: Originară din Europa, crește spontan pe locurile destul de uscate, calcaroase sau silicioase, prin fânețe, pe la marginea de păduri, în locurile necultivate de la câmpie până în zona subalpină, fiind mai abundentă în zonele de deal. Nu o deranjează căldura toridă, adoptându-se ușor la orice condiții, dar are pretenții ridicate la lumină, de aceea cele mi frumoase exemplare se Sunătoare se întâlnesc în locurile însorite.

Este o specie perenă, erbacee. Partea subterană este reprezentată de un rizom scurt, din care se

dezvoltă numeroase rădăcini adventive, o tulpină erectă.

Tulpina este înaltă până la 100 cm, groasă până la 3-5 cm, glabră, cu patru muchii longitudinale, cilindrică, adesea lignificată în partea inferioară și ramificată în partea superioară și numeroase ramuri sterile, formate la axila frunzelor. Aceasta dezvoltă în axilele frunzelor ramuri sterile scurte. Pe suprafața tulpinii mai ales pe muchii se pot găsi puncte alungite negre. Frunzele opuse, sesile, ovate eliptice sau liniar ovate, pe tulpinile principale au până la 3,5 cm lungime, iar pe ramurile sterile până la 1 cm, sunt glabre și prezintă multe puncte translucide (de unde și denumirea de perforatum) precum și puncte glanduloase negre.

Florile sunt dispuse în corâmb, în vârful tulpinii principale și al ramificațiilor, fiind formate din 5 sepal lanceolate, ascuțite întregi, lungi de 5-7 mm, late de 1-2 mm și din 5 petale galbene-aurii, lungi de 10-13 mm, late până la 8 mm, pe o parte cu marginea întreagă, iar pe cealaltă parte cu marginea de obicei zimțată și cu puncte negre. Staminele sunt numeroase (cca 80) mai scurte decât petalele, dispuse în 3 fascicule. Gineceul este bicarpelar, superior cu 3 stiluri. Înfloarește în luna iunie, până în septembrie aceasta fiind și perioada de recoltare.

Fructul este o capsulă ovală de 2 ori mai lungă decât caliciul, compartimentată în 3 loji ce conțin semințele. Semințele sunt cilindrice, lungi, de circa 1 mm, cu grosimea de 0,4 mm, colorate în brun închis. Înfloarește din iunie până în septembrie.

Răspândire: Specie ce crește aproape în întreaga lume, la noi fiind frecventă prin locurile ierboase, mai uscate, prin mărăcinișuri, pe lângă drumuri.

Partea folosită: florile, frunzele și partea de sus a tulpinei. Se recoltează vara înainte de a se forma fructele, pe timp frumos, după ce s-a ridicat roua. Se usucă la umbră în strat subțire întorcându-se din când în când.

Recoltare: Părțile superioare și înflorite ale tulpinilor se culeg la începutul înfloririi. Cu cât conține mai puține fragmente de tulpini lemnoase cu atât produsul este mai valoros.

Caractere macroscopice: Tulpină dreaptă, glabră, cu două muchii, ramificată în partea superioară, frunzele opuse, ovale până la oval eliptice

sau liniar ovale, întregi, lungi până la 3,5 cm sesile, penati-nervate și cu marginile întregi.

Prin transparență frunzele prezintă punctații translucide ce corespund pungilor secretoare, care abundă în mezofilul frunzei, iar pe margini sunt prevăzute cu glande negre-roșiatice. Florile hermafrodite cu caliciul format din 5 sepal lanceolate cu punctații translucide, prezentând sporadic punctații negre, corola din 5 petale de culoare galbenă-aurie, având pe margini mici puncte brune negricioase care corespund unor glande, stamine numeroase, mai scurte decât petalele reunite în 3 fascicule, gineceul ovoid prezentând 3 stiluri galbene-verzui, care se termină cu stigmat mic sferic.

Miros caracteristic, gust aromatic amar și astrigent.

Industrie: se întrebuințează în industria băuturilor la prepararea lichiorurilor.

Compoziție chimică: se folosește herba de sunătoare (Herba Hyperici. Substanțele minerale au un conținut de 4-5%. Principiul activ este uleiul volatil cu componenții principali alfa pinen și hidrocarburi sesquiterpenice. Herba mai conține derivați polifenolici, flavonoide, ca hiperozida (galactozida cvercitolului), rutina și cvercetina, o glicozidă cvercetică, acid cafeic și acid clorogenic, circa 10% taninuri catehice, rezine, caroten, acid ascorbic, saponine, taninuri, acid nicotinic și valerianic, colină. Principiul cel mai important este o substanță de culoare roșu-brună, numită hipericină.

Tot în herba s-a evidențiat și prezența materiilor colorante, ca hipericina, pseudohipericina, protohipericina și protopseudohipericina. Hipericina este un derivat al naftodiantronei care în lumină ultravioletă dă o fluorescență roșie ce îi conferă organismului fotosensibilitate numită hipericism.

Hipericina formează cristale aciculare, de culoare violet închis, iar în soluție prezintă o fluorescență roșie. Hipericina este o substanță fotodinamică. S-a observat de mult timp că anumalele cu păr alb (oi, cai, șoareci albi, șobolani albi) prin consumarea de sunătoare sau după administrarea de hipericină se îmbolnăvesc, contrar celor cu păr închis. Această fotosensibilitate, numită și hipericism poate duce chiar la moartea animalelor. La șoarecii albi prin administrarea de doze de 0,25-0,5 mg hipericină și

expuse timp de jumătate de oră la o lampă de 2000 Watt se produce moartea animalelor în timp ce animalele ținute la întuneric rămân insensibile. Astfel de efecte fotodinamice s-au observat și la alte plante ca de exemplu Hrișcă (*Fagopyrum excelentum*).

Acțiune farmacologică: sunătoarea are acțiune cicatrizantă, astringentă și antiseptică, datorită uleiului volatil, hipericinei și taninurilor. Datorită derivaților polifenolici are acțiune antiseptică, antiinflamatoare și colagogă. Sunătoarea are și acțiune vasodilatatoare și hipotensivă, conferite de flavonozide. Proprietățile sale antibacteriene au fost raportate științific în 1959 și în 1971, când substanța antibacteriană numită, hiperforin, a fost extrasă și analizată.

Mai nou s-a descoperit că această plantă poate atenua sau chiar combate stările de deprimare și revigorează sistemul nervos, fiind folosită cu succes și la tratarea oboselii ce însoțește de obicei depresiile. Ceaiul de sunătoare vindecă încet dar sigur, efectele fiind vizibile după un tratament de mai lungă durată. Tabletele făcute dintr-un extract standardizat al sunătorii au fost îndelung testate în Germania încă din 1980, iar recent a ajuns pe piață ca un remediu pe bază de plante, valabil chiar și în cazurile depresiilor. Nu a fost util în cazul depresiilor puternice, iar acest lucru a fost confirmat în rapoartele recente din America.

Studiile științifice asupra plantelor sugerează că ele acționează pentru a mări și a prelungi acțiunea serotoninei și a noradrenalinei asupra neurotransmițătorilor, într-o manieră similară cu cea a antidepresivelor standard, dar cu mai puține efecte secundare.

Studiile în vitro au demonstrat că hipericina și pseudo-hipericina au o puternică acțiune antivirală împotriva herpesului simplex tip 1 (labial) și tipul 2 (genital) împotriva virusului gripal A și B cât și a virusului Epstein-Barr. De asemenea prezintă și acțiune antibacteriană asupra germenilor Gram pozitivi și Gram negativi precum *Esterichia coli*, *Proteus vulgaris*, *pseudomonas aerginosa*, *Streptococcus mutans*.

Pentru testele germane se pare că s-a folosit o doză zilnică de extract total, variind de la 0,4 mg (400 micrograme) până la 100 mg (1 g). Acum

doza recomandată este de aproximativ 900 mg de extract total.

Chiar și în cazul altor depressive și în cazul sunătorii efectele pot apărea în 2-4 săptămâni.

De asemenea este disponibil un produs ce combină efectele sunătoarei cu alte plante ca *Hypericum Complex*, care împreună cu celelalte componente produc senzație de somn. Acest complex de plante este deci recomandat persoanelor cu depresii ce au dificultăți în a adormi.

Sunătoarea este indicată și în tratarea afecțiunilor hepatice, biliare, ulcerului gastric, afecțiuni ale cavității bucale, etc. De asemenea în sindromul premenstrual și al depresiilor ușoare și moderate. Efectele se instalează după 3 săptămâni de tratament.

Planta acționează ca antiseptic, cicatrizant hepatic și intestinal, antibiotic, revigorant. Însă cea mai cunoscută calitate este aceea de antidepresiv natural.

Efectele tratamentului cu sunătoare se mențin multă vreme, fără ca aceasta să dea dependență.

Este una dintre puținele plante care un efect extrem de puternic contra inflamațiilor datorită hipericinei conținute de către plantă.

În urmă cu câțiva ani în Germania a avut loc un experiment care avea să bulverseze comunitatea științifică și totodată să dea o rază de speranță pentru milioane de oameni care sufereau de depresie. Experimentul a cuprins 3000 de suferinzi de la tineri de nici 20 de ani, la vârstnici de peste 80 de ani, cu toții luând extract de Sunătoare, vreme de 4 săptămâni. În termenii statistici experimentul a reușit în 80% din cazuri în care participanții au observat îmbunătățiri semnificative ale stării psihice și numai în 5% s-au confirmat efecte adverse, de regulă minore, incomparabil mai reduse decât în cazul antidepresivelor de sinteză. Extractul din această plantă s-a dovedit un adevărat miracol.

Contraindicații: nu există contraindicații listate pentru sunătoare. Ar trebui folosită cu grijă în perioada gravidității și în timpul alăptării deoarece nu există informații în legătură cu siguranța sa în aceste condiții. Pacienții diagnosticați cu depresie maniacală ar trebui să folosească cu precauție, deoarece, ca toate antidepresivele, folosirea

sa este asociată cu trecerea rapidă de la o lipsă de dispoziție la una mult prea accentuată. Sunătoarea are interacțiuni semnificative cu un mare număr de medicamente prescrise, folosite în mod comun, în plus, față de cele menționate. Persoanele care iau medicamente ar trebui întotdeauna să caute sfaturi profesionale de la un medic sau un farmacist, înainte de a combina în tratament sunătoarea. Nu ar trebui să se consume sunătoare în același timp cu anumite antidepresive. Asta deoarece sunătoarea poate prelungi efectele unor somnifere și anestezice. Dacă urmează să primiți un anestezic ar trebui să spuneți celui ce vă anesteziază, dacă folosiți sunătoare. De asemenea reduce acțiunea contraceptivelor orale, crescând riscul unei sarcini.

Sunătoarea scade eficacitatea pastilelor anticoncepționale și medicamentelor pentru dereglări de ritm cardiac sau poate provoca reacții adverse în cazul administrării concomitente cu antidepresive convenționale. Ea poate ameliora funcționarea ficatului, reducând însă eficacitatea anticoagulantelor. Sunătoarea nu se recomandă concomitent cu inhalatorii pentru astmă bronșic și cu medicamente pentru răceală. De asemenea Sunătoarea ridică tensiunea arterială, provoacă stenoza (îngustarea) vaselor sangvine, fotodermită, scăderea potenței dacă o folosiți timp îndelungat. Folosind Sunătoarea nu aveți voie să folosiți inhibitori pentru astmă bronșic, medicamente pentru răceală și alergii. Cu Sunătoare nu sunt compatibile produse ca: berea, cafeaua, bobul, ciocolata, castraveții în oțet, iaurtul.

Cea mai importantă contradicție la folosirea sunătorii se adresează celor care folosesc medicamente de sinteză, contra depresiei, insomniei, anxietății, epilepsiei și contra infecției cu HIV.

Alergiile la sunătoare apar sub forma durerilor gastrice și de erupții cutanate. La începutul terapiei cu sunătoare, persoanele alergice trebuie să folosească doar o zecime din doza normală, iar cantitatea va crește progresiv, după sfatul specialistului.

Există și alte reacții adverse precum sensibilitatea excesivă a organismului la lumina solară. Persoanele care fac tratament cu sunătoare nu trebuie să se expună la soare între orele 11-18, adică în

perioada când soarele este foarte puternic.

Efecte secundare: efectele secundare cel mai des raportate includ simptome gastrointestinale (greață, vomă, diaree), reacții alergice, oboseală, amețeli, confuzie și senzație de gură uscată la un procentaj scăzut de pacienți. Un alt efect secundar rar este foto sensibilitatea, o sensibilitate crescută la lumina soarelui. Aceasta este asociată cu doze ridicate, dar cei care le folosesc ar trebui să își mărească protecția solară și să evite soarele puternic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese dentare, afecțiuni digestive, afecțiuni hepatobiliare, afecțiuni ginecologice, afecțiuni nervoase, anxietate, arsuri, arsuri de gravitate mică și medie, arterite obliterante, astm, astenie, atacuri de panică, balonări abdominale, boli biliare, boli abdominale, boli gastro-intestinale, boli de ficat, boli de nervi, bolile vezicii urinare, bronșite, catar gastric, cistite, climacteriu, colici abdominale, colecistite, colita de fermentație, colite cronice, contuzii, dependența de alcool și nicotină, dereglări de ciclu menstrual, depresii nevrotice, depresii simptomatice și reactive, dermatită atopică, diabet, diaree, dischinezie biliară, dismenoree, dispepsie, distonie neuro-vegetativă, dureri de spate, dureri reumatice, eczeme, enterocolite cronice, enurezis, eritem solar, escare, gastrite hiperacide, gingivite, gută, hemoroizi, hepatite și hepatite cronice evolutive, hepatită virală, incontinență urinară, incontinența urinară nocturnă la copii și a depresiilor, indigestie, infecțiile dermatologice, inflamații ale gingiilor, inflamațiile dermatologice, inflamații hepatice cronice, inflamația glandelor și ganglionilor, inflamații ale nervilor, inflamațiile aparatului genital, inflamația, îngrășarea pe fond nervos, intestinului gros, insomnii, insuficiență circulatorie, iritații cutanate, leucoree, luxații, maladii cardiace, meteosensibilitate, migrene, nefrite, nevroze, nevralgii, nevralgia de trigemen, oboseală, oligurie, opăreli, pavor nocturn, plăgi, răni, răni deschise, reumatism, sciatică, scurgeri vaginale, sindromul colonului iritabil, sindrom premenstrual, sindrom psiho-vegetativ, somnambulism, somn agitat, spondiloză, stări de iritabilitate, stimularea funcției hepatice, stomatite, stări de oboseală, ten uscat, tromboflebită, tulburări de secreție biliară, tulburări de

menopauză, tulburări de vorbire, tulburări obsesiv-compulsiv, ulcer gastric, ulcerele pielii, vaginite, vânatăi, zona-zoster.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Sunătoarea crește tensiunea arterială și scade potența dacă este utilizată timp îndelungat. Dacă faceți o cură cu acest ceai evitați să beți bere, cafea și să mâncați ciocolată, iaurt sau castreți în oțet.

Preparare și administrare:

Intern

Pulbere - se macină foarte fin cu râșnița de cafea, tulpinile uscate de Sunătoare, după care se cern prin sita fină. Se depozitează în borcane de sticlă închise ermetic, depuse în locuri întunecoase și reci. Remediul este viabil o perioadă de maximum 2 săptămâni (pentru a evita oxidarea substanțelor active). Se administrează de 4 ori pe zi câte o linguriță rasă la orele 7, 13, 19 și 22.

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Ajută la tratarea dischineziei biliare și stimularea funcționării ficatului. În enterocolită se consumă 2 căni pe zi, după mese. În hepatite și ulcer se consumă 3 căni pe zi, câte una după fiecare masă.

Infuzie combinată - 1 linguriță de sunătoare cu 1 linguriță de coada șoricelului se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă după masa de la amiază de către copiii care urinează în pat. Se ia până la vindecarea deplină.

Infuzie combinată - 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pune împreună cu flori de păducel 1 linguriță și se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în afecțiunile pe bază nervoasă. În cazurile mai grave se pune în locul păducelului, talpa găștei în aceeași cantitate.

Infuzie concentrată - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Este util mai ales pentru stimularea activității ficatului, dismenoree, afecțiuni

nervoase sau psihice. În enterocolite se ia câte 1 lingură din preparat după fiecare masă.

- În gastrite se pune 1-2 linguri de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi. De asemenea se poate lua și ulei câte 1 linguriță.

Extract de Sunătoare - este genul de remediu pe care persoanele care sunt supuse la un stres psihic intens, care au tulburări de somn sau care au o meto-sensibilitate accentuată este bine să îl aibă mereu la îndemână. Se obține din tinctură de părți aeriene de Sunătoare, din care se evaporă complet alcoolul, rămânând o pulbere brun-roșiatică, extrem de concentrată în principii active, cu un miros specific: extractul de Sunătoare. El conține de câteva ori sau zeci de ori mai multe principii active decât tinctura. Mai mult, aceste principii active sunt asimilate integral de organism, și nu doar în proporție de 12-25% ca în cazul simplei pulberi. Ca atare extractul este „medicamentul“ cel mai concentrat care se poate obține din Sunătoare, așa încât nu este de mirare că toate studiile la care vom face referire au folosit această formă de administrare. La noi în țară, extractul de Sunătoare se găsește combinat în proporții egale cu pulberea de iarbă de Sunătoare, sub forma unor capsule, cu o eficiență terapeutică remarcabilă. Asocierea la extract a pulberii ajută pacientul să beneficieze de proprietățile naturale, originale ale plantei, eficientizând tratamentul. Dozele necesare de capsule de extract vor fi precizate la fiecare tip de afecțiune în parte.

Tinctură - se pun într-un borcan cu filet 20 de linguri de pulbere de Sunătoare, se adaugă 500 ml alcool alimentar de 50 de grade. Se închide recipientul ermetic, se lasă la macerat 12 zile într-un loc calduros după care se filtrează. Tinctura rezultată se trece în sticlute mici închise la culoare. Se administrează de 4 ori pe zi câte o linguriță de extract diluat în puțină apă.

Ulei - În 500 ml ulei se va pune 50 g plantă mărunțită care a stat timp de 8 ore în 100 ml alcool alimentar de 70°. De aici se pot face 2 procedee:

- Se pun plantele cu alcoolul și uleiul pe baia de apă și se fierbe timp de 2-3 ore, se mai lasă apoi 2-3 zile și apoi se strecoară. Se va pune la întuneric, în

sticle bine închise.

Se pun plantele într-o sticlă fără să fie îndesate și apoi se pune peste ele ulei se lasă la soare o perioadă de 4 săptămâni după care se strecoară. În ambele cazuri după strecurare este bine să se țină ferite de razele soarelui. Se păstrează tot la rece în sticle de culoare închisă.

Administrare: Se va lua câte o linguriță de ulei după fiecare masă în dischinezii biliare, hepatite, afecțiuni neuro-vegetative, hepatite, boli biliare, gastrice, dureri reumatismale, contuzii, răni, etc.

Extern - cantitatea de plantă se dublează și se pot face băi, cataplasme, gargară, spălături vaginale. Compresile cu sunătoare au acțiune de stimulare asupra tenurilor uscate și îmbătrânite.

Cataplasme- se fac din infuzie preparată din 30 g plantă la 1 litru de apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit 20 de minute după care se strecoară și se aplică comprese pentru tratarea rănilor și a nevralgiilor. În cosmetică au acțiune stimulatoare în tenurile îmbătrânite și uscate.

Decoct - pentru întreținerea tenului uscat, sensibil, pentru estomparea ridurilor este util decoctul din 2 lingurițe de flori uscate la o cană de apă, fierte 5 minute la foc moderat, apoi spălați bine fața cu un tampon de vată înmuiat în el. Repetați tratamentul de cel puțin 2 ori pe săptămână.

Băi de șezut - se toarnă în apă infuzie de plantă și durate băi nu trebuie să depășească 20 de minute.

Atenție ! În toate cazurile în care se folosește în tratament sunătoarea se va feri de acțiunea razelor solare, după tratament.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese dentare - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Afecțiuni digestive - se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru tratarea dischineziei biliare, hepatitei sau ulcerului stomacal sau duodenal și pentru stimularea ficatului și 2 căni de ceai pe zi în enterocolite.

Afecțiuni hepatobiliare - 1 linguriță de plantă

mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Afecțiuni ginecologice - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Afecțiuni nervoase - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Anxietate - este un domeniu în care Sunătoarea nu este atât de eficientă ca în cazul depresiei, dar sunt numeroși pacienți care au obținut rezultate încurajatoare, folosind această plantă. Se recomandă alternarea administrării de Sunătoare (câte 4-8 capsule pe zi) cu Passiflora (Passiflora incarnata) în cure de câte patru săptămâni fiecare.

Arsuri - În 500 ml ulei se va pune 50 g plantă mărunțită care a stat timp de 8 ore în 100 ml alcool alimentar de 70°. De aici se pot face 2 procedee:

- Se pun plantele cu alcoolul și uleiul pe baia de apă și se fierbe timp de 2-3 ore, după care se strecoară. Se va pune la întuneric, în sticle bine închise. Se lasă la soare o perioadă de 4 săptămâni după care se strecoară. În ambele cazuri după strecurare este bine să se țină ferite de razele soarelui.

Se va lua câte o linguriță de ulei după fiecare masă în dischinezii biliare, hepatite, afecțiuni neuro-vegetative, etc.

Extern- cantitatea de plantă se dublează și se pot face băi, cataplasme, gargară, spălături vaginale. Compresile cu sunătoare au acțiune de stimulare asupra tenurilor uscate și îmbătrânite.

Arsuri de gravitate mică și medie - la prima aplicație se face o spălare cu un tampon de vată foarte bine umezit cu tinctură de Sunătoare. Imediat după ce se usucă pielea, se aplică ulei de Sunătoare din belșug. Zilnic se fac 2-3 asemenea aplicații, având grijă ca 24 de ore după folosirea preparatului cu Sunătoare pielea să nu fie expusă la soare.

Arterite obliterante - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afec-

țiunii și de afecțiune.

Astm - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Atacuri de panică - mai multe studii de caz arată că o cură cu extract de Sunătoare (câte 800-1200 mg pe zi) făcută vreme de 4 săptămâni, ajută la prevenirea acceselor paroxistice de teamă. Extractul din această plantă ajută la ținerea sub control a emoțiilor negative, ameliorează fobiile și induce o stare de tonus psihic și mintal care ajută pacientul să își controleze frica.

Balonări abdominale - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Boli abdominale - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Ajută și la calmarea durerilor. Se pot pune extern și cataplasme calde înmuiate în ceai cald.

Boli biliare - Se prepară uleiul de Sunătoare. În 500 ml ulei se va pune 50 g plantă mărunțită care a stat timp de 8 ore în 100 ml alcool alimentar de 70°. De aici se pot face 2 procedee:

- Se pun plantele cu alcoolul și uleiul pe baia de apă și se fierbe timp de 2-3 ore, se mai lasă apoi 2-3 zile și apoi se strecoară. Se va pune la întuneric, în sticle bine închise.

Se pun plantele într-o sticlă fără să fie îndesate și apoi se pune peste ele ulei se lasă la soare o perioadă de 4 săptămâni după care se strecoară. În ambele cazuri după strecurare este bine să se țină ferite de razele soarelui. Se păstrează tot la rece în sticle de culoare închisă.

Administrare: Se va lua câte o linguriță de ulei după fiecare masă în dischinezii biliare, hepatite, afecțiuni neuro-vegetative, hepatite, boli biliare, gastrice, dureri reumatismale, contuzii, răni, etc.

Boli gastro- intestinale - Se poate folosi în funcție de afecțiune infuzia simplă sau dublă sau se poate folosi chiar tinctura câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Boli de ficat - 1 linguriță de plantă mărunțită

la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Boli de nervi - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Bolile vezicii urinare - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Bronșite - se folosește infuzie sau chiar tinctură.

Catar gastric - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Cistite - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se indică datorită faptului că are un efect deosebit de distrugere a germenilor patogeni și de asemenea este calmant.

Climacteriu - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Este un bun calmant nervos care poate contribui la dispariția foarte multor fenomene nedorite.

Colici abdominale - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Ajută la calmarea durerilor.

Colecistite - folosiți infuzia dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Această terapie este indicată și pentru tratarea hepatitei cronice evolutive, în ulcer gastric, colite cronice, colecistite, etc.

Colite cronice - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de

afecțiune. Se poate folosi în acest caz și tinctura.

Colita de fermentație - o altă problemă de sănătate care cunoaște ameliorări notabile în urma tratamentului cu Sunătoare este colita de fermentație, o afecțiune intestinală foarte frecventă, împotriva căreia medicina alopatică a cam depus armele, cum nu există medicament care să combată simptomele specifice. Se pare că planta aceasta conține principii active care contribuie la reducerea notabilă a numărului de bacterii digestive de descompunere (reglând astfel flora intestinală), care refac totodată țesutul epitelial local și care elimină procesul inflamator. Acțiunea este conjugată: Sunătoarea joacă un rol major și în reducerea stresului psihic, un factor ce duce la apariția, agravarea sau recidivarea colitei de fermentație.

În acest scop se folosește pulberea plantei, câte o linguriță rasă de 4 ori pe zi, în cure de câte o lună, urmate de 3 săptămâni de pauză, apoi se reia. Remediu se administrează înainte de mese sau la minimum 2 ore după dejunuri.

Contuzii - Se poate folosi unguent sau ulei pentru calmarea durerilor și inflamației. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

- Se prepară uleiul de Sunătoare.

- În 500 ml ulei se va pune 50 g plantă mărunțită care a stat timp de 8 ore în 100 ml alcool alimentar de 70°. De aici se pot face 2 procedee:

- Se pun plantele cu alcoolul și uleiul pe baia de apă și se fierbe timp de 2-3 ore, se mai lasă apoi 2-3 zile și apoi se strecoară. Se va pune la întuneric, în sticle bine închise.

Se pun plantele într-o sticlă fără să fie îndesate și apoi se pune peste ele ulei se lasă la soare o perioadă de 4 săptămâni după care se strecoară. În ambele cazuri după strecurare este bine să se țină ferite de razele soarelui. Se păstrează tot la rece în sticle de culoare închisă.

Administrare: Se va lua câte o linguriță de ulei după fiecare masă în dischinezii biliare, hepatite, afecțiuni neuro-vegetative, hepatite, boli biliare, gastrice, dureri reumatismale, contuzii, răni, etc.

Dependența de alcool și nicotină - cei care sunt dependenți de alcool și țigări pot să consume câte 3 căni de ceai pe zi, infuzie și eventual să ia și pedicuță.

Animalele de experiență tratate cu Sunătoare, după ce li se indusese dependența de alcool sau de nicotină, au prezentat mai puține simptome negative, odată ce aceste droguri au fost sistate brusc. În practică s-a constatat că pacienții care au hotărât să se lase de aceste vicii au șanse mai mari de reușită, dacă urmează un tratament cu Sunătoare, care pe de o parte reduce suferința perioadei de adaptare, iar pe de altă parte ajută la mobilizarea resurselor psihice, pentru a depăși acest moment. Cu alte cuvinte deși nu ține locul drogurilor și nici nu este un substitut de voință, Sunătoarea este de un real folos pentru depășirea pragului dependenței. Se administrează extractul de Sunătoare câte 1,5 g în prima săptămână de tratament, reducându-se la următoarele săptămâni doza, până la 1 g pe zi. O cură durează 6 săptămâni și va fi urmată de alte 3-4 săptămâni de pauză, după care tratamentul se reia.

Depresii nevrotice - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Se poate folosi și tinctura singură sau asociată cu Valeriană.

Dacă aveți depresii moderate, sunătoarea poate fi la fel de nimerită ca medicamentele Prozac sau Zolofit, potrivit opiniei unor specialiști. În studii s-au utilizat între 600 și 1800 mg extract pe zi. În unele cazuri, s-a constatat apariția unui disconfort abdominal moderat și o reducere a eficacității pilulelor contraceptive.

Din fericire o soluție pentru atenuarea depresiei, total lipsită de efecte secundare, a fost descoperită în banala Sunătoare. Un experiment gigant, efectuat pe un lot de 3250 de pacienți suferind de diverse forme de depresie cărora li s-a administrat pe o perioadă de timp remedii provenind de la această vegetală, a dus la concluzia că planta este unul dintre cele mai puternice amelioratoare mentale. Mai precis, la sfârșitul testului, mai bine de 80% dintre bolnavi au constatat o îmbunătățire clară a stării lor emoționale. Zeci de alți cercetători, din Germania, SUA și Marea Britanie, au întreprins studii similare, ce au avut rezultate analoage. Chiar și pacienții diagnosticați cu tulburări obsesiv-compulsive pot

beneficia de pe urma tratamentului cu Sunătoare. La cei ce suferă de anxietate însă, efectele nu sunt la fel de spectaculoase ca în cazul depresiei.

Cea mai simplă modalitate de a folosi planta este ceaiul, câte 3 căni pe zi din infuzie combinată, în cure de până la 3 luni, urmate de 3 săptămâni de pauză, după care se poate relua.

Depresii simptomatice și reactive - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Tratamentul cu preparate de sunătoare s-a dovedit salvator pentru cele 4 categorii de depresii: depresii reactive, cauzate de evenimente negative din viața pacientului, depresii biologice, depresii psihice, prin pierderea contactului cu realitatea și depresii hibernale, apărute în sezonul rece, când ziua este mai scurtă și lumina naturală este înlocuită de lumina artificială. Se folosește sub formă de pulbere de 4 ori pe zi, câte o linguriță pe stomacul gol, la ore fixe. Este benefică și tinctura de sunătoare, care se prepară din 50 g de sunătoare mărunțită cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi 15 zile, agitând de mai multe ori pe zi, pentru omogenizare apoi se strecoară și se va lua câte o linguriță de 2 ori pe zi diluată cu 100 ml apă timp de 2 luni de zile urmate de o lună de pauză.

Deregări de ciclu menstrual - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se indică în special la dureri.

Dermatita atopică - se fac de 3 ori pe zi aplicații cu ulei de Sunătoare, până la vindecarea completă. Mai multe studii au confirmat acțiunea vindecătoare a Sunătoarei în această afecțiune.

Diabet - ultimele teorii despre apariția diabetului arată că de multe ori la baza acestei afecțiuni se află un dezechilibru emoțional. Se pare că oamenii supuși la stres, la emoții de tipul dezamăgirii, tristeții, disperării ajung să aibă tulburări ale funcției pancreatice, care, repetate în timp, conduc la îmbolnăvire. Zahărul rafinat și dulciurile concentrate consumate în exces duc și ele la diabet fiind cel mai la îndemână drog, pentru a determina eliberarea unor substanțe (neurotransmițători)

în organism, care să compenseze pe moment stările psihice negative. Așadar, dacă nu vrem să devenim diabetici, trebuie să ne ținem stresul sub control, cu mijloace naturale, iar sunătoarea este poate cel mai la îndemână. Se administrează pulberea câte 3 lingurițe pe zi, în cure de 2-4 săptămâni, în perioadele cu stres ridicat ori în care ne confruntăm cu o tensiune emoțională pronunțată.

Diaree - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Se poate asocia cu ceai de coajă de Stejar sau Cerențel. De asemenea se poate folosi Afinul.

Dischinezie biliară - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Este un foarte bun stimulent al secrețiilor biliare care se poate folosi perioade lungi de timp.

- Se prepară uleiul de Sunătoare.

- În 500 ml ulei se va pune 50 g plantă mărunțită care a stat timp de 8 ore în 100 ml alcool alimentar de 70°. De aici se pot face 2 procedee:

- Se pun plantele cu alcoolul și uleiul pe baia de apă și se fierbe timp de 2-3 ore, se mai lasă apoi 2-3 zile și apoi se strecoară. Se va pune la întuneric, în sticle bine închise.

Se pun plantele într-o sticlă fără să fie îndesate și apoi se pune peste ele ulei se lasă la soare o perioadă de 4 săptămâni după care se strecoară. În ambele cazuri după strecurare este bine să se țină ferite de razele soarelui. Se păstrează tot la rece în sticle de culoare închisă.

Administrare: Se va lua câte o linguriță de ulei după fiecare masă în dischinezii biliare, hepatite, afecțiuni neuro-vegetative, hepatite, boli biliare, gastrice, dureri reumatismale, contuzii, răni, etc.

Dismenoree - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Dispepsie - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3

căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Persoanele care sunt predispuse la aceste afecțiuni ar trebui să facă, de 2-3 ori pe an, o cură cu infuzie combinată de Sunătoare și Busuioc (*Ocimum basilicum*). Se administrează câte un litru pe zi, în cure de 30 de zile. Acest remediu este un tonic digestiv blând, previne tulburările gastrice și intestinale datorate stresului, reglează apetitul.

Distonie neuro-vegetativă - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Dureri de spate - se poate aplica ulei sub formă de masaj sau de asemenea se poate folosi tinctura cu care se va unge locul dureros de câte ori este nevoie.

Dureri reumatice - se poate aplica ulei sub formă de masaj sau de asemenea se poate folosi tinctura cu care se va unge locul dureros de câte ori este nevoie. Intern se poate folosi sub formă de infuzie în toate cazurile producând și eliminarea toxinelor din organism.

Eczeme - se poate folosi uleiul care este un foarte bun cicatrizant. În cazul germenilor patogeni care trebuie distruși se va folosi tinctura în diferite diluții în funcție de toleranța individuală. Este de asemenea un foarte bun cicatrizant.

Enterocolite cronice - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se indică datorită faptului că ajută foarte eficient la distrugerea foarte multor germeni patogeni.

Enurezis - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Este eficientă pentru că este un calmant nervos.

Eritem solar - se aplică local ulei de mai multe ori pe zi.

Escare - se poate folosi uleiul care este foarte eficient mai ales dacă se asociază cu tinctura de propolis.

Gastrite hiperacide - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi

timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

- Se prepară uleiul de Sunătoare.

-În 500 ml ulei se va pune 50 g plantă mărunțită care a stat timp de 8 ore în 100 ml alcool alimentar de 70°. De aici se pot face 2 procedee:

- Se pun plantele cu alcoolul și uleiul pe baia de apă și se fierbe timp de 2-3 ore, se mai lasă apoi 2-3 zile și apoi se strecoară. Se va pune la întuneric, în sticle bine închise.

Se pun plantele într-o sticlă fără să fie îndesate și apoi se pune peste ele ulei se lasă la soare o perioadă de 4 săptămâni după care se strecoară. În ambele cazuri după strecurare este bine să se țină ferite de razele soarelui. Se păstrează tot la rece în sticle de culoare închisă.

Administrare: Se va lua câte o linguriță de ulei după fiecare masă în dischinezii biliare, hepatite, afecțiuni neuro-vegetative, hepatite, boli biliare, gastrice, dureri reumatismale, contuzii, răni, etc.

Gingivite - gargară de mai multe ori pe zi, obligatoriu după fiecare masă.

Gută - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Extern pentru calmarea durerilor se poate folosi uleiul.

Hemoroizi - se poate folosi uleiul care este un foarte bun cicatrizant și de asemenea spălăturile cu infuzie contribuie la vindecarea afecțiunii.

Hepatite și hepatite cronice evolutive - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Ajută la refacerea celulei hepatice și distrugerea germenilor patogeni. Se poate asocia cu Anghinare și Armurariu. În cazul hepatitei cronice și acute, sunătoarea este de real folos, deoarece protejează ficatul de procesele distructive. Cei bolnavi de ficat se tratează cu infuzie combinată de sunătoare, câte un litru pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de o pauză de 3 săptămâni.

Hepatita virală, cronică și acută - mai multe studii arată că unele substanțe active din Sunătoare (hipericina și hiperforina în special) atacă viru-

șii care produc hepatita de tip B și C. Testele de medicină experimentală făcute în acest sens sunt promițătoare, însă studiile clinice încă nu au fost terminate. Ceea ce se poate spune însă cu siguranță în momentul de față este că Sunătoarea, fie și doar ca adjuvant, e de un real folos în tratamentul hepatitei. Ea reduce ritmul de evoluție al bolii, ajută la ținerea sub control a tensiunilor emoționale, care sunt foarte periculoase în cazul celor cu probleme hepatice, protejează ficatul de procesele distructive. Se recomandă extractul de Sunătoare, câte 1 g pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte 3 săptămâni de pauză.

Incontinență urinară - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Se poate asocia cu ceai de coajă de Stejar.

Incontinența urinară nocturnă la copii și a depresiilor - Se bea zilnic dimineața și seara, o infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Tratamentul acesta durează minimum 2 luni.

Indigestia - Persoanele care sunt predispuse la aceste afecțiuni ar trebui să facă, de 2-3 ori pe an, o cură cu infuzie combinată de Sunătoare și Busuioac (*Ocinum basilicum*). Se administrează câte un litru pe zi, în cure de 30 de zile. Acest remediu este un tonic digestiv blând, previne tulburările gastrice și intestinale datorate stresului, reglează apetitul.

Infecțiile dermatologice - spălături cu ceai și apoi aplicarea de ulei sunt foarte eficiente.

Inflamații ale gingiilor - gargară de mai multe ori pe zi, obligatoriu după fiecare masă. Se poate face și masaj al gingiilor cu ulei de mai multe ori pe zi.

Inflamațiile dermatologice - se poate folosi uleiul care este un foarte bun cicatrizant și de asemenea spălăturile cu infuzie contribuie la vindecarea afecțiunii.

Inflamații hepatice cronice - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se asociază cu Ros-

topască și Anghinare în cure de câte 20 de zile.

Inflamația glandelor și ganglionilor - se aplică cataplasma sau compresă cu infuzii sau chiar cu plantă pentru dispariția inflamației.

Inflamații ale nervilor - se aplică ulei local de câte ori este nevoie.

Inflamațiile aparatului genital - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. În cazul femeilor se poate face spălături cu infuzie și în cazul bărbaților se poate asocia cu băi de șezut zilnice.

Inflamația intestinului gros - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se poate consuma și ulei de sunătoare câte 1 linguriță pe zi sau se poate face clismă cu sunătoare infuzie.

Îngrășarea pe fond nervos - terapia pentru obezitate și pentru îngrășare pe fond emoțional urmărește nu numai pierderea kilogramelor care se depun în momente de criză afective, ci și cauza problemei, adică stilul de viață. În acest caz se recomandă infuzia combinată de sunătoare. Aceasta se prepară dintr-un litru de apă, în care se pun la macerat 4 linguri de plantă. După 8 ore, preparatul se filtrează și se lasă deoparte. Planta rămasă după filtrare se fierbe într-o jumătate de litru de apă vreme de 5 minute și după răcire, se filtrează. În final, cele două extracte se amestecă. Infuzia obținută se bea în mai multe reprize, cu 30 minute înainte de mesele principale.

Insomnii - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Este bine să se consume la ora 17 o cană de infuzie sau eventual se poate lua tinctură. Specialiștii au urmărit modul în care influențează somnul. În insomnii este foarte eficientă tinctura de sunătoare, care mărește perioada de somn profund, fără vise. Tinctura se ia de 3 ori pe zi, iar ultimele doze se administrează la orele 19-22. Se va lua câte o linguriță diluată cu 100 ml apă sau ceai.

Se poate administra extractul de Sunătoare câte

400 mg de 3 ori pe zi, ultima doză la ora 22. Este un tratament simplu, care va face somnul mai odihnitor și mai regenerant, chiar dacă nu va mări semnificativ perioada de timp în care dormim.

În multe studii făcute în institute din Canada, Germania și Marea Britanie s-a analizat felul cum influențează Sunătoarea somnul. S-a constatat că Sunătoarea nu ne ajută să adormim mai repede, în schimb mărește perioada de somn profund fără vise (faza cea mai odihnitoare a somnului), mărește producția de melatonină (hormonul somnului odihnitor), face trezirea de dimineață mai ușoară.

Insuficiență circulatorie - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Ajută la refacerea circulației în special periferice. Se pot de asemenea aplica ungeri cu ulei de sunătoare.

Iritații cutanate - spălături cu ceai și apoi aplicarea de ulei sunt foarte eficiente.

Leucoree - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Se pot face de asemenea și spălături vaginale zilnice.

Luxații - se folosește uleiul în masaj ușor al zonei afectate.

Maladii cardiace - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se poate asocia și cu alte ceaiuri sau plante: Păducel, Unguraș, vâsc sau în funcție de natura afecțiunii.

Meteosensibilitate - mai multe studii arată că pacienții care se confruntă cu stări de neliniște, dureri de cap, tulburări de somn și de concentrare, din cauza fenomenelor meteorologice, beneficiază din plin de pe urma tratamentului cu Sunătoare. Cel mai bine răspund la tratament pacienții care suferă din cauza vremii mohorâte, cu ceață și lumină redusă, Sunătoarea inducând o stare de tonus psihic, vioiciune și optimism. Se administrează extractele de Sunătoare, câte 800- 1000 mg pe zi, în cure de maxim 6 săptămâni, urmate de 2 săptămâni pauză.

Persoanele care au parte de neplăceri precum stări de neliniște, dureri de cap, tulburări de somn din cauza fenomenelor meteorologice pot încerca și tratamentul cu Sunătoare. În plus, se pare că Sunătoarea are efecte mai vizibile dacă este vorba despre persoane influențate de vremea mohorâtă, cu luminositate redusă. Explicația constă în faptul că Sunătoarea induce un tonus psihic pozitiv. Se poate administra tinctură de Sunătoare, câte o linguriță de patru ori pe zi, în cure de cel mult o lună și jumătate 6 săptămâni urmate de o pauză. Sunătoarea se recomandă și în unele probleme digestive, cum ar fi colita de fermentație. În acest caz este eficientă pulberea de Sunătoare, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de câte o lună, urmate de 21 de zile de pauză. Sunătoarea se ia pe stomacul gol sau la minimum 2 ore după mese. Principiile active ale acestei plante reduc prezența bacteriilor de fermentație din intestine și ajută astfel la refacerea florei și la dispariția inflamației.

Migrene - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Extern se poate să se ungă locul dureros cu ulei care este eficient în foarte multe cazuri.

Nefrite - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Se indică având în vedere că distruge foarte mulți germeni patogeni și de asemenea este un calmant al durerii care apare de multe ori la aceste afecțiuni.

Nevroze - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se poate asocia cu Valeriană sau chiar cu Ciuboțica cucului sau Talpa găștei.

Nevralgii - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Nevralgia de trigemen - ungeri locale cu ulei aplicat cald.

Obezitate și îngrășarea pe fondul dezechil-

librelor emoționale - este necesar să spunem în acest context că, de fapt, nu există practic persoană care să se confrunte cu probleme de greutate și care să nu aibă o problemă afectivă care să stea la baza acestei tulburări de apetit alimentar. De aceea mulți medici din Germania și din Statele Unite au obținut rezultate remarcabile tratând pacienți obezi cu Sunătoare. Conferind o stare de tonus psihic și de vigilență, reducând simțitor suferința produsă de reducerea cantității de hrană, creând dispoziția pentru o viață activă și pentru sport, Sunătoarea este o adevărată plantă anti-obeziitate. Prin tratamentul cu ea nu se urmărește doar pierderea câtorva kilograme, care se pun la loc la prima criză afectivă compensată de mâncare din belșug, ci se ajunge mult mai aproape de rădăcina problemei, care este stilul de viață. Se administrează extractul de Sunătoare câte 1-1,2 grame pe zi, luate fracționat, în reprize cu 30-60 de minute înainte de masă.

Oboseală - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Oligurie - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune.

Opăreli - florile de sunătoare 2 linguri se pun la 100 ml de ulei de in și se lasă la soare pentru 7 zile apoi se strecoară și se folosește prin tamponare în cazul opărelilor de orice natură.

Pavor nocturn - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Plăgi - se aplică ulei sau tinctură diluată pentru efectul cicatrizant.

Răni - se aplică ulei sau tinctură diluată pentru efectul cicatrizant.

Răni deschise - se face o spălare cu tinctură de Sunătoare, după care se lasă rana la aer, pentru a se cicatriza rapid. Se fac 2-3 asemenea aplicații pe zi. Reduc durerea, previn infecția și accelerează procesul de vindecare și cicatrizare.

Reumatism - 1 linguriță de plantă mărunțită la

250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Extern se poate aplica masaj cu ulei aplicat cald pentru calmarea durerii.

Sciatică - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Extern se poate aplica masaj cu ulei aplicat cald pentru calmarea durerii.

Surgeri vaginale - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Se pot face de asemenea și spălături cu infuzie.

Sindromul colonului iritabil - Persoanele care sunt predispuse la aceste afecțiuni ar trebui să facă, de 2-3 ori pe an, o cură cu infuzie combinată de Sunătoare și Busuioc (*Ocinum basilicum*). Se administrează câte un litru pe zi, în cure de 30 de zile. Acest remediu este un tonic digestiv blând, previne tulburările gastrice și intestinale datorate stresului, reglează apetitul.

Sindrom premenstrual - mulțumită tratamentului cu Sunătoare se reduc considerabil nervozitatea ori tristețea, deficitul de atenție sau de concentrare, hiperexcitabilitatea psihică. La fel femeile aflate în perioada premergătoare menopauzei pot beneficia de pe urma tratamentelor cu pulbere de sunătoare. Se ia câte o linguriță de materie vegetală (pulbere) de 4 ori pe zi, timp de 28 de zile urmate de 10 zile de pauză.

Observațiile făcute pe paciente, de către medicii americani Bratman (1997) și Rosenthal (1999) arată că dispoziția psihică a femeilor cu sindrom premenstrual este mult îmbunătățită cu ajutorul Sunătorii. Sunt reduse simptome cum ar fi iritarea psihică, depresia, deficitul de atenție și de concentrare hiper- excitabilitatea psihică, toate corelate cu perioada de dinaintea menstruelor sau chiar din timpul menstruelor. Aceiași medici au remarcat efecte similare ale Sunătorii în cazul tulburărilor de premenopauză. Se administrează pulberea de Sunătoare, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 28 de zile, cu 10-14 zile de pauză.

Sindrom psiho-vegetativ - 1 linguriță de plan-

tă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se poate folosi și tinctura diluată la aceste afecțiuni chiar și în combinații cu alte plante.

Somnambulism - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Spondiloză - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Extern se poate aplica masaj cu ulei aplicat cald pentru calmarea durerii.

Stări de iritabilitate - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi.

Stimularea funcției hepatice - folosiți infuzia dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Această terapie este indicată și pentru tratarea hepatitei cronice evolutive, în ulcer gastric, colite cronice, colecistite, etc.

Stomatite - gargară cu infuzie de mai multe ori pe zi.

Stări de oboseală - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se poate combina cu o alimentație adecvată bogată în vitamine și oligoelemente.

Ten uscat - pentru întreținerea tenului uscat, sensibil, pentru estomparea ridurilor este util decoctul din 2 lingurițe de flori uscate la o cană de apă, fierbe 5 minute la foc moderat, apoi spălați bine fața cu un tampon de vată înmuiat în el. Repetați tratamentul de cel puțin 2 ori pe săptămână.

Tromboflebita - o clasă de substanțe active, numite cumarine, conținute de Sunătoare ajută la prevenirea formării cheagurilor de sânge și a migrației acestora. Ca atare se recomandă capsule cu extract de Sunătoare, câte 4-6 pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 15 zile de pauză pentru a preîntâmpina apariția acestei afecțiuni. Același extract de Sună-

toare este un foarte bun adjuvant pentru cei care vor să se lase de fumat, în condițiile în care acest viciu este un factor de risc important pentru tromboflebită.

Tulburări de secreție biliară - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. În cazul secreției biliare insuficiente și pentru drenarea secrețiilor și chiar curățirea vezicii biliare se indică să se asocieze cu Ienupăr și cu suc proaspăt de lămâie.

Tulburări de menopauză - 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. Se consumă suplimentar și Soia.

Tulburări obsesiv compulsive - se administrează capsulele cu combinația de pulbere și extract de Sunătoare, câte 4-6 pe zi, în cure de 2 luni, urmate de o lună de pauză. Numeroși pacienți care au luat sunătoare pentru a se trata de alte afecțiuni au remarcat efectele pozitive ale Sunătoarei în cazul acestor tulburări. Studiile oficiale făcute pe această temă sunt deocamdată puține și contradictorii, dar pe baza observațiilor practice făcute de medici se poate afirma cu siguranță că în unele cazuri, cu ajutorul Sunătoarei, se pot obține rezultate pozitive pentru eliminarea acestor tulburări sau măcar pentru reducerea intensității și frecvenței lor.

Ulcer gastric - folosiți infuzia dintr-o linguriță de plantă uscată, mărunțită peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Această terapie este indicată și pentru tratarea hepatitei cronice evolutive, în ulcer gastric, colite cronice, colecistite, etc.

- Se prepară uleiul de Sunătoare.

- În 500 ml ulei se va pune 50 g plantă mărunțită care a stat timp de 8 ore în 100 ml alcool alimentar de 70°. De aici se pot face 2 procedee:

- Se pun plantele cu alcoolul și uleiul pe baia de apă și se fierbe timp de 2-3 ore, se mai lasă apoi 2-3 zile și apoi se strecoară. Se va pune la întuneric, în sticle bine închise.

- Se pun plantele într-o sticlă fără să fie îndesate și

apoi se pune peste ele ulei se lasă la soare o perioadă de 4 săptămâni după care se strecoară. În ambele cazuri după strecurare este bine să se țină ferite de razele soarelui. Se păstrează tot la rece în sticle de culoare închisă.

Administrare: Se va lua câte o linguriță de ulei după fiecare masă în dischinezii biliare, hepatite, afecțiuni neuro-vegetative, hepatite, boli biliare, gastrice, dureri reumatismale, contuzii, răni, etc.

Ulcerale pielii - se aplică ulei sau tinctură diluată pentru efectul cicatrizant.

Vaginite - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 1-3 căni pe zi în funcție de gravitatea afecțiunii și de afecțiune. Se pot face și spălături cu infuzie.

Vânătași - se ține o compresă cu tinctură de Sunătoare pe zona afectată. Va fi diminuată senzația de durere, leziunea se va vindeca mai rapid și va fi mult mai puțin evidentă în diferitele faze ale vindecării.

Zona-Zoster - se aplică ulei sau tinctură diluată pentru efectul cicatrizant.

SUSAI PĂDUREȚ



Mycelis muralis Fam. Compositae.

Denumiri populare: creastanie, creastătea, făgețea, floarea-hoțului, floarea-lotrului, floarea-tâlharului, salată-câinească, susai de munte, susai de pădure, susai-pădureț, tâlhărea.

Descriere: plantă erbacee perenă întâlnită din regiunea de deal la cea alpină la marginea pădurilor. Rizom gros și scurt, orizontal sau oblic, cu numeroase rădăcini. Tulpină înaltă de 30-120 cm, erectă, cilindrică, glabră, des frunzoasă, uneori numai în partea inferioară. Frunze mari, subțiri, glabre, cele inferioare pețiolate, cele superioare semi-amplexicaule, penat sectate. Involucru cilindric. Flori galbene-aurii, puțin mai lungi decât involucrul.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe răni și tăieturi. Frunza verde sau uscată și muiată în apă caldă se aplica pe arsuri, pentru a grăbi vindecarea lor. De asemenea se folosește foarte mult pentru afecțiunile aparatului digestiv sub formă de ceai din 2 lingurițe de plantă fiartă 5 minute cu 250 ml apă. Se consumă 2-3 căni pe zi. Extern se aplică și plantele cataplasme.

Compoziția chimică: puțin studiată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: gastrită, răni cutanate, ulcer.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, câte unul cu 15 minute înainte de fiecare masă. Tratament de 2-3 luni pentru cicatrizarea ulcerului stomacal. În timpul tratamentului se exclud mâncărurile iritante și fumatul.

- Pentru afecțiunile aparatului digestiv sub formă de ceai din 2 lingurițe de plantă fiartă 5 minute cu 250 ml apă. Se consumă 2-3 căni pe zi. Extern se aplică și plantele cataplasme.

- Suc obținut din plantă proaspătă aplicată extern pe răni pentru cicatrizare. Se poate face de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Gastrită - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, câte unul cu 15 minute înainte de fiecare masă. Tratament de 2-3 luni pentru cicatrizarea ulcerului stomacal. În timpul tratamentului se exclud mâncărurile iritante și fumatul.

Răni cutanate - Suc obținut din plantă proaspătă aplicată extern pe răni pentru cicatrizare. Se poate face de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

Ulcer - Pentru afecțiunile aparatului digestiv sub formă de ceai din 2 lingurițe de plantă fiartă 5 minute cu 250 ml apă. Se consumă 2-3 căni pe zi. Extern se aplică și plantele cataplasme.

SUSAN



Sesamum indicum Fam. Pedaliaceae.

Istoric: se crede ca semințele de susan au fost unul dintre primele condimente folosite de oameni. Cele mai vechi dovezi ale utilizării lor provin din legendele asiriene, care descriu obiceiul zeilor de a bea vin aromat cu semințe de susan înainte de crearea pământului. În orice caz, susanul se cultiva în văile Tigrului și Eufratului încă din anul 1600 î.Ch.

Scrierile lui Herodot și Teofrast menționează această plantă. Este semnalată cultura ei în Siria și Mesopotamia. Pliniu cel Bătrân menționează cultura acestei plante în Grecia și Asia Mică.

Egiptenii în Antichitate foloseau semințele de susan pentru tratarea astmului. Cunoscute în China de 2000 de ani, semințele de susan au fost folosite inițial ca medicament sub formă de pastă împotriva arsurilor și înțepăturilor de insecte.

În povestea lui Ali Baba și a celor 40 de hoți, susanul era parola secretă pentru deschiderea peșterii comorilor (sezam este denumirea susanului în limba arabă). Sunt și faimoase de multe secole în Orientul Mijlociu și Orientul Îndepărtat, unde și-au câștigat reputația de afrodisiace, datorită conținutului de vitamină E și fier.

Descriere: plantă erbacee, anuală, de origine tropicală, cu rădăcina pivotantă, puțin dezvoltată, ramificație redusă.

Tulpina dreaptă, cu 4-8 muchii, înaltă de 50-150 cm, ramificată, păroasă.

Frunze opuse ovate în partea superioară a tulpinii, alterne și lanceolate la partea superioară, limb cu marginea întreagă sau dințată, cu peri rari pe fața superioară și pe nervurile feței inferioare, pețiol lung.

Flori albe, galbene, violete, scurt pedunculate, actinomorfe, câte 1-3 la subsuoara frunzelor. Înflorire VII.

Fruct capsulă dehiscentă, mucronată, lungă de circa 4 cm, pubescentă, cu 60-70 semințe așezate pe 4-8 coloane. Semințe mici turtite, ovale, de culoare variabilă (albă, gălbuie, cenușie sau neagră).

Răspândire: astăzi se cultivă foarte mult în special în Asia.

În România se cultivă în județele Constanța, Ialomița, Teleorman, Giurgiu, Timiș și în sectorul agricol Ilfov.

Compoziție chimică: semințele conțin substanțe grase 48-65%, substanțe proteice 24%, substanțe extractive ne azotate 14-18%, vitaminele B, D, E, F. Uleiul semi-sicativ și format din glicerides-teri ai acizilor oleic, linoleic, palmitic, stearic, arhinic, linoceric, fitostearine, alcooli superiori, compuși nesaponificabili, sezamol și sezamolin. Turtele rămase după extragerea uleiului conțin substanțe proteice, grăsimi, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: semințele au efect calmant asupra sistemului nervos, sunt tonice digestive și datorită vitaminei K pe care o conțin joacă un rol important în coagularea sângelui. Uleiul este folosit în special la masajele terapeutice pentru efectul de calmarea durerilor diferite, folosit în nevralgii diverse.

Sunt o sursă excepțională de calciu și o sursă foarte bună de proteine și magneziu. De asemenea sunt bogate în vitaminele B, îndeosebi niacină și acid folic.

Semințele dau necesarul de zinc pentru organism fiind utile pentru dispariția stresului.

Uleiul de susan este folosit în tratamentul purperei trombopenice, trombopeniei esențiale și a unor

stări hemoragice.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, arsuri, artrită, curățirea organismului, dureri de cap, dureri de urechi, hemoragii, întărirea imunității, lipsa vitaminelor și mineralelor din organism, nevralgii, nevroze, reumatism, stres.

Industrie: din semințe prin presare la rece se extrage un ulei comestibil galben-deschis, cu gust fin, folosit în alimentație, în industria conservelor, la fabricarea margarinei, a produselor de cofetărie. Prin presare la cald se obține un ulei închis la culoare, cu gust neplăcut, utilizat la fabricarea săpunurilor, în industria hârtiei, indigoului, etc.

Se poate folosi în alimentație după rafinare. Uleiul folosit prin presare (Oleum sesami) la rece este folosit în industria farmaceutică la prepararea unor soluții injectabile uleioase.

Alimentație: uleiul este folosit în alimentație. Turtele pot fi întrebuințate la prepararea unor produse de cofetărie. Curățate de coajă și măcinate se obține așa numitul „tahân“ din care se prepară halvaua de cea mai bună calitate.

În Orientul Mijlociu, semințele de susan se întrebuințau tradițional la prepararea celebrei tahini, o pastă groasă, asemănătoare ca textură cu untul de arahide, dar lipsită de grăsime. Presărate peste prăjituri sau pâine integrală sau adăugate în compoziția acestora, semințele de susan aduc un plus de substanțe nutritive și o aromă distinctă. Sunt un ingredient esențial al bucătăriei asiatice, uleiul de susan fiind ideal pentru salate și bucătăria wok.

Preparare și administrare:

În tratamente se pot folosi atât semințele cât și uleiul. Pentru terapii se mai folosesc și frunzele de susan, din care se prepară un decoct.

- Semințele întregi sunt îmbunătățite prin prăjire ușoară, fără ulei, înainte de utilizare. Sunt gata când încep să sară în tigaie. Se păstrează în containere ermetice, la adăpost de lumină.

- Uleiul de susan se aplică pe piele ca atare, nediluat. Se adaugă în proporție de 20-90% ca ingredient în preparate cosmetice. Aplicat în masaje, face minuni în ameliorarea oboselii organismului. Cel mai bine este să se maseze cu ulei de susan puțin încălzit, așa cum se procedează în Ayurveda, unde acest ulei este utilizat pe scară largă.

- Câteva picături de ulei introduse în ureche ajută la eliminarea cerumului și a durerii.

ȘOFRAN



Crocus sativus Fam. Iridaceae.

Denumiri populare: brândușă, șofran bun, șofran de grădină, șofran primăvăratec, șofran galben.

Descriere: este o plantă originară din Persia, mult asemănătoare cu brândușa de primăvară. Perenă cultivată ce poate atinge 30-40 cm. Are un bulbo-tuber învelit în scuame reticulate. Frunzele numeroase se dezvoltă o dată cu florile, pe care adesea le întrec în lungime. Frunzele sunt lungi și înguste. Florile în număr de 1-3 sunt formate dintr-un periant care prezintă o parte inferioară tubulară divizată la vârf în 6 piese violet. Florile sunt violet cu dungi purpurii. Laciniile perigonului palid-violet, eliptice. Stigmatul divizat în 3 lănci de 1-4 cm lungime inegal denticulate. Fructul o capsulă ovală triunghiulară. Fructele sunt mici și albe. Planta este triploidă și de obicei nu produce semințe.

La noi se găsește numai cultivată. Se folosesc în terapeutică stigmatele- Stigma crocii.

Originară din Asia este cultivată mai ales în Spania și în părțile de sud ale Franței.

Istoric și întrebuințări: se spune că șofranul ar fi o plantă originară din Asia Mică și că ar fi fost adusă din Țara Sfântă de un cruciat, într-un baston scobit cu dibăcie. În vremurile de mult apuse, șofranul se bucura de o importanță comercială extraordinară, iar falsificarea lui era pedepsită cu severitate. În 1444 un falsificator, băcan în Nurenberg a fost ars pe același rug cu șofranul său falsificat. Se cultivă cu predilecție în Spania, Italia, Franța.

Stigmatul este cules la deschiderea florilor și apoi uscat. Sunt necesare aproximativ 70.000 de stigmate pentru a obține 500 g de șofran și de 2,5 kg de stigmate proaspete pentru obținerea a 500 g de produs uscat. Pentru obținerea unui kg de șofran uscat este nevoie de 150.000 de flori (cultivate pe circa 2000 de metri pătrați). Acestea sunt spuse pentru a vedea de ce este așa de scump. Valorează cât greutatea sa în aur.

Șofranul era folosit altădată ca să se obțină o băutură întăritoare care provoca buna dispoziție. Amatorii de mâncăruri grele își pot ușura digestia cu șofran. Se folosea încă din antichitate pentru condimentarea băuturilor și mâncărilor, dar și pentru tratarea unor afecțiuni.

În tradiția populară: plămădită în Țuică cu măcriș și stânjen galben, se întrebuința contra gâlbănirii. Ceaiul din frunze se lua cald, câte 2 ulcele pe zi în hemoroizi, iar cu decoctul plantei se făceau spălături.

Recoltare: Din florile care se deschid la sfârșitul lunii septembrie, începutul lunii octombrie se scot stigmatele cu o porțiune cât mai scurtă de stil și se usucă pe site încălzite deasupra unui jeric. Din circa 1000 de flori se obțin 5 kg stigmate proaspete și 1 kg produs uscat.

Caractere macroscopice. Filamente roșii-portocalii izolate sau unite câte 3 la bază printr-un mic filament galben al stilului, care nu trebuie să fie mai lung de 10 mm. Stigmatul este lung de 1,5-3 cm, mai îngust în partea lor inferioară și se lărgesc în partea superioară în formă de cornet (cu o deschidere longitudinală) cu marginea superioară crenelată. Stigmatul este flexibil și catifelat. Mirosul este caracteristic, aromat, iar gustul amar.

Compoziție chimică: o substanță de natură

glicozidică: picrocrozidă (o substanță amară) care prin oxidare se scindează în două molecule de pirocrocina și o moleculă de crocina. Pirocrocina este un glicozid amar care se scindează în citral și glucoză. Safral se găsește în stare liberă. Vitamina B2 în cantitate mare.

Crocina este un glicozid galben, care prin hidroliză dă un zahăr. Mai conține și alte substanțe colorate: lycopina și zeaxantina, precum și ulei volatil 0,3-1,4%, cu cineol și pinen. Substanțe grase până la 13%, ceară, iar polenul conține flavonozide.

Acțiune farmacologică: tinctura în doze mici este un stimulator al sistemului nervos, stomahic amar, slab analgezic periferic, sedativ al tusei prin acțiunea sa asupra terminațiilor vagale.

Tinctura în doze mari este narcotică și congestivă a sistemului nervos, emenagogă prin acțiunea directă asupra miometrului. Îmbunătățește digestia, stimulează circulația sângelui și reduce tensiunea arterială. Este eficient și în arterioscleroză.

Exercită asupra uterului o acțiune sedativă fiind indicată în dismenoree dureroasă.

Șofranul este un condiment cu un parfum foarte intens și cu un gust ușor amarui. Dacă se dizolvă în apă caldă se obține o soluție galben-portocalie. Este folosit încă din vechime pentru tratamentul multor boli și are un efect terapeutic demonstrat de studiile efectuate. Dacă este adăugat în mâncare are efect tonic asupra inimii, sistemului respirator și mai ales efect antitumoral. Șofranul are și proprietăți antioxidante, anticancerigene și antiinflamatorii, fiind un excelent stimulent digestiv.

Grecii și arabii foloseau șofranul și ca afrodisiac, pentru că are proprietăți similare hormonilor. De asemenea românii adăugau șofran în baie. Conform unor legende, femeile din Evul Mediu foloseau pomezi de păr cu șofran pentru a fi atrăgătoare.

Șofranul are proprietăți carminative și sedative ale sistemului nervos, este emenagog și colorant.

Este puternic aromatizant. Se mai întrebuințează drept condiment în industria lichiorurilor.

Se indică în următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare și hepatice, afecțiuni digestive, afecțiuni ginecologice, afecțiuni nervoase, afecțiuni respiratorii, anorexie, arterioscleroză, astm bronșic, atonie gastrică, balonări, bronșite, ciclul menstrual întâr-

ziat, dismenoree, dispepsii, frigiditate, hemoroizi, hipertensiune arterială, insomnie, isterie, meteorism, metroragii, nervozitate, tuse convulsivă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Planta este contraindicată în sarcină, putând provoca avortul, menoragii, etc.

Atenție! Provoacă apariția ciclului întârziat.

Atenție la falsificări! Șofranul fiind o plantă scumpă, adesea este falsificat sau substituit. Uneori se aduc din comerț numai filamentele stilului sub numele de feminel, care se deosebesc ușor de stigmat. Se amestecă cu stamine, cu petale care se taie în fâșii înguste și se răsucesc (petale de *Calendula officinalis*, *Papaver rhoeas*), care puse în apă se desfac și astfel pot fi ușor recunoscute.

Uneori se substituie cu flori de *Carthamus tinctorius*, care are flori tubulare cu un stil lung simplu.

Adeseori șofranul se falsifică cu stigmat epuizate în care caz nu se colorează în albastru prin tratare cu acid sulfuric concentrat.

Pentru a-i mări greutatea, uneori se adaugă uleiuri grase, ceea ce se poate identifica prin apăsarea crocusului pe hârtie, știut fiind că produsul natural nu lasă pată grasă. Alteori se umectează cu sirop, glicerină, miere, pentru a-l menține umed. Acestea se pot verifica prin determinarea umidității. S-a observat de asemenea că acest produs se impurifică prin pudrare cu carbonat de calciu, sulfat de calciu sau de bariu ceea ce se poate constata prin determinarea cenușei care nu trebuie să depășească 7%.

Toxicologie: Șofranul în doze mari poate produce intoxicații, manifestate prin vărsături, diaree, colici care pot deveni chiar mortale.

Preparare și administrare:

- 10-15 g de pistiluri de șofran macerate 3-4 ore în rachiu tare sau alcool de 70 de grade și administrate înainte de o petrecere, previn instalarea stării de beție și pot induce repulsia la abuzul de alcool. Metoda nu funcționează însă la persoanele care suferă de etilism cronic. Același ingredient macerat 24 ore într-un pahar cu vin roșu natural constituie un afrodisiac eficient, cu efecte rapide și durabile, cu excepția cazurilor când disfuncțiile organice sunt prea severe pentru a fi combătute cu astfel de stimulente.

- **Tinctură** - 20 g de plantă mărunțită se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând zilnic. După 15 zile se strecoară. Se va consuma diluat câte 5-10 picături în afecțiunile de mai sus, intern. Extern se poate aplica diluată.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în afecțiunile menționate.

- Se poate adăuga în diferite preparate culinare.

- Extern se poate face o alifie. Se va pune o bază grasă (unt, untură, lanolină) și se va amesteca 100 g cu 10-20 g de plantă transformată în praf. Se amestecă bine împreună, după care se poate pune în cutiuțe de capacitate mai mică. Se poate folosi la hemoroizi sau alte afecțiuni interne.

- Infuzie din 15 g șofran (stigmată uscate) la 1 litru de apă, se fierbe și se lasă să infuzeze 15 minute. Se beau 1-3 căni pe zi, pentru alinarea durerilor din menstrele dureroase, sau pentru a crește senzațiile euforice și de fericire în timpul actului sexual, mai are și o acțiune sedativă calmând durerile uterine.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni biliare și hepatice - Se prepară din 1 linguriță plantă mărunțită puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. În funcție de afecțiune se poate asocia și cu alte plante. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, o perioadă de 30 zile.

Afecțiuni digestive - În afecțiunile grave se poate lua câte 1 linguriță de tinctură diluată cu 250 ml apă dar în cazul afecțiunilor digestive de mare utilitate este combinarea cu ceaiul de Ghimber, caz în care se poate da chiar și în caz de cancer. Se va lua timp de 30 zile în afecțiunile digestive, urmat de 10 zile pauză apoi se poate relua din nou același tratament.

Afecțiuni ginecologice Infuzie din 15 g șofran (stigmată uscate) la 1 litru de apă, se fierbe și se lasă să infuzeze 15 minute. Se beau 1-3 căni pe zi, pentru alinarea durerilor din menstrele dureroase, sau pentru a crește senzațiile euforice și de fericire în timpul actului sexual, mai are și o acțiune sedativă calmând durerile uterine.

Se mai poate folosi tinctura de Șofran câte 1 lin-

guriță de 3 ori pe zi cu 100 ml lichid, luat înaintea meselor cu 15 minute.

Afecțiuni nervoase - tinctura de Șofran în doze mici este un stimulator al sistemului nervos, caz în care se vor lua câte 5-10 picături de tinctură diluate cu 100 ml apă. Pentru stimularea sistemului nervos se mai consumă multă vitamina B din drojdie de bere și ca sedativ se poate folosi împreună cu tinctura de Talpa găștei care în acest fel este extrem de eficient.

Afecțiuni respiratorii - se pun în 50 ml suc de morcovi o linguriță de tinctură de Șofran și 2 lingurițe de miere. Se va lua apoi în 3 porții în cursul zilei cu 15 minute înaintea meselor fiecare. Acest preparat ajută să se remedieze parenchimul pulmonar, ajută de asemenea la dispariția tusei și este un antibiotic ușor, care nu are nici un efect advers dacă nu aveți contraindicații la miere.

Anorexie - tinctura de Șofran în doze mici este un stimulator al sistemului nervos, caz în care se vor lua câte 5-10 picături de tinctură diluate cu 100 ml apă. Pentru stimularea sistemului nervos se mai consumă multă vitamina B din drojdie de bere.

Arterioscleroză - tinctura de Șofran câte 1 linguriță luată cu 100 ml apă se poate administra de 3 ori pe zi. Este extrem de eficientă împreună cu tinctura de Usturoi în părți egale pentru a curăța vasele de sânge de depuneri și a subția sângele lucru care ajută enorm la această afecțiune.

Astm bronșic - se pun în 50 ml suc de morcovi o linguriță de tinctură de Șofran și 2 lingurițe de miere. Se va lua apoi în 3 porții în cursul zilei cu 15 minute înaintea meselor fiecare. Acest preparat ajută să se remedieze parenchimul pulmonar, ajută de asemenea la dispariția tusei și este un antibiotic ușor, care nu are nici un efect advers dacă nu aveți contraindicații la miere.

Atonie gastrică - Se prepară din 1 linguriță plantă mărunțită puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. În funcție de afecțiune se poate asocia și cu alte plante. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, o perioadă de 30 zile.

Balonări - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru

15 minute apoi se strecoară. Se poate în acest caz consuma împreună cu Chimion, Fenicul, etc.

Bronșite - se pun în 50 ml suc de morcovi o linguriță de tinctură de Șofran și 2 lingurițe de miere. Se va lua apoi în 3 porții în cursul zilei cu 15 minute înaintea meselor fiecare. Acest preparat ajută să se remedieze parenchimul pulmonar, ajută de asemenea la dispariția tusei și este un antibiotic ușor, care nu are nici un efect advers dacă nu aveți contraindicații la miere.

Ciclul menstrual întârziat - se poate lua tinctură câte 5 picături până la o linguriță în funcție de cum răspunde organismul la acest tratament. Se poate asocia și cu tinctură de Brâncă ursului (*Heracleum spondylium*) în părți egale. Se face un tratament de 30 de zile.

Dismenoree - Infuzie din 15 g șofran (stigmată uscate) la 1 litru de apă, se fierbe și se lasă să infuzeze 15 minute. Se beau 1-3 căni pe zi, pentru alinarea durerilor din menstrele dureroase, sau pentru a crește senzațiile euforice și de fericire în timpul actului sexual, mai are și o acțiune sedativă calmând durerile uterine.

Se mai poate folosi tinctura de Șofran câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 100 ml lichid, luat înaintea meselor cu 15 minute.

Dispepsii - 10 picături de tinctură diluate la 100 ml apă luat de 3 ori pe zi este foarte eficient în cazurile în care se dorește o stimulare a metabolismului.

Frigiditate - Infuzie din 15 g șofran (stigmată uscate) la 1 litru de apă, se fierbe și se lasă să infuzeze 15 minute. Se beau 1-3 căni pe zi, pentru alinarea durerilor din menstrele dureroase, sau pentru a crește senzațiile euforice și de fericire în timpul actului sexual, mai are și o acțiune sedativă calmând durerile uterine. Se mai poate folosi tinctura de Șofran câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 100 ml lichid, luat înaintea meselor cu 15 minute.

Hemoroizi - 1 linguriță de Șofran se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături locale de 3-4 ori pe zi, fiind unul dintre cele mai eficiente tratamente pentru a obține cicatrizarea rapidă. Pentru a se retrage însă venele mai repede trebuie să se facă tratament cu Sulfină, Castan, etc.

Hipertensiune arterială - 10 picături de tinc-

tură diluate la 100 ml apă luat de 3 ori pe zi este foarte eficientă pentru scăderea tensiunii arteriale. Se poate asocia cu Vâsc (macerat), Păducel (în special tinctură). Se poate face un tratament de 30 zile urmat de 7 zile pauză, după care se poate relua.

Insomnie - 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml lichid se va lua cu 2 ore înainte de culcare pentru a asigura un somn liniștit. Se poate asocia cu Valeriană, Passiflora, Păducel, Sunătoare.

Isterie - tinctura de Șofran în doze mici este un stimulator al sistemului nervos, caz în care se vor lua câte 5-10 picături de tinctură diluate cu 100 ml apă. Pentru stimularea sistemului nervos se mai consumă multă vitamina B din drojdie de bere, iar pentru efectul sedativ se va lua câte 1 linguriță de tinctură împreună cu Talpa găștei tot tinctură se poate lua de 3 ori pe zi diluat în 100 ml lichid.

Meteorism - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se poate în acest caz consuma împreună cu Chimion, Fenicul, etc.

Metroragii - Infuzie din 15 g șofran (stigmată uscate) la 1 litru de apă, se fierbe și se lasă să infuzeze 15 minute. Se beau 1-3 căni pe zi, pentru alinarea durerilor din menstrele dureroase, sau pentru a crește senzațiile euforice și de fericire în timpul actului sexual, mai are și o acțiune sedativă calmând durerile uterine. Se mai poate folosi tinctura de Șofran câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 100 ml lichid, luat înaintea meselor cu 15 minute.

Nervozitate - Se prepară din 1 linguriță plantă mărunțită puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. În funcție de afecțiune se poate asocia și cu alte plante. Se pot consuma până la 3 căni pe zi, o perioadă de 30 zile. Se mai poate lua tinctură de șofran câte o linguriță diluată la 250 ml apă clocotită. Se poate lua de 3 ori pe zi.

Tuse convulsivă - este indicat datorită efectului slab analgezic periferic și sedativ al tusei prin acțiunea sa asupra terminațiilor vagale. Se prepară din 1 linguriță plantă mărunțită puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate asocia și cu alte plante: cea-

pă, cimbru, pătlagină, podbal, nalbă, etc. Poate fi folosit și de către copiii mici.

ȘOFRĂNAȘ



Carthamus tinctorius

Fam. Compositae sau Asteraceae.

Denumiri populare: crăpușnic, pintoagă, șofran, șofrănel-roșu, șofrănel-prost.

Descriere: plantă erbacee, anuală, oleaginoasă, medicinală. Rădăcina pivotantă, ramificată. Tulpina erectă cilindrică, netedă, glabră, înaltă 20-60 cm, mai mult sau mai puțin ramificată în partea superioară. Frunze sesile, lanceolate sau alungit-ovate, cu marginile spinos dințate, glabre, pieltoase. Flori tubuloase, portocalii, mai târziu roșii, grupate în calatidii (diametrul 3-3,5 cm), cu foliole involucre, externe, verzi. Înflorire VII-VIII. Fruct achenă ovat alungită, cu marginile puțin mucate albe.

În tradiția populară: Se folosea ca și șofranul contra gălbănirii, iar cu alte plante se folosea pentru răni, tăieturi. Decoctul florilor se lua de către femei la naștere pentru a naște mai ușor. Florile dospite în ulei erau folosite ca unguent la răni și tăieturi.

Compoziție chimică: semințele conțin ulei gras, acizii linoleic, oleic, substanțe peptice, substanțe extractive neazotate, substanțe minerale.

Alimentație - uleiul rafinat este folosit în diferite preparate culinare. Posedă deosebite calități dietetice. Consumat cu regularitate mai ales în sânde scade colesterolul din sânge.

Industrie - din semințe se extrage uleiul, folosit în alimentație și la fabricarea margarinei. Împreună cu uleiul de susan sau de arahide este întrebuințat la prepararea unui unt vegetal de cea mai bună calitate. Folosit în industria vopselelor, lacurilor și ca materie primă pentru prepararea vitaminei F. Din flori se extrage un colorant galben sau portocaliu folosit în industria cosmetică, de medicamente, alimentară și pentru vopsirea în diferite nuanțe de galben.

Acțiune farmacologică: se folosesc florile și fructele. Ajută ca emolient și antiseptic în afecțiunile bronhice, prin fluidificarea și eliminarea sputei, antiinflamatoare, bacteriostatic, behic, antitusive, laxativă și chiar purgativ (uleiul). Elimină apa în exces prin eliminare urinară.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: ascită, bronșită, boli intestinale, constipație, hidropizie, răni, reumatism, tuse astmatică și tuse convulsivă.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de flori uscate și mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi o perioadă de 3 luni.

- 1 linguriță rasă de fructe se pune la 250 ml apă. Se fierb apoi pentru 5 minute și se strecoară. Se poate consuma 1-2 cani în cazul hidropiziei.

- Ulei 500 ml peste care se va pune 50 g de flori mărunțite se pune la soare timp de 4 săptămâni. Se va strecura apoi și se poate folosi extern.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Ascită - Ulei 500 ml peste care se va pune 50 g de flori mărunțite se pune la soare timp de 4 săptămâni. Se va strecura apoi și se poate folosi extern.

Bronșită - 1 linguriță de flori uscate și mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi o perioadă de 3 luni.

Boli intestinale - 1 linguriță de flori uscate și mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi o perioadă de 3 luni.

Constipație - 1 linguriță de flori uscate și mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se aco-

peră pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi o perioadă de 3 luni. Se consumă însă și semințe de Dovleac în funcție de toleranța individuală.

Hidropizie - 1 linguriță rasă de fructe se pune la 250 ml apă. Se fierb apoi pentru 5 minute și se strecoară. Se poate consuma 1-2 căni în cazul hidropiziei.

Răni - Ulei 500 ml peste care se va pune 50 g de flori mărunțite se pune la soare timp de 4 săptămâni. Se va strecura apoi și se poate folosi extern. Este și dezinfectant și ajută la cicatrizare.

Reumatism - Ulei 500 ml peste care se va pune 50 g de flori mărunțite se pune la soare timp de 4 săptămâni. Se va strecura apoi și se poate folosi extern. Util și pentru calmarea durerilor.

Tuse astmatică și tuse convulsivă - 1 linguriță de flori uscate și mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi o perioadă de 3 luni. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

ȘOPÂRLIȚĂ



Succisa pratensis Fam. Dipsacaceae.

Denumiri populare: călugăsoară, coroniță, floarea-văduvelor, floricele de flori albe, mușcata-dracului, ochiul-șarpelui, plescăiță, ruin-alb, șopârlaiță.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită prin fânețe, locuri mlăștinoase, până în regiunea alpină. Rizom scurt cu multe rădăcini. Tulpini una sau mai multe erecte, pronunțat costate, înalte de 3-45 cm. Frunze profund cordate, vârful obtuz, cu numeroase puncte întunecat-roșiatice, lung pețiolate, desprinse din rizom. Pe tulpină există o singură frunză sesilă, mai mult sau mai puțin amplexicaulă. Flori albe, grupate câte una în vârful tulpinii. Caliciul din 5 sepale. Corola din 5 petale ovate rotunde sau eliptice, cu 5-15 nervuri galbene-castanii sau verzui. Androceul din 5 stamine cu antere albe și 5 staminodii simple. Gineceul cu ovar unilocular și 4 stigmat sub sesile. Înflorire în lunile VII-IX. Fructe capsule ce se deschid terminal prin valve. Semințe castanii deschise, puțin arcuite.

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea la răni, tăieturi, impetigo, tricofiție și alte boli de piele. Ceaiul sau decoctul tulpinilor florifere se lua în răceală și boli de stomac. Fierbe cu busuioc se luau contra buboaielor și antraxului. Se mai făceau băi la reumatism, dureri de mijloc și altele.

Compoziție chimică: părțile aeriene sunt bogate în tanin.

Acțiune farmacologică: astringentă prin precipitarea proteinelor folosită mai ales în afecțiunile digestive sau dermatologice. Datorită faptului că are foarte mult tanin. Aplicate pe piele sub diferite forme formează prin precipitare o peliculă care este un bun protector care nu dă voie să se mai înmulțească bacteriile. Se poate folosi de asemenea ca antidot în diferite forme de otrăviri accidentale. Extern este astringent și dezinfectant. Principiile active îi conferă proprietăți laxative, purgative, stomahice, stimulente ale musculaturii netede uterine, cicatrizante, antiputride, ruminatoare și diuretice. Favorizează creșterea peristaltismului intestinal în special al intestinului gros, favorizează digestia. Acționează asupra epiteliului renal favorizând diureza. Extern ajută la cicatrizarea rănilor și elimină procesul de putrefacție.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afte, constipație, dermatoze diverse, diaree, dureri diverse (aplicare externă), echimoze, eczeme zemuinde, escare, gălbănare, hepatită, hiperaciditate gastrică, leucoree, mâncărimi de piele, metroragii, răni chiar supurate, stomatite, ulcere de gambă.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maximum.

- 250 ml lapte se pune în el 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită și se lasă la macerat la temperatura camerei pentru 12 ore (de seara până dimineața). Se consumă în cursul întregii zile în cazul icterului și a hepatitei.

- Sirop din flori și frunze mărunțite. Se vor pune 50 g de plantă mărunțită care se va fierbe într-un litru de apă timp de 30 minute. Se vor strecura apoi și se va pune la fiecare 100 ml de lichid 50 g de zahăr. Se fierbe până capătă consistența unui sirop. Se va lua câte o linguriță diluată de trei ori pe zi în afecțiunile interne.

Extern:

- 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afte - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maximum. Se va clăti gura de mai multe ori pe zi obligatoriu după fiecare masă.

Constipație - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maximum.

Dermatoze diverse - 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile.

Diaree - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maxim.

Dureri diverse (aplicare externă) - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maximum.

Echimoze - 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile.

Eczeme zemuinde - 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile.

Escare - 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile. Se va folosi și propolis în acest caz (tinctură sau unguent).

Gălbinare - 250 ml lapte se pune în el 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită și se lasă la macerat

la temperatura camerei pentru 12 ore (de seara până dimineața). Se consumă în cursul întregii zile în cazul icterului și a hepatitei. Se va asocia cu Anghinare.

Hepatită - 250 ml lapte se pune în el 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită și se lasă la macerat la temperatura camerei pentru 12 ore (de seara până dimineața). Se consumă în cursul întregii zile în cazul icterului și a hepatitei. Se poate asocia foarte bine cu Armurariu.

Hiperaciditate gastrică - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maxim. Se va suplimenta și consumul de legume proaspete crude sau sub formă de suc. De asemenea fructele crude pot produce alcalinizarea stomacului.

Leucoree - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maximum.

Se poate face și spălătură vaginală seara dar în combinație cu Gălbenele.

Mâncărimi de piele - 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile.

Metroragii - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se poate face un tratament de 60 de zile maximum.

Se poate face și spălătură vaginală seara dar în combinație cu Gălbenele.

Răni chiar supurate - 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile.

Stomatite - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se ia câte 1 lingură din preparat de mai multe ori pe zi. Se

poate face un tratament de 60 de zile maximum.
Se va clăti gura de mai multe ori pe zi obligatoriu după fiecare masă.

Ulcere de gambă - 1 lingură de pulbere se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături sau tamponamente pe rănilor vechi, escare, etc. Se face de mai multe ori pe zi, cu pansamente sterile.

ȘOPÂRLIȚĂ ALBĂ



Parnasia palustris Fam. Saxifragaceae.

Denumiri populare: pleșcaiță.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin fânețele umede, pășunile mlăștinoase și pe marginea pâraielor din regiunea montană.

În tradiția populară: se folosea pentru legături și oblojeli la gât de pleșcaiță sau șopârlaiță, iar cu decoctul se făcea gargară. Se mai folosea la spălături pentru opăreli. Fiartă în vin, cu floare de mălin alb și flori de trifoi mare alb, se lua dimineața, pe inima goală pentru leucoree.

ȘOPÂRLAIȚĂ



Veronica latifolia sau orchidaea
Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: iarba șarpelui.

Descriere: plantă ierboasă cu tulpina păroasă și flori albastre sau roșiatice. Crește prin păduri și tufișuri, pe pante și stâncării.

În tradiția populară: planta era folosită contra durerilor de gât „șopârlaiță“ cum se numeau popular. Se fierbea, cu zeama obținută se făcea gargară iar cu ce rămânea se făceau împachetări sau cataplasme la gât. Șopârlaiță se mai numea și o boală a vitelor, contra căreia li se dădea apa în care se fierbea planta.

ȘTEVIE



Rumex patientia și crispus
Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: dragomir, măcriș de grădină, măcrișul cucului, șteghie, ștevie rădăcini, ștege.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cultivată în grădini ca plantă culinară., întâlnită și în flora spontană în locurile deschise cum ar fi poienile, marginea pădurilor, pășunile. Rădăcină pivotantă, cu ramificații secundare. Tulpină erectă ramificată înaltă de 1-2 m. Frunze mari, ovate lanceolate, cu marginea ușor ondulată, gust acrișor amărui. Flori verzui câte 10-16, într-un glomerul, grupate în racem paniculiform. Înflorire VI-VII. Fruct nucule triedrice, brune.

În tradiția populară: seva frunzelor se storcea pe bube. Cu zeama din frunze și rădăcini pisate se vindeau bubele dulci și eczemele, erizipelul, etc. Ceaiul din semințe cu coajă de porumbar, se bea pentru vărsături. Rădăcina pisată se plămădea în rachi, care se lua pentru dureri interne. Se mai dădea și la vitele care urinau sânge, sau pentru a nu deveni sterpe. Se fierbea cu stirigoaie, iar decoctul se folosea contra scabiei.

Compoziția chimică: frunzele conțin protide, emodine, acid oxalic, acid crisofanic (care este un

foarte bun laxativ), mici cantități de grăsimi, vitamina C, K, clorofilă, săruri minerale (calciu, potasiu, fier, magneziu, etc), etc.

Acțiune farmacologică: astringentă, antiemetică, depurativă, digestivă, laxativă, diuretică, purgativă (în funcție de doză), remineralizantă, tonică, topică. Distruge o serie de microbi inclusiv stafilococul. Are aceleași indicații ca și spanacul. Este recunoscută mai ales pentru acțiunea laxativă datorită acidului crisofanic. Se folosește foarte mult în afecțiunile pielii cu zeamă de frunze și rădăcini pisate vindecându-se bubele dulci, abcese, furunculele, impetigo, pecinginea, ulcerul cutanat, eczemele sau erizipelul. Ceaiul din semințe de ștevie și coajă de porumbar se dă în cazul vărsăturilor. Frunzele sale se folosesc ca depurativ, tonic digestiv, vitaminizant. Cercetări recente au arătat efectele extraordinare ale acestei plante contra diabetului și obezității. Este un excelent tonic de primăvară, care întărește organismul în ansamblu și se poate lua perioade mi lungi.

Remarcăm faptul că frunzele acestea sunt foarte indicate în afecțiunile endocrine și de asemenea nu au efecte secundare nedorite.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abces, adenite, afecțiuni hepatice, anemie, atonie digestivă (gastrică), afecțiuni ale sângelui, blocaj urinar, boli endocrine, constipație, diabet, diaree, dizenterie, erizipel, furuncule, hemoptizie, hemoragii uterine, hemoroizi, hernie, icter, impetigo, insuficiență hepatică, intoxicații, laringită, leucoree, obezitate, pecingine, pneumonie, reumatism, scabie, scorbut, scrofuloză, sifilis, stafilococ, tuberculoză, tulburări de tranzit intestinal, tuse, ulcer cutanat, ulcer gastric și duodenal, vărsături.

Precauții și contraindicații:

Ștevia este contraindicată în sarcină, alăptare, obstrucții biliare și intestinale, diabet, ulcer, boli hepatice și renale, tuberculoză.

Ștevia este contraindicată tuturor celor cu afecțiuni care rețin în organism calculi renali sau biliari cu oxalați, gută, etc.

Nu se folosește mai mult de 10 zile.

Toxicologie:

Ștevia supradoza este toxică și provoacă vomă, alergie, diaree, crampe abdominale și pierderea po-

tasiului din organism.

Ștevia uneori provoacă uremie.

Preparare și administrare:

Proaspătă - Se poate consuma ca atare crudă în diferite salate, eventual în amestec cu frunze de salată verde. Se poate folosi la afecțiunile interne enumerate mai sus. Se taie mărunț, se adaugă sare, oțet și puțin ulei după gust și se consumă de 3 ori pe zi.

Frunzele de ștevie pot fi consumate crude primăvara când sunt fragede și au un gust foarte puțin acrisor, asemănător cu cel al spanacului. După culegere ele se curăță de părțile uscate sau stricate, spălându-se apoi una câte una. Se toacă mărunț, se pot amesteca cu salată verde (în proporții egale), cu frunze de pătrunjel tăiate fin, ulei și zeamă de lămâie. Această salată se consumă în special ca aperitiv.

Rădăcină proaspătă - rădăcina proaspătă conține cantități mari de vitamina C. Se spală și apoi se rade o cantitate de o linguriță care se poate consuma, eventual cu apă dacă nu o puteți consuma așa cum este. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Este bine să se ia cu 30 minute înaintea meselor principale.

-Preparate culinare: ciorbe, etc. Se poate consuma singură sau în amestec cu altele (salată, etc). Se taie mărunț și se adaugă sare, oțet sau suc de lămâie și puțin ulei după gust, iar apoi se poate consuma de 3 ori pe zi această salată.

Pulbere - 1 linguriță de plantă uscată măcinată se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se ia de 3 ori pe zi. Se folosește la afecțiunile interne enumerate.

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2-3 căni pe zi în afecțiunile menționate.

Infuzie - 20-30 g frunze se pun la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se poate strecura sau se poate consuma cu frunze cu tot pentru acțiunea purgativă, laxativă și pentru cea diuretică. Se consumă zilnic dacă este nevoie.

Rădăcină proaspătă rasă se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi. În scorbut, intoxicații, reumatism, tuberculoză, etc.

Decoct - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma 2-3 căni pe zi în afecțiunile menționate. Se consumă în afecțiunile sângelui, dar și în celelalte menționate. Se poate aplica și pe afecțiunile pielii sub formă de spălătură sau comprese muiate în acest ceai.

Decoct concentrat - 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va fierbe timp de 15 minute. Se strecoară. Se pun comprese pe afecțiunile externe.

Cataplasme - Frunze fierte se aplică cataplasme pe locurile afectate, extern.

Unguent - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii.

Unguent - Frunze fierte și amestecate cu o cantitate egală de untură se pun pe furuncule pentru maturarea lor. Se poate folosi și la alte afecțiuni ale pielii. Se unge în strat subțire de 2-3 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abces - frunze proaspete se fierb în puțină apă apoi se strecoară. Se amestecă apoi cu o cantitate egală de untură de porc sau unt și se aplică pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi, cu rolul de a grăbi maturarea și eliminarea puroiului, iar apoi pentru o mai rapidă cicatrizare.

Adenite - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii. Se aplică de 3-4 ori pe zi în strat subțire.

Afecțiuni hepatice - rădăcina proaspătă conține cantități mari de vitamina C. Se spală și apoi se rade o cantitate de o linguriță care se poate consuma, eventual cu apă dacă nu o puteți consuma așa cum este. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Este bine să se ia cu 30 minute înaintea meselor principale.

Anemie - o salată din frunze de Ștevie, frunze de Urzică (frecate cu sare, pentru a nu avea efect urticant) și măcriș iepuresc este un extraordinar remediu contra anemiei. Toate aceste plante, pe lân-

gă faptul că au un conținut destul de mare de fier ajută și la asimilarea de către organism a acestui oligoelement din alimente (gălbenușul de ou este cea mai bună sursă de fier cu condiția să fie asimilat). Medicina populară mai recomandă și decoctul din rădăcina de Ștevie, culeasă primăvara, contra anemiei.

Atonie digestivă (gastrică) - se poate consuma proaspăt sau sub orice altă formă contribuind la reglarea activității intestinale și stimulând activitatea ficatului și secrețiilor gastrice. Se poate folosi o perioadă de 30 de zile singură sau în combinație și cu alte tratamente.

Afecțiuni ale sângelui - o linguriță de rădăcină mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma câte 3 căni de decoct din acesta pe zi, pentru faptul că ajută la curățirea organismului de toxinele acumulate. Se poate folosi singur sau în diferite combinații cu alte plante. Este bine ca tratamentul să nu dureze mai mult de 30 de zile.

Blocaj urinar - 1 linguriță de plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1-3 căni pe zi. Se poate folosi împreună și cu alte plante diuretice în acest caz.

Boli endocrine - rădăcina proaspătă conține cantități mari de vitamina C. Se spală și apoi se rade o cantitate de o linguriță care se poate consuma, eventual cu apă dacă nu o puteți consuma așa cum este. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Este bine să se ia cu 30 minute înaintea meselor principale.

Constipație - Se pun 20-30 g frunze mărunțite într-un litru de apă pentru 24 ore. Se strecoară și se consumă în cursul zilei pentru efectul depurativ și în caz de constipație cronică. Este un laxativ ușor 100% natural care nu dă dependență. Este bogată în săruri de calciu, potasiu, fier, magneziu și în vitamina C, având o compoziție asemănătoare spanacului.

Diabet - consumul șteviei în special proaspătă sub orice formă, atât frunzele cât și rădăcina contribuie la diminuarea cantității de zahăr din sânge și totodată la o mai bună funcționare a pancreasului.

Consumată în salate, proaspătă și neprelucrată termic, ștevia are efecte hipoglicemice directe, reglează nivelul zahărului din sânge și micșorează pofta de dulciuri. Pentru prevenirea și tratarea formelor ușoare de diabet, consumul de ștevie este indicat mai ales în lunile de primăvară. În această perioadă este recomandat să se consume de 5 ori pe săptămână, vreme de o lună, cel puțin 100 g frunze proaspete.

Diaree și dizenterie - se ia câte 1 linguriță de rădăcină proaspăt rasă și se consumă de 3 ori pe zi. Are pe lângă vitamine și tanin care contribuie la diminuarea diareei.

Erizipel - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii. Se aplică de 3-4 ori pe zi în strat subțire.

Furuncule - frunze proaspete se fierb în puțină apă apoi se strecoară. Se amestecă apoi cu o cantitate egală de untură de porc sau unt și se aplică pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi, cu rolul de a grăbi maturarea și eliminarea puroiului, iar apoi pentru o mai rapidă cicatrizare.

Hemoptizie - se poate folosi rădăcina proaspătă care are și efect hemostatic și totodată conține o serie de vitamine care sunt necesare în acest caz. Se poate lua în funcție de toleranța individuală.

Hemoragii uterine - se pun 2 linguri de rădăcină mărunțită la 500 ml apă și se fierbe pentru o perioadă de 15 minute, după care se strecoară și se fac spălături vaginale care vor diminua cantitatea de sânge. De asemenea se poate lua și intern infuzie din frunze. 1 linguriță de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi cu rolul de a diminua hemoragia. Se poate asocia și cu alte plante.

Hemoroizi - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii. Se aplică de 3-4 ori pe zi în strat subțire. Intern se poate consuma ștevie sub

orice formă pentru a ajuta la eliminarea toxinelor din organism.

Hernie - frunze proaspete se fierb în puțină apă apoi se strecoară. Se amestecă apoi cu o cantitate egală de untură de porc sau unt și se aplică pe locurile afectate de 2-3 ori pe zi. Este un tratament simplu care în anumite cazuri a ajutat foarte mult.

Icter - rădăcina proaspătă conține cantități mari de vitamina C. Se spală și apoi se rade o cantitate de o linguriță care se poate consuma, eventual cu apă dacă nu o puteți consuma așa cum este. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Este bine să se ia cu 30 minute înaintea meselor principale.

Impetigo - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii. Se aplică de 3-4 ori pe zi în strat subțire.

Insuficiență hepatică - rădăcina proaspătă conține cantități mari de vitamina C. Se spală și apoi se rade o cantitate de o linguriță care se poate consuma, eventual cu apă dacă nu o puteți consuma așa cum este. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Este bine să se ia cu 30 minute înaintea meselor principale.

Intoxicații - 1 linguriță de plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1-3 căni pe zi.

Laringită - 1 linguriță de plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1-3 căni pe zi. Se va consuma caldă și eventual cu miere de albine dacă nu aveți contraindicații.

Leucoree - intern 1 linguriță de plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1-3 căni pe zi. 2 lingurițe de rădăcină mărunțită (proaspătă sau uscată) se pun la 500 ml apă și se fierb pentru 30 minute, apoi se strecoară și se vor face spălături vaginale cu irigatorul seara. Este bine să alterneze și cu Gălbenele (*Calendula officinalis*) de exemplu.

Adică într-o zi să se folosească ștevie și în următoarea gălbenele, apoi se reia din nou. Se va face tratament până la trecerea afecțiunii.

Obezitate - dimineața la 5-10 minute după trezire, se consumă 60-70 g de frunze crude de Ștevie, sub forma unei salate simple, doar cu puțin ulei virgin de măsline și bine acrită cu zeamă de lămâie. Este important să nu mâncăm și să nu bem nici un fel de lichid înainte de a consuma această salată. În lipsa fluidelor din stomac, va fi favorizată digestia și asimilarea de către organism a unor pigmenți de ștevie, care au un efect important în reglarea greutății corporale, dar și la întinerirea organismului. Suplimentar, la începutul fiecărei mese din timpul zilei, consumați 150-200 g de mâncare caldă de ștevie, adică frunze bine tocate și fierte, în care se adaugă numai sare, ulei și puțin bulion. Este una dintre mâncărurile cele mai sărace în calorii, fiind în schimb foarte bogată în fibre alimentare.

Pecingine - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii. Se aplică de 3-4 ori pe zi în strat subțire.

Pneumonie - salata de Ștevie are efecte stimulente imunitare, expectorante și antibacteriene. La bolnavii de tuberculoză și pneumonie consumul frunzelor de Ștevie reduce transpirațiile nocturne și diminuează intensitatea și frecvența acceselor de tuse. În Ardeal se administrează suc de Ștevie amestecat cu miere în proporție de 1:2 pentru a ajuta organismul să lupte eficient cu infecțiile respiratorii grave.

Reumatism - 1 linguriță de plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1-3 căni pe zi. Aceasta contribuie la eliminarea toxinelor din organism și prin aceasta la diminuarea durerilor.

Se poate face o cură cu Ștevie consumată sub formă de salată, minimum 100 g zilnic, care are efecte puternic depurative, antioxidante și antiinflamatoare articulare. Planta este eficientă mai ales în formele degenerative ale reumatismului, unde sub-

stanțele cu efect antioxidant pe care le conține au darul de a opri procesele de distrugere a țesuturilor cartilaginoase din articulații.

Scabie - se fac băi cu ștevie care are posibilitatea de a face să dispară această afecțiune mai ales dacă se aplică și preparate cu sulf.

Scorbut - rădăcina proaspătă rasă conține cantități importante de vitamina C utilă în tratarea scorbutului. Se vor consuma câte o linguriță de 3 ori pe zi.

Scrofuloză - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii. Se aplică de 3-4 ori pe zi în strat subțire.

Sifilis - 1 linguriță de plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1-3 căni pe zi. Se poate consuma perioade lungi de timp și se poate lua împreună și cu alte plante.

Stafilococ - infuzie din plantă. 1-2 lingurițe se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se fac tamponări externe cu ceai și intern se poate să se consume 3 căni de ceai. Are efecte antibiotice contra stafilococului.

Tuberculoză - rădăcina proaspătă conține cantități mari de vitamina C. Se spală și apoi se rade o cantitate de o linguriță care se poate consuma, eventual cu apă dacă nu o puteți consuma așa cum este. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Este bine să se ia cu 30 minute înaintea meselor principale.

Salata de Ștevie are efecte stimulente imunitare, expectorante și antibacteriene. La bolnavii de tuberculoză și pneumonie consumul frunzelor de Ștevie reduce transpirațiile nocturne și diminuează intensitatea și frecvența acceselor de tuse. În Ardeal se administrează sucul de Ștevie amestecat cu miere în proporție de 1:2 pentru a ajuta organismul să lupte eficient cu infecțiile respiratorii grave.

Tulburări de tranzit intestinal - în doze mici datorită faptului că au în compoziție taninuri, frunzele uscate de Ștevie au o acțiune antidiareică. În doze mari de peste 50 g frunzele plantei proaspete

au o acțiune laxativă, care se produce după 6-10 ore de la ingerare, datorită antra- glicozidelor pe care le conțin.

Tuse - infuzie din plantă. 1-2 lingurițe se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații. Salata de Ștevie are efecte stimulente imunitare, expectorante și antibacteriene. La bolnavii de tuberculoză și pneumonie consumul frunzelor de Ștevie reduce transpirațiile nocturne și diminuează intensitatea și frecvența acceselor de tuse. În Ardeal se administrează sucul de Ștevie amestecat cu miere în proporție de 1:2 pentru a ajuta organismul să lupte eficient cu infecțiile respiratorii grave.

Ulcer cutanat - 50 g de rădăcină mărunțită se va pune în 250 ml ulei vegetal. Se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. În cazul în care se dorește să se facă o alifie se mai poate adăuga după strecurare și ceară de albine și se va încălzi pentru topirea cerii. Se aplică de 3-4 ori pe zi în strat subțire.

Ulcer gastric și duodenal - suc de plantă se poate folosi o perioadă lungă de timp. Ca să fie mai eficient se poate să se ia împreună cu suc de morcovi, varză sau cartof.

Vărsături - 1 linguriță de plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1-3 căni pe zi.

ȘTEVIA STÂNELOR



Rumex alpinus Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: dragomir, măcriș de grădină, măcrișul-cucului, steghie, ștevie-rădăcini, ștege.

Descriere: plantă erbacee, perenă prezentă în jurul stânelor. Rizom gros, târător, ramificat, brun-roșcat, cu multe cicatrice de rădăcini și tulpini. Tulpina de pe sol, erectă, înaltă de 1-2 m, cu șanțuri longitudinale adânci, frunze mari (35-50 cm) la bază mai în sus ceva mai mici și late de 20-25 cm, plane și ondulat crispate, cu pețiol lung campanulat. Flori verzi, grupate în inflorescență îngustă. Înflorire în lunile VII-VIII. Fruct nuculă lucioasă, colțuroasă.

În terapeutică se folosește rizomul și rădăcinile-*Rumicis alpinae rhizoma et radix*.

În tradiția populară: Rădăcina, pisată cu usturoi, se pune la impetigo, ori se storcea seva din ea pe impetigo și bube dulci. Cu smântâna în care se plămădeau rădăcinile de ștevie pisate se ungeau crăpăturile și plesniturile pielii. Rădăcina se frigea, se pisa și se pune pe bube ca să spargă. La Runcul Salvei (Năsăud) pe frunze de ștevie se pune aluat acru, care se lega la tălpi pentru „trântitură”, când te doare din senin. Cu decoct se spălau

cei care aveau răie. Ceaiul sau decoctul se lua în Transilvania de tuse, de tuberculoză și pentru pornirea udului. Semințele se fierbeau și decoctul lor se lua ca purgativ iar decoctul rădăcinilor în cazul diareei. Ceaiul din semințe cu coajă de porumbel se bea pentru vărsături. Pentru vătămătură se curăța și se spăla bine rădăcina, se pisa și se mânca dimineața pe inimă goală. Rădăcina se fierbea și decoctul se lua contra gălbănirii. Se dădea la animale, uscată și pisată în sare, când aveau diaree. Decoctul rădăcinilor se da vacilor calduț, când nu lepădau casa vițelului.

Compoziție chimică: rizomii conțin tanin, crizofaneina, gluco-emodina, reocrizina și gluco-reina, cu următorii agliconi: crizofanol, reumodina, reocrizidina, reina. Cele mai importante sunt: glucogalina și tetrarina care prin hidroliză conduce la glucoză, acid galic, acid cinamic și reosmină. S-a identificat o rezină cu puternică acțiune laxativă, substanțe mucilaginoase, ulei gras, fitosteroli, amidon 15%, pectine, glucide, oxalat de calciu. etc.

Acțiune farmacologică: se caracterizează prin două acțiuni majore: antracenozidele conferă acțiunea purgativă și tanoglicozidele acțiunea stringentă, cicatrizantă. În doze mici, datorită conținutului în taninuri produsul are o acțiune antidiareică. În doze mari are acțiune laxativă, care se produce după 6-10 ore datorită antra-glicozidelor. În urma administrării pulberii de ștevie, urina se poate colora în galben-cafeniu, care prin adăugare de alcali devine roșie. Derivații antrachinonici pot trece în lapte și produc diaree la sugari. Este de asemenea stimulent al musculaturii uterine, antiputrid, favorizează digestia. Crește cantitatea de urină eliminată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: atonie digestivă, constipație, hepatită, răni.

Preparare și administrare:

- Se va lua pulbere de rizom seara câte un vârf de cuțit pentru combaterea constipației.

- 1 lingură pulbere de rizom se pune la 250 ml apă și se dă un clocot, după care se strecoară. Se poate folosi pentru efectul laxativ sau purgativ.

- 1 lingură de rizom se lasă pentru 12 ore în 250 ml lapte. Se strecoară apoi și se consumă dimineața la trezire o lingură, apoi din oră în oră câte 1

lingură, fiind foarte eficientă la tratarea gălbănirii.

- 1 lingură de pulbere se va pune la 250 ml de apă și se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va putea lua cu lingura din oră în oră. Extern se aplică la spălături sau comprese.

ȘTEVIE DE MUNTE



Astrantia major Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: iarbă de orbalț.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin fânețe umede, pe marginea pădurilor, prin tufișuri, în zonele înalte.

În tradiția populară: frunzele se puneau verzi pe orbalț-(erizipel), iar uscate se fumau. Cu smântâna în care se punea ștevia uscată și pisată se ungeau crăpăturile. Rădăcina se pisa, se plămădea cu apă și se dădea vitelor bolnave de gălbănare.

TALPA GÂȘTII



**Leonorus cardiaca, Leonorus villosus,
Leonorus quinquelobatus**
Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

Denumiri populare: apucătoare, buruiana balțului, buruiană de bleasnă, câtâjnică, cătușniță, ciorvană, cione, creasta cocoșului, gisdei, iarba cășunăturii, iarbă flocoasă, iarbă de dat, laba lupului, santa, lingorică, somnișor, talpa lupului.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere se lua contra durerilor de inimă și hipertensiunii. Decoctul se folosea contra junghiurilor și a durerilor de picioare. Ceaiul se mai folosea în emfizem pulmonar, în boli astmatice și de nervi. La Sălciua se lua contra insomniilor. Se mai folosea la boli renale și se puneă în băile bolnavilor de ascită. Pentru dureri de spate, se pisa planta și se amesteca cu unsoare, cu care se frecționa bolnavul. Planta pisată se puneă la tălpi și la ceafa celor bolnavi de tifos exantematic. Ceaiul din frunze în amestec cu valeriană se lua contra tensiunii mărite. Cu decoctul plantei se spăla ugerul oilor când se inflamau.

S-a folosit la vopsirea în verde măslineu.

Descriere: plantă erbacee perenă, vivace, foarte comună pe lângă case la sate, pe lângă drumuri, prin locuri ne cultivate și printre dărâmături, are în pământ un rizom lignificat din care iau naștere

primăvara părțile aeriene. Rizomi scurți din care pornesc mai multe tulpini. Tulpina înaltă până la 1,5 m este patrunghiulară și păroasă. Frunzele opuse, cele inferioare sunt lung pețiolate cu limbul palmat-lobat cu 5 lobi, iar cele superioare sunt pețiolate și trilobate, având aspectul unei labe de gâscă. Florile de culoare roz sunt grupate în verticile axilare pe nodurile superioare ale tulpinei. Structural floarea se caracterizează printr-un caliciu tubulos, alcătuit din 5 sepale terminate prin 5 dinți spinoși. Corola bilabiată cu labiul superior puțin concav și păros, iar cel inferior trilobat. În interior 4 stamine. Înflorește toată vara.

Deosebirea dintre cele două specii este evidentă după înălțimea tulpinilor și dispoziția perilor. La *L. Cardiaca* tulpinile nu depășesc înălțimea de un metru, iar la *L. Villosus* tulpina este mai lungă de un metru. Perii tectori la *L. Cardiaca* sunt dispuși exclusiv pe muchii, nu depășesc lungimea de 0,5-1 mm. La *L. Villosus* perii tectori sunt dispersați pe toată suprafața tulpinii, depășesc lungimea de 1 mm și sunt erecți (viloși). Înfloresc în iunie- iulie.

Răspândire: Aceste specii sunt originare din Asia, azi răspândite și într-o bună parte a Europei. Studiile făcute la noi în țară au permis să stabilească ariile de răspândire ale celor două specii, între Galați și Satu-Mare. La nord este de această linie se găsesc stațiunile cu *L. Villosus*, iar la sud vest cele cu *L. Cardiaca*. Ambele specii cresc pe marginea drumurilor pe lângă garduri, pe locuri necultivate.

Recoltare: părțile aeriene (*Herba leunori*) se culeg în timpul înfloririi, de preferință vârfurile tulpinilor înflorite din locurile mai îndepărtate de drumuri și șosele pentru a nu fi poluate sau acoperite de praf.

Compoziție chimică: alcaloizi, ulei volatil, saponină acidă, o rezină, tanin pirogalic, glucoză steroică, principiu amar glucozidic, alcaloizi: leunocardina care este identic cu stachidrina, un alcaloid pirolidinic, care se află în alte produse vegetale. Glicozizi amari: leonurina (un alcaloid), al cărui aglicon are o structură sterolitică, iar porțiunea glucidică este constituită din glucoză și ramnoză., heterozidă, vitaminele A, C, E. Acizi organici: malic, citric, tartric, saponină, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: sedativ puternic al

sistemului nervos central inclusiv cardiac, scade tensiunea arterială, vasodilatator periferic. Are acțiuni farmacologice asemănătoare valerianei dar de 3 ori mai puternici. Este folosită în afecțiunile inimii ajutând la reglarea activității inimii în special cele de origine nervoasă. Tinctura este mai puternică ca acțiune sedativă valerianei și este cea mai indicată în nevroză cardiacă, diminuând frecvența pulsului chiar și în tahicardiile datorate hipertiroidismului. Utilă în angina pectorală, diminuând sau prevenind sindromul dureros și senzația de sufocare. Sedativă și în nevrozele cardiace. La tinctură se va lua 5-10 g în mai multe doze pe zi. Extern-antiinflamator și cicatrizant. Reglează presiunea sângelui, este un tonic cardiac puternic, fiind de ajutor în cazurile de hipertensiune și hipotensiune având și acțiune vasoconstrictoare periferică. Diminuează starea de excitație atât a stomacului cât și a inimii, producând relaxarea musculaturii netede. Este sedativ puternic al sistemului nervos central. Leunorina are acțiune uterotonică și se poate folosi cu mare succes în obstetrică și ginecologie favorizând tonifierea uterului. Ajută la eliminarea sau diminuarea procesului inflamator, favorizează cicatrizarea rănilor.

Extern este antiinflamator, antiseptic, astringent, cicatrizant și regenerativ al pielii.

Intră în compoziția ceaiurilor antiastmatic, anticolitic, și calmant împotriva tulburărilor cardiace și în ceaiul sedativ.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acrocianoză, afecțiuni cardiace de origine nervoasă, afecțiunile prostatei, afecțiuni uterine, amenoree, anxietate, aritmii cardiace de origine nervoasă, arsuri, ascită, astm bronhic, atonie gastrică, boli respiratorii, bronșită, cardiopatie ischemică, colite pe bază nervoasă, colite de fermentație, constipație, contuzii, crize astmatice care apar pe fond de stres, depresie însoțită de anxietate, digestie dificilă, dismenoree, distonii neuro-vegetative, dureri de spate, durerea și disconfortul, dureri reumatismale, echimoze, excitație nervoasă mai ales cerebrală, excitație nervoasă a cordului, febră tifoidă, gastrită hiperacidă pe baze nervoase, hipertensiune arterială, insomnii, ischemie cardiacă, lipsa transpirației, neurastenii depresive, nevroze cardiace, picioare obo-

site, prolaps și atrofie uterină, răni, reglarea presiunii sângelui, reumatism, stări de sufocare, stări depresive nervoase, stări spastice ale vezicii biliare, tromboză în sfera genitală, tulburări de climacteriu, tulburări de ritm cardiac, tulburări vegetative, umflături, varice.

Preparare și administrare:

Intern

Infuzie: - 1 linguriță de plantă se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă câte 2 căni din care una seara la culcare în afecțiunile cardiace cu substrat nervos. Este bine ca tratamentul să se facă doar 7 zile apoi se face o pauză de cel puțin o lună de zile. În cazul afecțiunilor pulmonare se vor consuma 2 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

- 1 linguriță de plantă cu 1 linguriță de valeriană se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă seara pentru cazurile de insomnii. Se consumă la ora 18.

Infuzie concentrată: - 2 lingurițe de plantă se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi cu înghițituri mici în tot cursul zilei.

- 3 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10-15 minute acoperit. Se strecoară și se pot consuma pentru afecțiunile interne 2-3 căni pe zi. Este un foarte bun sedativ care se poate lua câte 2 căni pe zi în afecțiunile inimii sau nervoase. La insomnie se ia doar o cană la ora 18 și se poate folosi perioade lungi de timp. Este de asemenea un bun calmant al durerilor luat intern. În astmul bronhic se iau doar câte 1-2 linguri din acest ceai de câte ori este nevoie, la fel în tulburările de menopauză, sau ca sedativ nervos. Se poate folosi în acest fel și pentru mărirea diurezei și a transpirației. În general se folosește cu 15 minute înaintea meselor.

Decoct: 3 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 500 ml apă și se fierb până scad la jumătate. Se strecoară și se consumă în cursul zilei treptat, în cazul când se dorește mărirea diurezei și a transpirației.

Tinctură: 50 g de plantă mărunțită se vor pune cu 250 ml alcool alimentar 70°. Se vor ține timp de

15 zile agitând zilnic de 2-3 ori. Se strecoară. Se poate folosi în funcție de gravitatea afecțiunii între 20 picături-o linguriță de trei ori pe zi, diluate cu puțină apă. Se ia în toate afecțiunile descrise mai sus.

Extern- 3 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se fac comprese sau băi.

Se poate folosi în combinație și cu alte plante medicinale.

- Praf din plantă obținută cu ajutorul râșniței de cafea se pune câte 1 linguriță la 4 linguri de untură de porc proaspătă sau unt. Se amestecă bine apoi se folosește la unguente dar numai după ce a stat timp de 7 zile. Este foarte utilă la calmarea durerilor.

Cataplasma: planta se macină fin cu râșnița de cafea apoi se pune într-un vas și cu puțină apă caldă se face o pastă mai groasă, amestecându-se pentru omogenizare. Se întinde pe un tifon care se aplică la locul afecțiunii.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acrocianoză- intern se vor consuma 3 căni de infuzie pe zi și extern se vor face băi calde și reci alternative la mâini sau picioare. Băile calde vor fi însă cu infuzie de plantă. Băile se fac astfel timp de 10 zile contribuind foarte eficient la vindecare.

Afecțiuni cardiace de origine nervoasă- se consumă 3 căni de infuzie pe zi fiind foarte eficient ca sedativ și putând rezolva această afecțiune.

Afecțiunile prostatei- se consumă o infuzie concentrată în cursul zilei împărțită în 3 reprize, luate cu 15 minute înainte de mese. Suplimentar se consumă și semințe de dovleac câte 100 g pe zi. Datorită acestei plante se obține o îmbunătățire a stării bolnavului contribuind la diminuarea inflamației.

Afecțiuni uterine- se va consuma intern câte 3 căni pe zi din infuzie în combinație în părți egale cu salvie. Se face un tratament de 15 zile urmate de 5 zile pauză după care se poate relua.

Amenoree- se consumă 3 căni de infuzie pe zi și de asemenea se pot face spălături vaginale seara timp de 4 zile consecutiv. Ceaiul intern însă se poate consuma 21 de zile.

Anxietate- se poate consuma infuzie concentra-

tă sau chiar tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi sau infuzia 2 căni pe zi, contribuind la sedarea nervoasă și ajutând la vindecarea afecțiunii.

Aritmii cardiace de origine nervoasă- se consumă 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la scăderea presiunii arteriale. Se poate folosi perioade de 3 luni, urmate de o pauză de 10 zile apoi se poate relua tratamentul. Se poate folosi și în diferite combinații cu alte plante. Rezultatele se vor observa deja după 3 săptămâni de asemenea tratament.

Arsuri- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot aplica pe arsuri sub formă de cataplasme îmbibate în această soluție. Este foarte eficientă în calmarea durerii locale și ajută și la cicatrizare. Se face tratament până la vindecare.

Ascită- 3 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10-15 minute acoperit. Se strecoară și se pot consuma pentru afecțiunile interne 2-3 căni pe zi. Este un foarte bun sedativ care se poate lua câte 2 căni pe zi în afecțiunile inimii sau nervoase. La insomnie se ia doar o cană la ora 18 și se poate folosi perioade lungi de timp. Este de asemenea un bun calmant al durerilor luat intern. Se poate combina foarte bine cu dud sau soc.

Astm bronhic- se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi asigurând o respirație mult ușurată. Poate fi asociată cu Isop (*Hisopus officinalis*) fiind în acest caz și mai eficientă.

Atonie gastrică- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Boli respiratorii- se pune 1 linguriță de plan-

tă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi asigurând o respirație mult ușurată. Poate fi asociată cu Isop (*Hisopus officinalis*) fiind în acest caz și mai eficientă.

Bronșită- se va lua o linguriță de tinctură diluată în 200 ml apă în care a mai fost pus înainte sucul de la o jumătate de lămâie și dacă nu aveți contraindicații miere după gust. În acest fel are un efect extrem de puternic în toate aceste cazuri.

Cardiopia ischemică- se face o infuzie din 1 linguriță de plantă care se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma câte 3 căni pe zi.

Se mai poate folosi tinctura câte 1 linguriță de tinctură luată de 4 ori pe zi diluată cu 100 ml apă. Se poate lua împreună cu tinctura de Păducel (*Crataegus monogyna*) și cea de Vâsc (*Vascum album*), fiind și mai eficientă în acest caz.

Colite pe bază nervoasă- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10-15 minute acoperit. Se strecoară și se pot consuma pentru afecțiunile interne 2-3 căni pe zi. Este un foarte bun sedativ care se poate lua câte 2 căni pe zi în afecțiunile inimii sau nervoase. La insomnie se ia doar o cană la ora 18 și se poate folosi perioade lungi de timp. Este de asemenea un bun calmant al durerilor luat intern.

Colite de fermentație- se va lua câte 3 căni pe zi din infuzie făcută în felul următor. 1 linguriță de Talpa găștei și 1 linguriță de Busuioc (*Ocimum basilicum*) se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă câte 1 cană de ceai din acesta după fiecare masă zilnic 2 luni de zile contribuind la vindecare și totodată contribuie și la distrugerea germenilor patogeni din intestine.

Constipație- se indică să se folosească în toate cazurile în care constipația apare pe factură nervoasă. Se ia câte 1 linguriță de tinctură de 3 ori pe zi în 100 ml apă. Se va asocia și cu ulei de In (*Linum usitatissimum*) care se găsește la toate magazinele de profil.

Contuzii- se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească

apoi se introduce în frigider. După ce s-a răcit se îmbibă o pânză în acest lichid și apoi se aplică rece pe locul afectat. Dacă s-a încălzit se înmoaie din nou în lichid rece și se aplică din nou. Este bun acest tratament și la entorse, luxații sau pentru vânătăi.

Crize astmatice care apar pe fond de stres- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Depresie însoțită de anxietate- 3 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10-15 minute acoperit. Se strecoară și se pot consuma pentru afecțiunile interne 2-3 căni pe zi. Este un foarte bun sedativ care se poate lua câte 2 căni pe zi în afecțiunile inimii sau nervoase. La insomnie se ia doar o cană la ora 18 și se poate folosi perioade lungi de timp. Este de asemenea un bun calmant al durerilor luat intern.

Digestie dificilă- se va analiza cauza digestiei dificile și dacă este de natură nervoasă de va pune 1 linguriță de Talpa găștei la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară și se va consuma 3-4 căni de ceai pe zi, fiind foarte eficient în cazurile acestea.

Dismenoree- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Distonii neuro-vegetative- se va lua câte 1

linguriță de tinctură de 3-4 ori pe zi diluată cu 100 ml apă și se mai poate asocia cu: Sunătoare, Passiflora, etc.

Durere și disconfort- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Dureri de spate- se pune în 50 ml apă 1 linguriță de tinctură de Talpa găștei (se găsește la toate magazinele de profil) și se face un masaj blând la locul durerii fiind un foarte bun calmant al durerilor. Se face de câte ori este nevoie.

Dureri reumatismale- se aplică cataplasme cu planta caldă pe locurile dureroase și se învelește apoi cu o bucată de nailon și apoi cu ceva de lână pentru a menține căldura locală, contribuind în acest fel la diminuarea sau chiar la dispariția durerilor.

Echimoze- se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească apoi se introduce în frigider. După ce s-a răcit se îmbibă o pânză în acest lichid și apoi se aplică rece pe locul afectat. Dacă s-a încălzit se înmoaie din nou în lichid rece și se aplică din nou. Este bun acest tratament și la entorse, luxații sau pentru vânătăi.

Excitație nervoasă mai ales cerebrală și excitație nervoasă a cordului- 3 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10-15 minute acoperit. Se strecoară și se pot consuma pentru afecțiunile interne 2-3 căni pe zi. Este un foarte bun sedativ care se poate lua câte 2 căni pe zi în afecțiunile inimii sau nervoase. La insomnie se ia doar o cană la ora 18 și se poate folosi perioade lungi de timp. Este de asemenea un bun calmant al durerilor luat intern.

Febră tifoidă- Cataplasme cu plantă fiartă sau

proaspătă și strivită se aplică la ceafă și tălpi pentru tratarea febrei tifoide. Tratament folosit empiric.

Gastrită hiperacidă pe baze nervoase- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se va consuma suplimentar o felie de lămâie cu coajă cu tot pe care se va pune puțină sare. Acesta în stomac se va transforma în carbonat de potasiu și carbonat de sodiu adică neutralizează aciditatea și în plus Talpa găștei contribuie la calmarea nervoasă.

Hipertensiune arterială- se consumă 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la scăderea presiunii arteriale. Se poate folosi perioade de 3 luni, urmate de o pauză de 10 zile apoi se poate relua tratamentul. Se poate folosi și în diferite combinații cu alte plante.

Insomnii- se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate pune dacă nu aveți contraindicații și miere de tei pentru a îndulci după gust. Se va consuma înainte de culcare cu 2 ore. Asigură un somn liniștit. Se poate asocia cu coji de mere consumate sau chiar cu ceai de Passiflora sau Valeriană sub orice altă formă.

Se mai poate lua câte 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă.

Ischemie cardiacă (atât în formele dureroase cât și în cele nedureroase) - Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Lipsa transpirației- se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se tamponază locurile implicate în afecțiune de 2 ori pe zi. Intern se va consuma de asemenea câte 3 căni pe zi.

Neurastenii depressive- 1 linguriță de tinctură de Talpa găștei se pune cu 100 ml apă și se consumă de 3-4 ori pe zi.

Nevroze cardiace- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Picioare obosite - se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se tamponează locurile implicate (Picioarele de la mijloc în jos cu un tampon de vată înmuiat în soluție) în afecțiune de 2 ori pe zi. Intern se va consuma de asemenea câte 3 căni pe zi.

Prolaps și atrofie uterină- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Răni- se folosește 2 linguri de plantă mărunțite pus la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pune în lichidul obținut 1 linguriță de bicarbonat de sodiu și se introduce în interior în lichidul cald mâinile sau picioarele care au răni mici de la manichiură de exemplu. Se țin apoi pentru 10 minute și se scot afară și se lasă să se usuce la aer fără a le mai șterge. Se face acest lucru până la vindecare de 2-3 ori pe zi.

Alte tipuri de răni- se pun comprese cu planta sub formă de infuzie sau chiar cataplasme. Ajutând la cicatrizarea rănilor. Se poate folosi foarte

bine folosi de exemplu cu gălbenele. Talpa găștei contribuind foarte eficient la calmarea durerilor.

Reglarea presiunii sângelui- se consumă 3 căni de infuzie pe zi, care contribuie la scăderea presiunii arteriale. Se poate folosi perioade de 3 luni, urmate de o pauză de 10 zile apoi se poate relua tratamentul. Se poate folosi și în diferite combinații cu alte plante.

Reumatism- se aplică cataplasme cu planta caldă pe locurile dureroase și se învelește apoi cu o bucată de nailon și apoi cu ceva de lână pentru a menține căldura locală, contribuind în acest fel la diminuarea sau chiar la dispariția durerilor. Se mai poate asocia și cu multe alte preparate. De exemplu există în magazinele de profil un gel de Spânz preparat de Ex helios Timișoara, care de asemenea este excelent pentru calmarea durerilor.

Stări de sufocare- se cunoaște faptul că majoritatea stărilor de sufocare sunt pe baze nervoase. În acest caz este util să se ia imediat 1 linguriță de tinctură de Talpa găștei în 50 ml apă, lucru care va face să treacă rapid senzația de sufocare.

Stări depressive nervoase- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Stări spastice ale vezicii biliare- cunoscând faptul că Talpa găștei are unul dintre cele mai puternice efecte asupra sistemului nervos contribuind la calmare și că este mai eficient ca multe medicamente de sinteză se indică folosirea acestei plante. Se poate folosi tinctură câte 1 linguriță diluată la 200 ml de 3-4 ori pe zi, sau infuzie la fel câte 3-4 căni pe zi. Efectul antispastic este extrem de puternic.

Tromboză în sfera genitală, tulburări de climacteriu- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de

tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Tulburări de ritm cardiac- este fără doar și poate cea mai eficientă plantă din flora medicinală europeană contra tulburărilor de ritm cardiac. Este utilă mai ales contra tahicardiei, deoarece scade frecvența bătăilor inimii, dar și în cazul extrasistolilor, deoarece reglează transmiterea impulsurilor nervoase către miocard. Apoi are o acțiune de temperare a stărilor de supra excitare cerebrală, produce relaxarea musculaturii netede a inimii și a vaselor de sânge și reglează tensiunea arterială. Astfel, această plantă previne fibrilațiile atriale (manifestate prin tremurături dezordonate ale fibrelor mușchiului cardiac) și infarctul. Se administrează sub formă de pulbere, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 2-4 săptămâni, urmate de o săptămână de pauză, după care tratamentul se reia. De foarte multe ori, în medicina naturală, se administrează talpa găștei împreună cu păducelul.

Tulburări vegetative- Talpa găștei are o varietate de utilizări. Are acțiune antispasmodică și totodată de tonic cardiac, sedativă, hipnotică, antispastică generală, stomahică, indicată în afecțiuni cardiace, aritmii de origine nervoase și depresii. Este renumită pentru abilitatea sa de a trata în mod special tulburările femeilor. A fost folosită de mii de ani pentru atenuarea durerilor și a disconfortului. Are și proprietatea de a consolida inima și contribuie la promovarea unui sentiment general de bunăstare. Se va lua o linguriță de tinctură la 100 ml apă de 3 ori pe zi.

Umflături- se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească apoi se introduce în frigider. După ce s-a răcit se îmbibă o pânză în acest lichid și apoi se aplică rece pe locul afectat. Dacă s-a încălzit se înmoaie din

nou în lichid rece și se aplică din nou. Este bun acest tratament și la entorse, luxații sau pentru vânătăi.

Varice- se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească apoi se introduce în frigider. După ce s-a răcit se îmbibă o pânză în acest lichid și apoi se aplică rece pe locul afectat. Dacă s-a încălzit se înmoaie din nou în lichid rece și se aplică din nou. Este bun acest tratament și la entorse, luxații sau pentru vânătăi. Se poate asocia și cu Castan sub formă de extract sau chiar cremă. Se poate de asemenea asocia cu ardei iute.

Tinctura de talpa găștei.

Leonorus cardiaca.

Produs de Dacia Plant Sebeș.

Acțiune farmacologică:

Intern: antiastmatic (împiedecă apariția senzației de sufocare), antidepresiv, antispasmodic, astringent, calmant general, calmant cardiac, calmant gastric, cicatrizant, diminuează stările de excitație cerebrală, expectorant, hipotensiv (acționează mai degrabă în sens reglator), produce relaxarea vaselor sanguine care alimentează cordul și într-o anumită măsură cordul în sine, tonic cardiac, tonic general, uterotonic (favorizează tonifierea uterului), vasoconstrictor periferic.

Extern: antiinflamator, antiseptic, astringent și cicatrizant, regenerant epitelial.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Intern: aritmie cardiacă de origine nervoasă, hipertensiune arterială, ischemie cardiacă (atât forme dureroase, cât și nedureroase), tulburări de menopauză, dismenoree (ciclu neregulat și/sau duros), amenoree (absența sau întârzierea patologică a menstruației), reumatism, bronșită, astm, crize astmatice care apar pe fondul de stres, depresie, depresie însoțită de anxietate, prolaps și atonie uterină, gastrită hiperacidă pe fond de stres, colită de fermentație, digestie dificilă, distonie neurovegetativă.

Extern: contuzii, răni, arsuri, reumatism, prolaps uterin, febră tifoidă (se pun cataplasme pe ceafă și tălpi), dureri de spate (cataplasme sau unguent local pe locul afectat).

Contraindicații: nu se cunosc.

TALPA MÂȚEI



Antennaria dioica
Fam. Compositae sau Asteraceae.

Denumiri populare: brânca-mâții, floarea-patului, flocoșele, laba-mâții, lănarită, paraipan, părălei, scânteiuță de munte, schiliduș, semenic, su-nătoare de munte, talpa-pisicii.

Descriere: plantă erbacee perenă, frecventă în toată țara. Rizom oblic sau orizontal, din care se desprind rădăcini și stoloni. Tulpină înaltă de 6-25 cm, argintiu-păroasă, foliată. Frunze bazale alungit-spatulate, atenuate în pețiol, cele tulpinale îngust lanceolate sesile, acute, ambele argintii-păroase, mai târziu pe fața superioară glabre. Exemplarele masculine au flori albe, iar cele femele roz, grupate în calatidii. Înflorire în lunile V-VIII. Fructe acheme mici 1 mm, cu papus.

În tradiția populară: ceaiul din vârfurile florifere se lua contra tusei, guturaiului și bolilor de piept. La Sălciua, planta fiartă cu sămburi de măsline pisați se folosea contra diabetului.

Compoziție chimică: substanțe amare, fitosterine, flavonozide, rezine, tanin, mucilagii, ulei volatil, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: emoliente, behice, expectorante, colagoge, antiinflamatoare, ajută la eliminarea bilei, stimulează secreția stomacului și prin aceasta este util la anorexie.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni bronho-pulmonare, afecțiuni stomacale,

atonie digestivă, dischinezie biliară, guturai, răni, tuse.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri mici.

- 2 lingurițe de plantă înflorită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei în afecțiunile pulmonare, sau pentru stimularea secrețiilor biliare.

Extern - se poate folosi o cantitate dublă de plantă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni bronho-pulmonare - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri mici.

Afecțiuni stomacale - 2 lingurițe de plantă înflorită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei în afecțiunile pulmonare, sau pentru stimularea secrețiilor biliare.

Atonie digestivă - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri mici.

Dischinezie biliară - 2 lingurițe de plantă înflorită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei în afecțiunile pulmonare, sau pentru stimularea secrețiilor biliare.

Guturai - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri mici. -2 lingurițe de plantă înflorită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei în afecțiunile pulmonare, sau pentru stimularea secrețiilor biliare.

Răni - 2 lingurițe de plantă înflorită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei în afecțiunile pulmonare, sau pentru stimularea secrețiilor biliare.

Extern- se poate folosi o cantitate dublă de plantă. Se folosește la spălături sau cataplasme pentru cicatrizare și pentru efectul de.

Tuse - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei cu înghițituri mici. -2 lingurițe de plantă înflorită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei în afecțiunile pulmonare, sau pentru stimularea secrețiilor biliare.

TARHON



Artemisia dracunculus
Fam. Compositae sau Asteraceae.

Denumiri populare: dracon, tarcon, tacon, tarcum.

Descriere: plantă semilemnosă, perenă, legumicolă, condimentară, medicinală, originară din Siberia și Mongolia cunoscut din antichitate. Introdus în Europa în sec XVI. La noi cultivat pe suprafețe restrânse. Rădăcină subțire, ramificată, adâncă până la 40 cm. Tulpini ascendente, bogat ramificate, foliate, înalte de 50-100 cm. Frunze liniar lanceolate, lungi de 2-10 cm, late de 4-7 mm, glabre, alterne, puternic aromate. Flori albe, galbene, brun violet, grupate în calatidii. Înflorire în lunile VIII-IX. Fructe achene foarte mici, fără papus.

În tradiția populară: cultivată pentru uzul culinar, ca salată verde, aromatizant al mâncărilor.

Peste planta pisată cu rădăcină cu tot se turna oțet, se lăsa să stea astupată o jumătate de oră, apoi se ținea caldută în gură, contra durerilor de dinți. Se mânca pe inima goală sau se bea ceai din frunze, pentru pofta de mâncare. Ceaiul din tulpini și frunze se lua contra bolilor renale. Este folosită pentru aroma sa puternică încă din antichitate în alimentație și ca antidot contra veninului șerpilor.

Se mai folosea și contra durerilor de dinți și crampe stomacale.

Compoziția chimică: ulei volatil cu: esdragol, meticavicol, flavonozide, folandren, cumarine, acimen. Tanin, substanțe amare, urme de iod, vitaminele: B1, C, săruri minerale diverse.

Acțiune farmacologică: are efect de stimulare asupra apetitului și digestiei, fără să irite. Deci are certe proprietăți aperitive, digestive, alungă constipația și este un bun remediu pentru insomnii. De asemenea mărește eliminarea biliară, diuretic, fluidifică secrețiile bronhice, expectorant, antiseptic, aperitiv, aromatizant, vermifug. Poate fi folosit cu succes la regularizarea menstruației. Mărește apetitul și ajută digestiile lente. Ajută la calmarea nervilor, balonări sau se poate folosi în locul sării pentru cei cu hipertensiune sau care nu au voie să consume sare.

Ajută la creșterea secreției biliare și pentru ficat, ajută digestia. De asemenea ajută la eliminarea toxinelor din organism.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, anorexie, arterită, ascită, atonie digestivă, balonări, boli de ficat, boli renale, bronșită, condiment în regimul desodat, constipație, crampe stomacale, dereglări menstruale, digestii lente, dischinezie biliară, dureri de cap, dureri de dinți, edeme, hidropizie, indigestie, insomnii, lipsa poftei de mâncare, mâncărimea pielii, paraziți intestinali, reumatism, stres, sughiț, tulburări digestive, tulburări dispeptice, tulburări menstruale, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

Prin uscare se pierde o serie de principii active importante, deci se va prefera proaspăt când există posibilitatea.

Uscat sau proaspăt - Se poate folosi la condimentarea alimentelor sau se va face un ceai dintr-o linguriță de frunze mărunțite care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi, extern se face cu cantitate dublă de plantă.

Oțet - Se poate să se consume și cel murat în oțet folosit în diferite preparate culinare, mai ales la tulburările digestive sau boli de ficat, rinichi.

Infuzie concentrată - 2 lingurițe de plantă mă-

runțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi în cazul ascitei, afecțiunilor renale, de ficat. Extern util la comprese pentru calmarea durerilor.

Infuzie simplă - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este bine în cazul viermilor intestinali să se consume 4 căni pe zi.

Se pun câteva fire de Tarhon în orice suc în funcție de preferința dvs. Se trec apoi prin storcătorul de fructe împreună cu alte sucuri dând un gust aromat sucului și având și efecte terapeutice. Se poate folosi perioade foarte lungi de timp.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, ajutând la dispariția unor germeni patogeni și stimulând diureza. Se consumă după mese.

Anorexie - în cazul lipsei poftei de mâncare în special la copii li se va pune o jumătate de linguriță de frunze mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, se strecoară și apoi se poate adăuga la orice mâncare, stimulând pofta de mâncare.

Arterită - pentru ameliorarea arteritei- se taie mărunțit trei mâini de frunze de tarhon, se pun într-un borcan și se acoperă cu o jumătate de litru de oțet de mere, se lasă apoi să stea 7 zile. Se filtrează și se bea pe stomacul gol câte un pahărel înainte de mese.

Ascită - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei contribuind la stimularea eliminării apei din organism.

Atonie digestivă - este foarte interesant faptul că de sute de ani se folosește tarhonul pentru afecțiunile digestive cu succes. Se face o infuzie din 1 linguri de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte o cană după fiecare masă care va contribui la rezolvarea afecțiunii.

Balonări - consumul tarhonului sub formă de infuzie câte 3 căni pe zi consumate după mese, câ-

te una după fiecare masă contribuie la rezolvarea afecțiunii.

Boli de ficat - este foarte interesant faptul că de sute de ani se folosește tarhonul pentru afecțiunile digestive cu succes. Se face o infuzie din 1 linguri de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte o cană după fiecare masă care va contribui la rezolvarea afecțiunii.

Boli renale - tarhonul consumat sub formă de infuzie câte 2-3 căni pe zi contribuie foarte eficient la mărirea cantității de urină eliminată de organismul aflat în suferință.

Bronșită - consumul tarhonului sub formă de infuzie câte 3 căni pe zi consumate după mese, câte una după fiecare masă contribuie la rezolvarea afecțiunii.

Condiment în regimul desodat - se cunoaște faptul că o serie de regimuri alimentare sunt indicate pentru a scădea sarea din organism.

Constipație - consumul tarhonului zilnic în alimentație poate să rezolve constipația foarte eficient.

Crampe stomacale - este foarte interesant faptul că de sute de ani se folosește tarhonul pentru afecțiunile digestive cu succes. Se face o infuzie din 1 linguri de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte o cană după fiecare masă care va contribui la rezolvarea afecțiunii.

Deregări menstruale - este foarte eficientă infuzia de tarhon care se face din o linguriță de plantă pusă la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru reglarea organismului. Este foarte bine să se consume înaintea meselor cu 15 minute, o perioadă de minimum 30 de zile.

Digestii lente - este foarte interesant faptul că de sute de ani se folosește tarhonul pentru afecțiunile digestive cu succes. Se face o infuzie din 1 linguri de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte o cană după fiecare masă care va contribui la rezolvarea afecțiunii.

Dischinezie biliară - consumul tarhonului sub formă de infuzie câte 3 căni pe zi consumate după mese, câte una după fiecare masă contribuie la re-

zolvarea afecțiunii. Contribuie foarte eficient la stimularea secreției biliare în toate cazurile. Se poate face un tratament de 30 zile urmat de 7 zile pauză, după care se poate repeta.

Dureri de cap - se pune o linguriță de frunze mărunțite la 2 linguri de oțet. Se lasă pentru 20 minute, apoi se aplică pe o bucată de pânză pusă în mai multe straturi care se va îmbiba cu acest lichid. Se aplică pe locul afectat pentru diminuarea sau chiar dispariția durerilor. Se poate folosi ori de câte ori este nevoie. Dacă este prea tare pentru unii cu pielea mai sensibilă se va dilua în funcție de toleranța individuală cu apă în funcție de preferință. Ajută foarte mult în special atunci când durerea provine de la stres sau alte necazuri în special din sfera neurologică.

Dureri de dinți - se vor face gargarisme cu o infuzie făcută din 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă acoperit pentru 15 minute, apoi strecurate. Se vor face după fiecare masă.

Edeme - intern se pot consuma 2-3 căni de infuzie, iar extern se poate aplica sub formă de cataplasma, care contribuie la refacerea circulației și eliminarea edemelor.

Hidropizie - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei contribuind la stimularea eliminării apei din organism.

Indigestie - este foarte interesant faptul că de sute de ani se folosește tarhonul pentru afecțiunile digestive cu succes. Se face o infuzie din 1 linguri de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte o cană după fiecare masă care va contribui la rezolvarea afecțiunii.

Insomnii - consumul tarhonului sub formă de infuzie câte 3 căni pe zi consumate după mese, câte una după fiecare masă contribuie la rezolvarea afecțiunii. De asemenea se poate pune o cană de lapte (250 ml) în care se va pune 1 linguriță de frunze mărunțite. Se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se va consuma înainte de culcare cu 1-2 ore. Dacă nu aveți contraindicații se poate îndulci cu miere de albine.

Lipsa poftei de mâncare - în cazul lipsei poftei

de mâncare în special la copii li se va pune o jumătate de linguriță de frunze mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, se strecoară și apoi se poate adăuga la orice mâncare, stimulând pofta de mâncare.

Paraziți intestinali - peste 2 lingurițe de frunze mărunțite se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 4 căni pe zi zilnic cel puțin 7 zile, pentru a scăpa de o serie de viermi intestinali. Se consumă înainte de mese.

Reumatism - este recunoscut faptul că dacă se consumă în alimentație sau sub formă de infuzie tarhon, acesta contribuie la eliminarea toxinelor din organism și prin aceasta la eliminarea cauzei care produce reumatismul. De asemenea tarhonul are și un efect antibiotic distrugând o serie de germeni patogeni care sunt responsabili de această afecțiune, în special la persoanele tinere. Se poate consuma sub orice formă în funcție de preferință sau toleranță.

Stres - consumul tarhonului printre alte beneficii care le face organismului poate să combată foarte eficient nu atât stresul ci efectele stresului asupra organismului care este un lucru foarte important. Principalul este să se consume constant și zilnic, în funcție de toleranță.

Sughit - există oameni care sughit fără nici un motiv plauzibil și mai mult sughitul acesta este foarte persistent și nu trece cu foarte multe medicamente, însă dacă se mestecă în gură câteva frunze de tarhon și apoi se înghit vor contribui la eliminarea sughitului.

Tulburări digestive - este foarte interesant faptul că de sute de ani se folosește tarhonul pentru afecțiunile digestive cu succes. Se face o infuzie din 1 linguri de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte o cană după fiecare masă care va contribui la rezolvarea afecțiunii.

Tulburări dispeptice - tulburările acestea au diferite cauze care nu are rost să fie amănunțite aici, însă este suficient să se spună că infuzia de tarhon câte 3 căni pe zi, timp de 15 zile rezolvă aceste afecțiuni foarte eficient și lucru foarte important, fără efecte negative pentru organism.

Tulburări menstruale - consumul tarhonului

sub formă de infuzie câte 3 căni pe zi consumate după mese, câte una după fiecare masă contribuie la rezolvarea afecțiunii.

Viermi intestinali - peste 2 lingurițe de frunze mărunțite se pune 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 4 căni pe zi zilnic cel puțin 7 zile, pentru a scăpa de o serie de viermi intestinali. Se consumă înainte de mese.

TĂMÂIA



Boswellia sacra Fam. Burseraceae.

În tradiția populară: se folosește rășina acestui arbore în foarte multe ritualuri religioase. Se folosea în diferite amestecuri contra junghiurilor, contra pelagrei, afecțiunilor psihice, epilepsie, afecțiunilor splinei, etc. Se pune pe măsele stricate să le sfarme. Egiptenii în antichitate foloseau tămâia pentru tratarea infecțiilor gâtului și ale laringelui, oprirea sângerării și tratau astmul.

Acțiune farmacologică: puternice efecte anti-infecțioase și antiinflamatoare, dizolvă pietrele din organism, cicatrizant, calmant nervin mai ales în fumigații.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni psihice sau nervoase, anxietate, inflamații, laringite, răceală, tumori, tuse.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Poate dizolva dinții.

Atenție! Nu se ia tămâie sintetică fiind toxică.

Preparare și administrare:

Pulbere - tămâia se va pisa mărunț și așa se poate folosi la cataplasme calde eventual, chiar pusă pe mămăliguță fierbinte așa cum se aplică sare pe o felie de pâine cu unt. Se va pisa însă bine pentru că aplicată nepisată poate produce rană. După aplicațiile acestea se va unge pielea cu orice unguent care conține lanolină. Eficient este cel de gălbenele sau pătlagină.

Tinctura - 10 g se pun la 100 ml alcool alimentar de peste 80 grade. Se țin timp de 8 zile, timp în

care se agită des și apoi se poate folosi. Se ia câte o jumătate de linguriță- 1 linguriță de 2-3 ori pe zi. Se ia doar diluată cu apă în 250 ml. După ce se ia este bine să se spele pe dinți cu sare și bicarbonat de sodiu în părți egale. Extern se poate aplica pusă pe o bucată de pansament steril.

Infuzia - 1-2 bobite de tămâie se pun în 200 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 15 minute apoi se poate consuma această apă. Este bine să fie băut cu paiul pentru a nu afecta dantura.

Fumigații - se pune tămâia pe o tablă încăinsă și se lasă în încăperea cu bolnavul pentru a respira acest aer.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni psihice sau nervoase - se va lua intern câte 1 linguriță de tinctură pusă la 100 ml apă sau și mai bine pe pâine înmuiată în această tinctură. Se ia de 3 ori pe zi la afecțiunile grave și la cele ușoare o dată pe zi. Atenție după folosirea tincturii este bine să se spele pe dinți cu sare în care se pune și puțin bicarbonat de sodiu deoarece poate distruge dinții. Se mai pot face fumigații zilnic.

Anxietate - 1-2 bobite de tămâie se pun în 200 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 15 minute apoi se poate consuma această apă. Este bine să fie băut cu paiul pentru a nu afecta dantura. Se pot consuma 3 căni pe zi o perioadă de 30 de zile.

Inflamații - intern se poate să fie administrată tinctura și extern se aplică compresă caldă pe care se pune puțină tinctură. Tămâia se va pisa mărunț și așa se poate folosi la cataplasme calde eventual, chiar pusă pe mămăliguță fierbinte așa cum se aplică sare pe o felie de pâine cu unt. Se va pisa însă bine pentru că aplicată nepisată poate produce rană. După aplicațiile acestea se va unge pielea cu orice unguent care conține lanolină. Eficient este cel de gălbenele sau pătlagină.

Laringite - intern se poate lua tămâie sau chiar infuzie de 3 ori pe zi și extern se poate pune cataplasma caldă pe care se pune puțină tinctură.

Răceală - o infuzie de 3 ori pe zi sau eventual în amestec cu ceai de Isop sau Pătlagină este extrem de eficientă atât la răceli cât și la diminuarea tusei.

Tumori - intern se poate să fie administrată tinctura și extern se aplică compresă caldă pe care se pune puțină tinctură. Tămâia se va pisa mărunț

și așa se poate folosi la cataplasme calde eventual, chiar pusă pe mămliguță fierbinte așa cum se aplică sare pe o felie de pâine cu unt. Se va pisa însă bine pentru că aplicată nepisată poate produce rană. După aplicațiile acestea se va unge pielea cu orice unguent care conține lanolină. Eficient este cel de gălbenele sau pătlagină.

Tuse - intern se poate să fie administrată tinctura și extern se aplică compresă caldă pe care se pune puțină tinctură. Tămâia se va pisa mărunt și așa se poate folosi la cataplasme calde eventual, chiar pusă pe mămliguță fierbinte așa cum se aplică sare pe o felie de pâine cu unt. Se va pisa însă bine pentru că aplicată nepisată poate produce rană. După aplicațiile acestea se va unge pielea cu orice unguent care conține lanolină. Eficient este cel de gălbenele sau pătlagină.

TĂMÂIȚA DE CÂMP



Ajuga chamaepitys Fam. **Lamiaceae**.

Denumiri populare: jugărel, lămâioară, pedicuță, suliman. Doctila, Chodela, Dochela în limba dacă.

Descriere: Specie anuală cu rădăcina puțin ramificată, tulpini puternic ramificate de la bază, ascendente, lungi de 10-30 cm, slab patrunghiulare, păroase, frunze de 1-4 cm, tripartite cu segmente liniare, flori scurt pedicelate având caliciul campanulat acoperit cu peri lungi, articulați și cu glande mici. Corola galbenă până la palid roșcată lungă de 10-15 mm, cu tubul de 2-3 ori mai lung decât caliciul. Fructele sunt nucule grupate câte 4. Întreaga plantă prezintă un miros puternic, asemănător cu cel de rosmarin.

Înflorește din mai până în august.

Crește lângă drumuri și garduri, pe marginea șanțurilor.

În tradiția populară: în Evul Mediu s-a folosit pentru icter.

Acțiune farmacologică: diuretic, antispastic și laxativ.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: boli de ficat, urinare greoaie, colici de orice fel.

Elimină resturile din uter, vindecă întărirea sânilor și herpesul, usucă rănilor.

Preparare și administrare:

- Amestecată cu miere este un bun purgativ.
- Frământată cu smochine ușurează scaunul.
- Frunzele băute cu vin timp de șapte zile lecuiesc icterul.
- Frunzele băute 40 de zile lecuiesc sciatica.

TĂTĂNEASĂ



Symphytum officinale Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: barba tatei, buruiana lui Tatin, foaia lui Tatin, foaia tatii, gavăț, iarba lutatinului, iarbă băloasă, iarbă întăritoare, iarbă neagră, lutatină, mierea ursului, nădar, plosnicioasă, rădăcină neagră, tacin, tatană, tătăneată, zlac. Prodiamela în limba dacă.

În tradiția populară: a fost una dintre cele mai importante plante medicinale. S-au găsit urme de tătăneasă în hrana oamenilor cavelor. Din nefericire a căzut în desuetitudine până în sec XIX când a cunoscut o apreciere importantă din partea anglo-saxonilor.

A fost folosită în hrana animalelor din cele mai vechi timpuri. Se folosea ca furaj în hrana cailor, vacilor, porcilor, puilor (care creșteau mai repede și mai bine) și chiar în hrana iepurilor.

Planta poate fi consumată proaspătă sau uscată, ca furaj. Rădăcina poate fi și ea consumată.

Se folosea în legături, pentru vindecarea scrânturilor (luxațiilor) și fracturi.

Romanii cultivau această plantă cu care dregeau carnea veche pe care o cumpărau cu prețuri mici și pe care o vindeau după câteva săptămâni cu prețuri mari.

Pentru fracturi rădăcina se spăla, se tăia în bucățele mici, se pune într-o oală cu apă și se fierbea până scădea la jumătate. Se amesteca apoi cu făină

de orz, se întindea pe o pânză, care să cuprindă toată fractura, se stropea apoi cu spirt și se lega, după ce se îndreptau oasele la loc. Se înfășura apoi în cârpe, peste care se puneau lopățele de lemn, care fixau mâna sau piciorul rupt. Legătura se ținea 48 de ore, udându-se cu spirt. Se schimba apoi pânză se vindeca fractura.

În Bucovina, rădăcina se prăjea în untură de porc ori în lapte dulce de vacă apoi se legau cu ea scrântiturile. A fost un leac contra herniei. Rădăcina curățită, tăiată în bucăți, se plămădea în rachi, din care se lua câte un păhăruț de 2-3 ori pe zi.

Tot în Bucovina, se curăța și se spăla rădăcina tăiată mărunț care se pune în țuică tare. O altă rădăcină se amesteca cu ceapă pisată, cu un ou și cu țărâțe de grâu, care se pune într-o tigiă, să se prăjească bine. Din acest amestec se făcea o turtă care se pune pe o pânză și se aplica pe locul dureros. Din rachiul preparat se bea de 3 ori pe zi: dimineța la amiază și seara se folosea mai ales la vătămătură. În gastroenterite se pune cataplasme externe. În ulcer stomacal se bea în loc de apă ceai de tătăneasă sub formă de decoct. Tot decoct se folosea și la diabet, boli femeiești, boli de piept, dureri de dinți, tuberculoză, dureri diverse: rinichi, ficat, stomac, abdomen, splină și debilitate.

Extern se folosea la boli de piele, dureri diverse. Cu miere se lua contra astmului și la afecțiuni respiratorii sau hepatice. Plămădită în rachi se folosea și intern și extern în foarte multe afecțiuni.

Descriere: o specie perenă ierboasă cu tulpina erectă, înaltă până la 1,20 m, acoperită cu peri aspri, este foarte răspândită în flora țării noastre pe malurile râurilor, pe marginea pădurilor și prin fânețele umede. În pământ are un rizom scurt, gros ramificat, continuat cu rădăcini fuziforme și cărnoase. Frunzele dispuse altern, lungi până la 20 cm, cele inferioare sunt oval-lanceolate, înguste la bază, iar cele superioare lanceolate, cu limbul ondulat și mult mai păros pe fața inferioară. Florile de culoare roșie-violacee sau roz, rar albă sunt dispuse în cime scorpioidale, având caliciul format din 5 sepale, corola gamopetală, tubulos campanulată, păroasă pe dinăuntru, se termină cu 5 dinți recurbați și androceul din 5 stamine. Înfloarește din mai până la sfârșitul lui august. Este o plantă care crește pe

soluri profunde, datorită dezvoltării rădăcinilor.

Recoltare: se recoltează părțile subterane, adică rădăcina cu rizomul (*Radix Sxmphxti* sau *Radix Consolidae majoris*) din martie până în aprilie sau din septembrie până în octombrie.

Se recoltează în unele cazuri și frunzele.

Compoziție chimică: ulei volatil, alantoină, consolidină, asparagină, zaharuri, rezine, tanin, colină, mucilagii, alcaloizi: sinfito-cinoglosină, săruri minerale. Se poate folosi atât frunza cât și rădăcina. Este bogată în proteine și de asemenea este una dintre plantele care conține vitamina B12, care nu se găsește decât în regnul animal. Este o plantă bogată în proteine.

Este în același timp un excelent îngrășământ bogat în potasiu, complementar cu urzica care este bogată în azot.

Acțiune farmacologică: antiinflamator puternic, analgezică, antitumoral puternic, emolient, astringent, antihemoragic, expectorant, cicatrizant, răcoritor (calmează setea, diminuează temperatura corpului), calmant, vulnerară (cicatrizează rănilor), acțiune antimotilitară, decongestiv, emolient, anti-diareic, antidizenteric, regenerant al mucoaselor respiratorii, digestive și urinare, behică (calmează tusea), diminuează temperatura corpului, tonic general. Foarte eficientă contra ulcerului. Este unul dintre cele mai puternice stimulente ale creșterii țesuturilor interne și externe (oase, dinți, păr, mucoase, plămâni în special după intervenții chirurgicale). În perioada de creștere a copiilor se poate da în special cu miere. Alantoina pe care o conține este un puternic activator al creșterii celulare. Nu trebuie însă consumată în cantități mari. Cercetătorii au confirmat că alantoina această cere este cel mai puternic principiu activ al acestei plante are efect antiinflamator, antitumoral și favorizează cicatrizarea țesuturilor. Există peste 200 de preparate farmaceutice pe bază de tătăneasă. Ceaiurile sunt cicatrizante gastrice și se pot folosi foarte bine la tratarea gastritei hiperacide și a ulcerului gastric.

Alantoina este un puternic activator al creșterii celulare. Pentru aceasta se folosește rădăcina care are un conținut mai ridicat în alantoină față de restul plantei. Nu trebuie consumată în cantități mari intern, dar nu există nici o restricție pentru

folosirea ei externă.

Extern: astringent, cicatrizant, antitumoral, emolient, calmant, decongestiv, regenerant epitelial.

Studiile făcute în ultimele decenii au confirmat în cea mai mare parte ceea ce se știa din medicina populară despre tătăneasă. S-a stabilit faptul că principiile active ale tătăneșii favorizează cicatrizarea și regenerarea rapidă a pielii și a mucoaselor, sudarea rapidă a fracturilor, remisia tumorilor maligne și benigne. Alantoina, considerată actualmente cel mai important principiu activ al tătăneșii, are efect antiinflamator, antitumoral și influențează regenerarea țesuturilor. Există foarte multe preparate externe (mai ales unguente) pe bază de tătăneasă, folosite pentru tratarea rănilor, tumorilor, nevralgiilor. Planta conține însă și în preparate interne mai multe formule Plafar în diferite amestecuri. Cicatrizant gastric, calmant gastric, folosite la scară largă la noi în țară de peste 20 de ani, conțin tătăneasă și sunt folosite pentru tratarea gastritei hiperacide și al ulcerului. Pentru uz extern, tătăneasă este cea mai folosită plantă în ultimii 10 ani, existând peste 200 de preparate farmaceutice care o conțin în formula lor.

În 1970 a apărut ideea că ar fi o plantă toxică datorită alcaloizilor pe care îi conține. Dar studiile au demonstrat că nu periclitează sănătatea oamenilor și nici a animalelor, mai ales că a fost consumată secole de-a rândul fără nici un efect secundar. Această anti-reclamă făcută plantei avea ca scop denigrarea ei și scăderea recoltelor, deoarece punea în pericol produsele chimice ale industriei de medicamente. Tătăneasă este o plantă atât de prosperă și bogată (crește repede, dând 40-100 tone la hectar în funcție de calitatea solului) încât ar putea pune în pericol industria de medicamente. Planta a fost reabilitată după ce studiile au demonstrat că frunzele sale nu conțin mai mulți alcaloizi decât frunzele roșiilor și a cartofilor. Dar rădăcina deși conține mai multe principii active conține și mai mulți alcaloizi decât frunzele.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese dentare, afecțiuni digestive, afte bucale, alunițele care tind să se transforme în formațiuni tumorale, arsuri, arsuri stomacale, artrite, astm, bă-

tături, boli pulmonare, boli venerice, bronșite, cancer cu diferite localizări (bucal, limbă, plămâni, colon, rect, esofag, piele, etc), cicatrice cheloide, circulația sângelui deficitară în special la membrele inferioare, contuzii, crăpături ale mameloanelor, creștere la copii, diaree benignă, dureri diverse, echimoze, eczeme, enterite cu diaree și dizenterie (mai ales la persoanele slabe care consumă puține lichide), dureri de gât, entorse, escare, faringite, fibrom uterin, fisuri anale, fisurile sânelui sau la mucoase, fracturi (mai ales în perioada de consolidare de după scoaterea ghipsului, gastrite hiperacide, gingivite, gută, hematoame, hemoptizii, hemoragii interne slabe, hemoroizi, hernie, infecții la nivelul gâtului, infecții pulmonare, inflamații articulare, infecții bacteriene, intervenții chirurgicale, leucoree, luxații, metroragii ușoare, nevralgii, paradontoză, paralizie, periostită (inflamația osului), plăgi chiar maligne, psoriazis, răgușeală, răni, răni pe col, reumatism, sinuzită, spasmofilie, spondilită, stomatite, ten iritabil cu pete- ofilit, trichomonas, tromboflebită, tromboză, tuberculoză, tumori exteriorizate, tuse seacă de diferite etiologii, tuse iritativă, ulcer stomacal, ulcer varicos la gambă, ulceratii ale pielii rebele la tratament, vaginite, varice sângerânde.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Preparatele de Tătăneasă nu se vor folosi mai mult de 4-6 săptămâni.

Atenție! Un efect secundar posibil este reducerea capacității de absorbire a fierului și vitaminei B 12. Poate da de asemenea intoxicații.

Atenție! Administrată în doze mari provoacă paralizia centrală. Unii compuși din tătăneasă pot induce tumori canceroase sau pot determina leziuni hepatice severe în caz de administrare zilnică de ceai sau capsule.

Preparare și administrare:

Intern

Macerat: - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Macerat cu decoct: - O jumătate de linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se strecoară și peste aceleași plante se pune

încă 250 ml apă rece. Se va fierbe apoi timp de 20 de minute, după care se strecoară. Se amestecă cele două lichide. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

Infuzie: - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită, preferabil direct într-un termos, care se va închide pentru 8 ore, apoi se strecoară și se consumă.

Infuzie din frunze: - 1 linguriță de vârf de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi cu înghițituri rare pe parcursul zilei.

Rădăcină fiartă în lapte - utilă în dureri de abdomen, splină, hernie.

Tinctură: - 50 g de rădăcină mărunțită se vor pune în alcool de 40° (250 ml), se ține apoi timp de 15 zile. Se strecoară. Se vor lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi înainte de mese. Pentru a se păstra mai bine se pune în sticlă ermetic închisă și de culoare închisă. Extern se unge locul bolnav de mai multe ori pe zi, până la vindecare. Este utilă și la ulcer varicos.

- Tinctură ca mai sus se poate aplica de mai multe ori pe zi în special în rănilor grele.

- Rădăcină măcinată cu râșnița de cafea și apoi macerată cu miere și puțin alcool alimentar. Se ține 14 zile la frigider și apoi se poate administra copiilor pentru stimularea creșterii câte maximum 2 lingurițe pe zi, în funcție de vârstă. Se face 20 zile apoi 7 zile pauză.

Extern:

Cataplasma: se macină cu râșnița de cafea rădăcina uscată apoi se pune într-un vas cu puțină apă caldă. Se amestecă până se omogenizează, apoi se întinde pe un pansament steril care se aplică local.

Cantitatea de rădăcină se dublează și se pot face băi de șezut, băi sau clisme cu oricare din rețetele de mai sus, în funcție de afecțiune.

Decoct - 200 g de rădăcină se fierb la un litru de apă 15 minute. Având în vedere puterea regeneratoare a plantei acest decoct poate fi folosit la toate afecțiunile pielii sau în cosmetică. Se poate folosi apa în care a fiert pentru comprese sau spălături sau plantele puse în tifon și aplicate local. Se țin în funcție de toleranța locală, apoi se schimbă.

De asemenea se poate folosi sub formă de comprese sau spălături cu preparatele de mai sus.

- Se pisează vârfurile înflorite de plantă și se amestecă cu puțină făină ca să producă un aluat. Se aplică acesta pe răni, varice, etc. Cu făină de secară este și mai util, sau chiar cu cea de orez (se macină orez cu râșnița de cafea).

Rădăcină fiartă în lapte - utilă în dureri de abdomen, splină, hernie. Se fierbe în lapte rădăcina proaspătă de Tătăneasă, tăiată mărunț sau rasă. Când se înmoaie, se strecoară și se așează pe locul bolnav. În paralel se prepară o tinctură de Tătăneasă dintr-o bucată de rădăcină curățată și dată pe răzătoare, pusă într-o sticlă și acoperită cu 250 ml țuică. Se lasă 7 zile la macerat. O altă rădăcină de Tătăneasă proaspătă se dă pe răzătoare, se amestecă cu o ceapă mare rasă și o lingură de țărâțe de grâu. Se călește într-o tigaie, în untură încinsă. Se lasă să se răcească, se pune pe o pânză curată și se aplică pe locul afectat. Concomitent se bea de 3 ori pe zi câte un pahărel de tinctură.

Se poate folosi cu puțină apă caldă la clisme sau spălături. Se va întinde de asemenea pe cancerul pielii, caz în care este foarte bine să se facă și cu țină rostopască și neapărat cu făină de ovăz.

Băutură întăritoare cu Tătăneasă

- Grăbește vindecarea în cazul vătămarilor la mâini și picioare. **Ingrediente:** 5 frunze de Tătăneasă, 4 Morcovi, 1 grepfrut, 3 portocale, 1 lămâie.

Mod de preparare: frunzele de Tătăneasă se pun într-un vas cu 1-2 litri de apă plată și se lasă la macerat 6 ore. Apa se va colora ușor în verde. Frunzele se storc în lichid, apoi se înlătură. Se adaugă sucul de morcovi (obținut cu storcătorul de fructe) și sucul stors din portocale și grepfrut. Sucul de lămâie se adaugă după gust.

Cataplasme cu Tătăneasă pentru grăbirea procesului de vindecare în caz de lovituri, luxații, fracturi, reumatism, artrită.

Ingrediente: pulbere de rădăcină uscată de Tătăneasă, ulei de sunătoare, apă fierbinte. (În caz că nu puteți recolta singuri planta, rădăcinile de Tătăneasă pot fi cumpărate de la Plafar.) Uleiul de sunătoare se prepară în casă din flori proaspete puse într-o sticlă peste care se toarnă ulei. Se lasă 10 zile la soare, până ce uleiul se înroșește.

Preparare și administrare: în funcție de mărimea locului accidentat, se iau una sau mai multe linguri de pulbere de tătăneasă care se amestecă cu ulei de Sunătoare și apă fierbinte, până se obține o pastă de consistență solidă. Se pune pe locul dureros și se leagă cu o cârpă din bumbac. Se lasă să acționeze peste zi și chiar peste noapte, apoi se înlocuiește cu cataplasme noi. Tratamentul se repetă 2-3 zile, până când umflătura dispare și membrul respectiv își recapătă mobilitatea. Varianta cu rădăcină proaspătă: se scot rădăcinile de Tătăneasă din pământ, se spală fără să se cojească, se mărunțesc în mixer și se aplică vreme de câteva ore pe locul dureros.

Unguent - la 50 g de rădăcină de tătăneasă se va pune 100 ml alcool sanitar. Se pune într-un borcan închis ermetic. Se lasă apoi 24 ore, după care se pune într-o cratiță cu 200 g untură de porc nesărată. Se lasă până începe să facă spumă apoi se acoperă cu un capac și se lasă alte 24 ore. Se mai încălzește apoi din nou până începe să fiarbă, apoi se strecoară prin tifon și se pune în cutiute de capacitate mai mică la rece. Se poate folosi timp de 3 luni, pentru că după această perioadă se râncezește untura. Se poate folosi la răni externe pentru cicatrizare sau sub pansament în strat mai gros la bățături.

Există în orice farmacie preparate gata cu această plantă.

Se poate folosi de asemenea în multe alte combinații împreună cu alte plante medicinale.

Ingrediente: 250 g rădăcină de Tătăneasă, 35 g lanolină, 250 g ulei de floarea soarelui, 10 g unsoare de porc (osânză), 15 g ceară de albine.

Mod de preparare: se curăță rădăcinile de Tătăneasă fără să se cojească, se taie mărunț sau se dau pe răzătoare. Se încălzește lanolina pe baia de bur (vapori unui vas cu apă ce se află pe foc). Se adaugă uleiul și Tătăneasă și se lasă 25 de minute să se înfierbânte, dar fără să dea în clocot. Se amestecă întruna. Se ia vasul de pe foc și se strecoară amestecul. Bucățile de rădăcină înmuiate se dau prin sită (resturile pot fi întrebuințate pe loc, drept compresă). Într-un alt vas, se topește ceara și osânza. Se adaugă amestecul de ulei și Tătăneasă și se înfierbântă bine. Se amestecă până se obține un produs uniform. În nici un caz să nu dea în clocot!

Alifia fierbinte se toarnă în borcane sterilizate de sticlă închise ermetic. Nu uitați să lipiți o etichetă pe ele cu numele produsului și data preparării. Se păstrează la rece.

Mod de administrare: la ulcere de piele, psoriazis, scrântituri, lovituri, anchilozări, reumatism, artroză, fracturi și fisuri. Se întinde alifia cât un lat de cuțit, se pune deasupra un tifon și se leagă cu un bandaj.

- O alifie din 50 g de lanolină cu 50 g de vaselină (sau lanolină sau chiar amestec în părți egale de lanolină și vaselină) și pastă de rădăcină sau de vârfuri înflorite (acestea mărunțite foarte bine). Se amestecă împreună și apoi se poate folosi. Se poate face și din pulbere de rădăcină obținută din rădăcină uscată cu ajutorul râșniței de cafea.

Rântaș de Tătăneasă - se prăjesc în untură de porc 4-5 rădăcini proaspete de Tătăneasă, curățite și tăiate mărunt. Se așează cald pe locul luxației.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese dentare - Se va putea face decoct care se aplică cald și se ține în gură perioadă mi lungă de timp acest ceai cald ajutând la maturare. După spargere și evacuarea puroiului se pot face din nou spălături de data aceasta cu efect cicatrizant. Se poate folosi și tinctura în acest caz dar în diferite diluții în funcție de toleranța individuală.

Afecțiuni digestive - este renumit ceaiul decoct pentru faptul că ajută ca și calmant gastric putând ajuta la dispariția acidității gastrice și în plus este un foarte bun cicatrizant. Se poate consuma câte 3 căni pe zi, preferabil în acest caz să se ia înainte de mese.

Afte bucale - se clătește gura de mai multe ori pe zi cu decoct cald eventual îndulcit cu miere, sau cu tinctură diluată cu apă. După clătire lichidul se aruncă, nu se înghite.

Alunițele care tind să se transforme în formațiuni tumorale - se amestecă tinctură de tătăneasă cu tinctură de rostopască (o găsiți preparat de Dacia Plant) și se evaporă. Ser fac aplicații pe locul afectat, de 4 ori pe zi, apoi se lasă să se usuce fără bandaj în aer liber (locul să nu fie acoperit cu îmbrăcăminte cel puțin 20 de minute. Aceste formațiuni dispar în 2-4 săptămâni.

Arsuri - se poate aplica spălătură cu decoct și

suplimentar se va putea folosi unguentul, aplicat în strat subțire de 2 ori pe zi.

Arsuri stomacale - se scot rădăcini proaspete de Tătăneasă din pământ, se curăță și se taie în bucăți mici. Se pun la uscat pe hârtie de bucătărie. Trebuie uscate repede, pentru că mucegăiesc ușor. Pe vreme umedă, pot fi uscate și în cuptor la 45 de grade. Se păstrează într-un recipient de sticlă. În caz de arsuri la stomac sau răgușeală, se ia o bucățică de rădăcină în gură și se mestecă. Prin salivă, substanțele active din Tătăneasă sunt preluate și suferințele dispar.

Artrite - 50 g de rădăcină mărunțită se vor pune în alcool de 40° (250 ml), se ține apoi timp de 15 zile. Se strecoară. Se vor lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi înainte de mese.

Astm - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Bătăături - se pune rădăcină măcinată 20 g în 100 ml oțet alimentar și se ține pentru 3 zile, apoi cu acest preparat se umezește un pansament care se aplică pe bătătură. Se ține de seara până dimineața când se va spăla și se aplică un alt tratament identic.

Boli pulmonare - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor. Extern se pot face cataplasme pe torace care se țin în funcție de toleranță. Se aplică calde.

Boli venerice - se poate face un decoct cu care se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. De asemenea se poate folosi tot în acest scop tinctura 1 linguriță la un pahar de apă. Bărbații pot și ei folosi această plantă la spălături de 2-3 ori pe zi.

Bronșite - se folosește decoct sau tinctură de 3 ori pe zi până la trecerea afecțiunii. De asemenea se poate aplica pe torace catapasmă cu plantă.

Cancer cu diferite localizări (bucal, limbă, plămâni, colon, ficat, rect, esofag, piele, etc) - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înain-

tea meselor. Are un efect antitumoral remarcabil. Judecând după rezultatele obținute, tătăneasă este unul dintre cele mai puternice remedii anticancerigene din plante, alături de spânz și de mărul lupului. Este utilizată ca anticancerigen atât intern cât și extern, cu rezultate de excepție. Intern este preferabil să fie folosită cât mai aproape de forma sa naturală, pulbere, macerat la rece combinat cu decoct, mai rar tinctură. Extern se folosește în forme cât mai concentrate și eventual asociată cu alte plante anticancerigene și antitumorale puternice: rostopască (plantă care are efecte caustice permite pătrunderea în profunzime), mărul lupului, muguri de plop, piperul lupului, iederă, cimișir.

Tătăneasă este un adjuvant prețios pentru multe forme de cancer, fiind folosită intern, drept remediu principal în vindecarea spectaculoasă a unor cazuri de cancer de intestin, prostatic, stomac. Se administrează decoctul 1-1,1,5 litri pe zi pe stomacul gol în 3-4 reprize din care una obligatoriu dimineața, la sculare înainte de a mânca sau a consuma altceva. În tratamentul cu tătăneasă al cancerului este strict interzis consumul de carne, zahăr, alimente cu conservanți, prăjeli. Regimul alimentar va fi compus din minimum 50% crudități. Se fac cure lungi de 6 luni, la doi ani. Același tratament fiind valabil pentru cancer de ficat, fibrom uterin, polipi stomacali.

Cancerul de piele - se aplică extract fluid de tătăneasă de 3 ori pe zi, pe locul afectat. Pentru a spori aderența pe țesutul tratat se adaugă în extract înainte de aplicare 10-20 picături tinctură de propolis. Extractul fluid se întinde pe o bucată de vată pe toată suprafața, care anterior a fost curățată cu apă fiartă și răcită sau apă de țărâțe (obținută prin macerarea a 2 linguri de țărâțe într-un pahar de apă pentru 4-5 ore).

Cicatrice cheloide - se spală cu tinctură diluată în funcție de toleranța individuală. Apoi se aplică unguent. Se face tratamentul până la vindecarea completă.

Circulația sângelui deficitară în special la membrele inferioare - intern se folosește decoct câte 3 căni pe zi și extern se poate aplica unguent în fiecare zi. Se va reface circulația destul de rapid.

Contuzii - se aplică extern foi de plantă proas-

pete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Crăpături ale mameloanelor - foarte eficient la tratarea acestor afecțiuni atât de frecvente în special la mamele care alăptează este unguentul de tătăneasă care se aplică după spălarea sânului cu decoct și apoi aplicarea în strat subțire de 2 ori pe zi.

Creștere la copii - se va da decoct câte 1 cană pe zi împărțită în trei porții, care se vor lua pe parcursul zilei contribuind la refacerea organismului, datorită conținutului acestei plante.

Diaree benignă - se folosește decoctul câte 3 căni pe zi având efect de stopare a diareei și se poate lua perioade mai lungi de timp, eventual cu coajă de stejar în amestec părți egale.

Dureri diverse - se aplică frunze proaspete pe locul durerii sau eventual se fac cataplasme su se folosește unguentul. La dureri mari se poate folosi tinctura.

Echimoze - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Eczeme - se poate spăla cu decoct din rădăcină și apoi se tamponează local cu tinctură în diferite diluții în funcție de toleranța individuală. Diluția se face cu apă fiartă și răcită.

Enterite cu diaree și dizenterie (mai ales la persoanele slabe care consumă puține lichide)- 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Dureri de gât - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor. Se poate face gargară de mai multe ori pe zi cu acest ceai. Extern se poate aplica cataplasma caldă.

Entorse - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Escare - în afară de propolis se poate aplica cu mare succes tinctura și apoi unguentul. Tinctura distruge germenii patogeni și unguentul contribuie la cicatrizare. Deci se face tratament combinat

tinctură cu unguent până la vindecarea deplină. Pentru profilaxie este suficient să se ungă cu unguent de 2 ori pe zi.

Faringite - se consumă decoct câte 3 cani pe zi, eventual cu suc de lămâie și dacă nu aveți contraindicații îndulcite cu miere după gust. Extern se pot aplica cataplasme calde.

Fibrom uterin - se poate face un decoct cu care se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. De asemenea se poate folosi tot în acest scop tinctura 1 linguriță la un pahar de apă.

Fisuri anale - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Fisurile sânelui sau la mucoase - foarte eficient la tratarea acestor afecțiuni atât de frecvente în special la mamele care alăptează este unguentul de tătăneasă care se aplică după spălarea sânelui cu decoct și apoi aplicarea în strat subțire de 2 ori pe zi.

Fracturi - mai ales în perioada de consolidare de după scoaterea ghipsului- tinctura folosită în diferite diluții cu apă în funcție de toleranța individuală ajută la consolidarea fracturilor și de asemenea se poate consuma intern câte 3 cani de decoct.

Gastrite hiperacide - este renumit ceaiul decoct pentru faptul că ajută ca și calmant gastric putând ajuta la dispariția acidității gastrice și în plus este un foarte bun cicatrizant. Se poate consuma câte 3 cani pe zi, preferabil în acest caz să se ia înainte de mese. Se poate combina în părți egale cu flori de tei.

Gingivite - se clătește gura de mai multe ori pe zi cu decoct cald eventual îndulcit cu miere, sau cu tinctură diluată cu apă. După clătire lichidul se aruncă, nu se înghite.

Gută - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi cu 15 minute înaintea meselor. Extern la dureri foi proaspete de plantă aplicate local. Sau se poate folosi unguentul.

Hematoame - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afec-

țiunii.

Hemoptizii - se consumă intern câte 3 cani de decoct pe zi, dacă nu există contraindicații se poate îndulci cu miere după gust. Ajută la oprirea hemoragiei și cicatrizare.

Hemoragii interne slabe - este renumit ceaiul decoct pentru faptul că ajută ca și calmant gastric putând ajuta la dispariția acidității gastrice și în plus este un foarte bun cicatrizant. Se poate consuma câte 3 cani pe zi, preferabil în acest caz să se ia înainte de mese.

Hemoroizi - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii. Se mai poate aplica extract fluid de 2 ori pe zi pe zonele afectate. Suplimentar se fac clisme cu 200 ml decoct de tătăneasă- o dată la 3 zile (cel puțin). Se folosesc plante laxative și se introduc crudități în alimentație, pentru mărirea tranzitului intestinal. În locul extractului fluid se pot folosi cu succes și unguente cu tătăneasă de la Plant extract Cluj, crema Radex de la Plantavorel Piatra Neamț, etc.

Hernie - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Infecții la nivelul gâtului - se clătește gura de mai multe ori pe zi cu decoct cald eventual îndulcit cu miere, făcându-se gargară cât mai adânc, sau cu tinctură diluată cu apă. După clătire lichidul se aruncă, nu se înghite.

Infecții pulmonare - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Inflamații articulare - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Infecții bacteriene - se consumă pe zi 3 cani de decoct sau se ia de 3 ori pe zi tinctură diluată cu apă fiartă și răcită (1 linguriță la 100 ml apă).

Intervenții chirurgicale - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Leucoree - se poate face un decoct cu care se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. De asemenea se poate folosi tot în acest scop tinctura 1 linguriță la un pahar de apă.

Luxații - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Metroragii ușoare - se poate face un decoct cu care se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. De asemenea se poate folosi tot în acest scop tinctura 1 linguriță la un pahar de apă.

Neuralgii - se aplică extern foi de plantă proaspete unse cu untdelemn sau se poate aplica local unguent de 2 ori pe zi, până la trecerea afecțiunii.

Parodontoză - se clătește gura de mai multe ori pe zi cu decoct cald eventual îndulcit cu miere, sau cu tinctură diluată cu apă. După clătire lichidul se aruncă, nu se înghite.

Paralizie - se va unge coloana vertebrală cu tinctură de 2 ori pe zi. Dacă apare iritația se folosește până trece iritația unguentul, după care se poate din nou folosi tinctura. Intern se consumă 3 căni de ceai pe zi, dacă nu aveți contraindicații se îndulcește cu miere polifloră.

Periostită (inflamația osului) - cel mai eficient este aplicarea pe zona afectată a unei comprese care a fost în prealabil umezită cu tinctură diluată (1 linguriță la 100 ml apă). Se face de mai multe ori pe zi. Peste noapte se poate unge cu unguent în strat subțire.

Plăgi chiar maligne - Se pisează vârfurile înflorite de plantă și se amestecă cu puțină făină ca să producă un aluat. Se aplică acesta pe răni, varice, etc. Cu făină de secară este și mai util, sau chiar cu cea de orez (se macină orez cu râșnița de cafea).

Răgușeală - se scot rădăcini proaspete de Tătăneasă din pământ, se curăță și se taie în bucăți mici. Se pun la uscat pe hârtie de bucătărie. Trebuie uscate repede, pentru că mucegăiesc ușor. Pe vreme umedă, pot fi uscate și în cuptor la 45 de grade. Se păstrează într-un recipient de sticlă. În caz de arsuri la stomac sau răgușeală, se ia o bucată de rădăcină în gură și se mestecă. Prin salivă, substanțele active din Tătăneasă sunt preluate și

suferințele dispar.

Răni - Se pisează vârfurile înflorite de plantă și se amestecă cu puțină făină ca să producă un aluat. Se aplică acesta pe răni, varice, etc. Cu făină de secară este și mai util, sau chiar cu cea de orez (se macină orez cu râșnița de cafea).

Răni pe col - se pune decoctul de tătăneasă în irigator și se fac spălături zilnice, timp de 2 săptămâni. După introducerea decoctului, bazinul se ține mai ridicat decât trunchiul, așa încât lichidul să ajungă în profunzime. O altă metodă de tratament este combinarea în proporții egale a tincturii de tătăneasă, de coada șoricelului (se găsește în comerț) și de propolis, și evaporarea lor. Se iau cu o seringă fără ac 5-8 ml din acest extract și se introduc în vagin, după care vreme de 15 minute faceți lumânarea cu picioarele sprijinite de un perete (statul pe umeri cu spatele ridicat de la orele de gimnastică) sau în altă poziție, cu bazinul ridicat. Tratamentul se face de 1-2 ori pe zi, durează 2 săptămâni și este foarte eficient.

Reumatism - se pot aplica local frunze proaspete, unse în prealabil cu un pic de ulei și se pansează locul dureros. De asemenea se poate folosi cataplasmă sau unguentul.

Spasmofilie - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Stomatite - se clătește gura de mai multe ori pe zi cu decoct cald eventual îndulcit cu miere, sau cu tinctură diluată cu apă. După clătire lichidul se aruncă, nu se înghite.

Ten iritabil cu pete- ofilit - se face un preparat din praf de rădăcină în amestec cu smântână în așa fel ca să se obțină o pastă moale care se va aplica pe ten. Se ține 20 de minute apoi se spală cu apă caldă.

Se mai poate folosi tinctura diluată la 100 ml apă se pune 2 lingurițe de tinctură și se umezește o bucată de vată cu care se va tampona apoi locul afectat.

Trichomonas - se poate face un decoct cu care se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. De asemenea se poate folosi tot în acest scop tinctura 1 linguriță la un pahar de

apă.

Tromboflebită - intern se consumă 3 căni de ceai pe zi din rădăcină făcut după ori care din metodele de mai sus. Extern- se folosește unguentul prin aplicații de 2 ori pe zi. Înainte de aceasta se poate spăla zona cu decoct, dar numai cald. În nici un caz nu se va folosi fierbinte.

Tromboză - se folosește unguentul prin aplicații de 2 ori pe zi. Înainte de aceasta se poate spăla zona cu decoct, dar numai cald. În nici un caz nu se va folosi fierbinte.

Tuberculoză - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Tumori exteriorizate - se fac cataplasme care se schimbă de 2 ori pe zi. Se aplică calde. Se face zilnic până la vindecare. Această plantă are un efect puternic antitumoral. De asemenea se pot aplica extern frunze proaspete unse cu puțin ulei înainte de aplicare și apoi se pansează local. Se schimbă dimineața și seara lăsând peste noapte pansat.

Tuse seacă de diferite etiologii - se consumă tinctură diluată (100 ml apă cu 1 linguriță de tinctură), dacă nu aveți contraindicații se poate îndulci cu miere după gust. Se ia cu lingurița din acest lichid la nevoie fiind un foarte bun calmant al tusei și contribuind și la distrugerea unor germeni patogeni. De asemenea are un efect emolient.

Tuse iritativă - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se lasă în 250 ml apă de seara până dimineața când se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor. Se îndulcește cu miere.

Ulcer stomacal - este renumit ceaiul decoct pentru faptul că ajută ca și calmant gastric putând ajuta la dispariția acidității gastrice și în plus este un foarte bun cicatrizant. Se poate consuma câte 3 căni pe zi, preferabil în acest caz să se ia înainte de mese.

Ulcer varicos la gambă - în cazurile în care acestea supurează sau zemuiesc se aplică o spălare cu decoct și apoi se pune praf de plantă din rădăcină și se pansează. Se face acest lucru de 2 ori pe zi. Se mai poate folosi tinctura diluată. Se pune 100 ml apă la care se adaugă 1 linguriță de

tinctură și cu acest lichid se pansează, tot de 2 ori pe zi, până nu mai zemuiește.

Ulcerații ale pielii rebele la tratament - se fac spălături cu decoct și apoi se aplică un pansament mușat în tinctură diluată cu apă. La 100 ml apă se pune 1 linguriță de tinctură. Se schimbă zilnic. Se aplică până la vindecarea completă.

Vaginite - se poate face un decoct cu care se pot face spălături vaginale în fiecare seară cu ajutorul irigatorului. De asemenea se poate folosi tot în acest scop tinctura 1 linguriță la un pahar de apă.

Varice sângerânde - se ia praf de rădăcină obținut cu râșnița de cafea și apoi se cerne. Se ia după fiecare masă câte o jumătate de linguriță de praf. Contribuie la oprirea hemoragiilor. -Se pisesează vârfurile înflorite de plantă și se amestecă cu puțină făină ca să producă un aluat. Se aplică acesta pe răni, varice, etc. Cu făină de secară este și mai util, sau chiar cu cea de orez (se macină orez cu râșnița de cafea).

TEI ARGINTIU



Tilia tomentosa Fam. Tiliaceae.

Denumiri populare: tei alb, tei argintiu, tei cânesc, tei mare, tei pădureț, tei roșu, tei de toamnă, tei tomnatic, tei bălan, tei bun, tei văratec, tei verde.

În tradiția populară: ceaiul din flori de tei este folosit, peste tot, la tuse, bronșite, astm, și alte afecțiuni pulmonare. Ceaiul de tei cu sunătoare se lua contra durerilor de inimă. Se mai folosea în boli neuro-psihice, dureri de cap, amețeli și indigestii. Ramurile se puneau în băi contra reumatismului. Din cărbuni de tei pisați, amestecați cu scrum de fasole, și de coadă de bostan, cu smântână, se făcea o alifie cu care se ungeau bubele dulci. Femeile care aveau pierderi mari de sânge beau apă cu cărbune de tei pisat.

Descriere: este un arbore înalt până la 40 m cu tulpina ramificată. Frunzele alterne pețiolate, la bază cordate, asimetrice, marginea dințată. Fața inferioară cu nervuri proeminente și la baza ramificațiilor cu buchete de peri (T. Cordata și T. Platyphyllos). La T. Tomentosa sin. T. Argintea fața inferioară a frunzelor este acoperită cu un număr mare de peri stelați care îi dau aspectul argintiu mătăsos. În funcție de forma acestor peri speciile de Tilia se împart în două secții:

1) Secția Lindnera sau Astrophhylyra cuprinde speciile cu mai mult de 50 de stamine, cu staminodii și peri stelați (Tilia tomentosa, cu mai multe varietăți și forme).

2) Secția Anastroa cuprinde specii care au 15-20 de stamine, nu au staminodii, iar perii de obicei sunt filamentoși (T. Cordata, T. Platyphyllos, cât și numeroase alte varietăți și forme).

Florile se dezvoltă în fiecare an pe ramurile tinere, la subțioara frunzelor grupate în inflorescențe, pendente, asociate cu o bractee în general membranoase, alungite, scurt pețiolate, au nervura mediană până la jumătatea lor concrescută cu pedunculul inflorescenței. Florile de culoare alb-gălbuie sunt plăcut mirositoare și reunite câte 2-15. Pedunculul floral concrescut aproape pe jumătate din lungimea lui cu bractee eliptică sau lanceolată de culoare verde-gălbuie. Floarea este hermafrodită, regulată de tipul 5, androceul format din numeroase stamine libere, dar dispuse în 5 grupe.

Speciile răspândite la noi în țară prin pădurile de foioase până în zona subalpină sunt: T. Parvifolia, și T. Platyphyllos, T. Tomentosa este un element sud-est european și se găsește din abundență la noi în țară. Speciile de tei sunt cultivate ca plante ornamentale prin parcuri, grădini și de-a lungul drumurilor.

Recoltare: inflorescențele cu sau fără bractee sunt recoltate la începutul înfloririi. Se mai poate de asemenea folosi lemnul ars sub formă de cărbune și apoi măcinat cât mai fin.

În scop medicinal se folosesc aproape toate părțile teiului. Florile sunt utilizate în tratarea răcelilor, tusei, bronșitei, bolilor infecțioase, durerilor de cap. De asemenea acestea au efect diuretic antispasmodic și sedativ.

Frunzele sunt întrebuințate atât pentru uz intern în reducerea durerilor intestinale cât și pentru uz extern în tratarea ulcerărilor la picioare. Scoarța de tei ameliorează problemele la nivelul vezicii biliare și a celulei.

Mierea este produsă de albine în stup, care este indicat să fie plasați aproape de florile de tei dând cea mai bună miere. Florile produc un nectar abundent, lipicios și dulce pe care albinele îl găsesc irezistibil. Orice deținător de albine este norocos dacă are un tei în zonă. Cea mai bună miere din lume vine din nectarul florilor de tei. Se produce o miere de o culoare pală, bogată și aromată.

Florile sunt de asemenea culese de către producă-

torii de parfumuri, pentru a capta mirosul frumos și de fitoterapeuți pentru a capta proprietățile de vindecare ale acestei flori.

Compoziție chimică: Componenta principală o constituie mucilagiul, care se găsește în cantitate mai mare în bractee. Mucilagiul prin hidroliză dă acid D-galacturonic și o mentilpentoză. Mai conțin ulei volatil în compoziția căruia intră și farnesolul. Conțin de asemenea flavone care derivă de la cvercitol și kempferol. De asemenea s-au identificat: tanin, o saponină nehemolitică și un derivat triterpenic, tiliadina, identic cu taraxerolul. În florile de tei s-a semnalat existența hormonilor sexuali feminini și masculini. Florile nu trebuie să conțină mai mult de 13% umiditate, cel mult 8% cenușă, iar substanțele minerale maxim 0,5%.

Acțiune farmacologică: neuro-sedativ, antispastic, antialgic, antitermic, antiirritativ și antiinflamator în special pentru căile respiratorii, sudorific, emolient, expectorant, antiinflamator al căilor respiratorii superioare, emolient al secrețiilor bronhice, antitusiv puternic, diuretic, sudorific, sedativ, liniștitor.

Conținutul în principii active al florilor de tei conferă multiple acțiuni terapeutice deosebite. Mucilagiile au efect emolient, diaforetic și ușor sedativ care sunt produse de farnesol. În schimb flavonele sunt spasmolitice și diaforetice. Uleiul volatil are acțiune neurosedativă și antispastică. Se utilizează foarte des în afecțiuni nervoase fiind un sedativ blând util în insomnii și de asemenea are un efect deosebit în afecțiunile respiratorii fiind un expectorant.

Se știe foarte bine că teiul este un extraordinar calmant al sistemului nervos și al tulburărilor nervoase, dar este la fel de bun și în insomnii, răceli, gripă cu febră sau în cazul inflamațiilor căilor respiratorii. Tusea sau bronșita se calmează cu un ceai cald din flori de tei la fel și crizele de astmă, durerile de cap și de inimă, indigestii, amețeli. Crengile arse și făcute cărbuni se pisează și se pun cenușă într-un pahar cu apă apoi se bea ca un remediu excelent împotriva hemoragiilor abundente ale ciclului menstrual.

Extern: calmant general, psihic și somnifer în băi. Antiinflamator, calmant pentru piele, cosme-

tic, emolient. Chiar și copiii mici pot face băi cu flori de tei pentru acțiunea liniștitoare pe care o conferă principiile active ale acestor flori.

Mugurii de tei se pisează, fiind apoi folosiți ca și un foarte eficient calmant în abcese și arsuri.

Praful obținut din semințele de tei uscate oprește hemoragiile nazale și se presară pe răni sângerânde.

Intră în compoziția ceaiurilor: calmant împotriva tulburărilor cardiace, pectoral nr 2, sedativ și sudorific.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee (mai ales la pubertate), afecțiuni ale tractului urinar, afecțiuni hepato-biliare la persoanele nervoase, afecțiuni respiratorii, agitație la bebeluși, amigdalite, anxietate, arterioscleroză, astm, boli de rinichi, bronșite cronice și acute, bufeuri la menopauză, cearcăne, cistite cronice, colici gastro-intestinale, constipație, coșmaruri, crize biliare, cuperoză, deranjamente digestive, diaree pe fond de stres, dureri, dureri articulare în artrită, dureri de cap, dureri de burtă, dureri musculare asociate răcelilor, eczeme alergice, erupții cutanate, febră, flatulență, gastrită, gripă, gută, guturai, hemoragii abundente ale ciclului menstrual, hepatită (B și C), hiperexcitabilitate, hipertensiune arterială, indigestie la persoanele nervoase, inflamația căilor respiratorii, îngrășare, insomnii, iritabilitate nervoasă, isterie (crize de nervi), limfom malign, mâncărimea pielii, menopauză, migrenă, nervozitate, nervozitate sau stări de agitație la sugari și copii mici, obezitate, palpitații, pleoape umflate sau inflamate, pleotoră, proștețimea obrazului, psoriazis, răceală, retenție de lichide, reumatism, riduri, stări de iritabilitate, stări gripale, stări nervoase, stres, surmenaj psihic și intelectual, ten iritat, tromboză, tulburări de ritm cardiac, tulburări de somn, tulburări specifice menopauzei, tuse, tuse uscată și iritativă, tuse convulsivă, tuse productivă, ulcer stomacal, umflături cauzate de traumatisme, varice, vertij (amețeli), viroze respiratorii, vomă nervoasă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Nu este recomandat în sarcină și alăptare.

Atenție! Nu este recomandat la cardiaci. La depășirea dozei prescrise funcția cardiacă poate fi afectată prin apariția cardiotoxicității. Cei care au

complicații la inimă dacă beau **mai mult de o lună de zile** ceai din flori de tei pot să-și agraveze afecțiunile.

Atenție! Este interzis să se bea mai mult de o lună, de 2 ori pe an.

Atenție! O doză prea mare de tei poate avea efect contrar, inducând o stare de agitație.

Atenție! La depășirea dozei prescrise poate apărea impotența.

Preparare și administrare:

Pulbere: se macină cu râșnița de cafea până se obține un praf fin. Se va lua 1 linguriță de praf sub limbă pentru 10 minute, apoi se va înghiți cu apă. Se ia înainte de mese cu 15 minute. Se poate lua de 3-4 ori pe zi. Dozele maxime admise pentru copiii între 2-4 ani maxim 2 g pe zi, cei între 5 și 9 ani vor lua maximum 3 g pe zi, în timp de copiii între 10-14 ani vor lua maximum 6 g pe zi. Persoanele peste 14 ani vor lua aceeași doză ca adulții, care este de maxim 12 g pe zi.

Infuzie: - 1 linguriță de flori se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se folosește pentru a provoca sudorația, element foarte important în tratarea răcelilor de tot felul, precum și a unor boli care apar pe fondul intoxicației organismului. Se bea pe cât posibil fierbinte așa încât efectul sudorific să fie maxim.

Macerat la rece: 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă. Se va ține la temperatura camerei de seara până dimineața când se strecoară, se îndulcește cu miere și se poate consuma.

Infuzia combinată - cum arată și numele, ea combină extracția la rece cu cea la cald, ajutând astfel la conservarea principiilor active. Se prepară astfel: 2-3 lingurițe de flori de tei mărunțite se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă, de seara până dimineața, când se filtrează. Maceratul se pune deoparte, iar pulberea rămasă se opărește cu încă o jumătate de cană de apă fierbinte. Se lasă la infuzat 20 minute, după care se lasă la răcit și se filtrează. Se combină apoi ambele extracte. Preparatul se bea înainte de masă cu 15 minute. Doza- 3 cani pe zi.

Tinctura. Se umple pe jumătate un borcan cu pulbere de flori de tei, completându-se restul cu

alcool de 40 grade alimentar. După ce conținutul a fost omogenizat prin amestecarea alcoolului cu planta, se închide ermetic borcanul și se lasă la macerat vreme de 15 zile, agitând zilnic borcanul de câteva ori. Lichidul se filtrează prin tifon și vată și se păstrează în sticlute de capacitate mai mică închise la culoare.

În industrie: se folosea la construcții, confecționarea diferitelor obiecte casnice. Din scoarța de tei se extrăgeau fibre pentru legat, folosite în pomicultură și viticultură, pentru frânghii, rogojini, etc. Lemnul de tei este o importantă materie primă industrială, pentru mobilă ușoară, chibrituri, calapoade, planșete de desen, cărbune pentru desen, creioane pentru desen, praf de pușcă, etc.

Băile de plante. Iată rețeta generală de preparare a băilor de plante: 5 mâini de plantă se pun la macerat în 2 litri de apă, la temperatura camerei, vreme de 8-10 ore (de dimineața până după amiază). După trecerea acestui interval de timp, preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se deoparte, în timp ce planta rămasă se pune în alți doi litri de apă clocotită și se lasă să stea acoperit până se răcește, după care se filtrează. În final, se combină cele două preparate (maceratul și infuzia răcită) care se vor pune în apa de baie aflată la o temperatură de 38-39 grade Celsius. Baia de plante durează 20-30 minute, după care pacientul se va usca puțin prin tamponare cu prosopul și va rămâne să se odihnească la loc foarte calduros, vreme de jumătate de oră. Această procedură se face de 1-3 ori pe săptămână.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee (mai ales la pubertate) - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușetel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Afecțiuni ale tractului urinar - infuzia de flori de tei are efect diuretic dacă este consumat rece și din această cauză se indică să se consume 3 cani pe zi la toate afecțiunile care sunt la tractul urinar.

Afecțiuni hepato-biliare la persoanele neurovoase - se pune pe abdomen o compresă cu infuzie combinată de flori de tei (ceva mai concentrată- 20

g la cană), peste care se adaugă o sticlă sau o pungă cu apă fierbinte, așa încât să încălzească bine zona. În cazul colitei, se face și o cură internă cu infuzie combinată de flori de tei (la concentrația normală)- o cană de 3-4 ori pe zi.

Scoarța sau seva arborelui se poate folosi pentru a ajuta la stimularea ficatului prin stimularea fluxului de bilă și deci pentru a ajuta la curățirea de toxine.

Mucilagiul din florile de tei este extrem de util în toate afecțiunile digestive având o calitate liniștitoare.

Afecțiuni respiratorii - organismul guvernamental de control al plantelor medicinale din Germania a aprobat încă din 1980 folosirea florilor de tei contra acestor afecțiuni. Teiul nu are un efect antiviral demonstrat, în schimb ajută la reglarea temperaturii organismului, ajută la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni. Se administrează infuzia combinată îndulcită cu miere (dacă nu aveți contraindicații), câte 1 litru pe zi, până la vindecare.

Agitație la bebeluși - unul dintre cei mai mari fitoterapeuți contemporani, francezul Maurice Messegue, povestea că prima sa inițiere în arta tămăduirii cu plante a primit-o la doar patru ani, când tatăl său îl îmbăia cu flori de tei. Sub influența acestor băi, starea de spirit se aclimatiza brusc: tensiunile și supărarea dispăreau ca prin farmec, iar un somn binefăcător îl cuprindea imediat. Foarte interesant este faptul că această plantă îi inducea vise atât de frumoase și intense, încât le-a ținut minte toată viața. Adesea în aceste vise vedea „zâne- flori“ a căror prezență îl făcea extrem de fericit. Și medicina noastră populară folosea băile de tei făcute o dată pe săptămână sau chiar mai des, pentru a liniștii somnul celor mici, dar și pentru tratarea cu succes al insomniei și tusei convulsive.

Amigdalite - adjuvant- într-o cană de infuzie combinată și concentrată (4 lingurițe la cană) de tei, se pune o linguriță de sare grunjoasă și se amestecă. Cu acest preparat se face gargară de 3-4 ori pe zi. Tratamentul are efect calmant, antiinflamator și antiseptic rapid.

Anxietate - un studiu făcut în Portugalia a pus în

evidență faptul că administrarea teiului diminuează stările de teamă sau de anxietate ale pacienților, precum și unele tulburări asociate lor: atacuri de panică, distonie neuro- vegetative, etc. Interesant este că efectul anxiolitic al teiului nu apare decât la om. Un studiu, de data aceasta făcut în Mexic arată fără dubiu că administrarea duce la diminuarea stărilor de anxietate și de excitabilitate și în cazul animalelor de experiență. La pacienții umani, în terapia contra anxietății, se administrează pulberea de tei, din care se iau câte 2 g de 3 ori pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte 2 săptămâni de pauză.

Este un bun tratament pentru cei care au probleme cu stările de teamă, cu anxietatea și cu atacurile de panică. De asemenea iritabilitatea și isteria pot fi diminuate cu ajutorul unor cure cu infuzie combinată de tei, din care se administrează câte o cană de 3 ori pe zi, timp de o lună. Este un tratament recomandat inclusiv celor la care asemenea probleme apar pe fondul insomniei, al epuizării și al anumitor dereglări hormonale. Teiul are efect vasodilatator și acționează ca sedativ la nivelul sistemului nervos central.

Arterioscleroză - un studiu de medicină experimentală, realizat în Mexic, în anul 2008, sub conducerea dr. A. L. Martinez, arată că administrarea infuziei combinate de tei reduce inflamația mai ales în durerile articulare. Acest efect s-ar datora, potrivit cercetătorilor, flavonoidelor conținute de florile de tei. Se țin cure cu o durată de 21 de zile, timp în care se consumă câte 3 cani de infuzie combinată de tei, cu un sfert de oră înainte de masă.

Astm - se bea infuzia fierbinte de tei, câte 2 cani pe zi. Are efecte calmante, diminuând intensitatea acceselor de tuse, ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii și combate accesele de febră. Ajută la o respirație mai ușoară.

Boli de rinichi - se consumă pe lângă ceaiurile diuretice indicate la această afecțiune și câte un ceai sub formă de infuzie în special seara pentru a calma eventualele dureri și a putea dormi mai bine.

Bronșite cronice și acute - se bea infuzia fierbinte de tei, câte 2 cani pe zi. Are efecte calmante, diminuând intensitatea acceselor de tuse, ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respirato-

rii și combate accesele de febră.

Bufeuri la menopauză - se face o cură cu infuzia combinată de tei, din care se administrează câte 1 cană (250- 300 ml) de 3 ori pe zi, în cure de 28 de zile. Este un tratament recomandat inclusiv persoanelor la care aceste probleme emoționale apar pe fondul insomniei, al epuizării, al anumitor tulburări hormonale (sindrom premenstrual, sindrom de premenopauză sau de menopauză).

Cearcăne - se estompează dacă se aplică pe zona ochilor o compresă cu infuzie combinată de flori de tei, dimineața și seara, câte 15 minute.

Cistite cronice - adjuvant- se face o infuzie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 g la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație. Suplimentar, se fac băi generale cu flori de tei, care au un efect diuretic și calmant, fiind utile și ca adjuvant contra cistitei și nefritei.

Colici gastro-intestinale - se pune pe abdomen o compresă cu infuzie combinată de flori de tei (ceva mai concentrată- 20 g la cană), peste care se adaugă o sticlă sau o pungă cu apă fierbinte, așa încât să încălzească bine zona. În cazul colitei, se face și o cură internă cu infuzie combinată de flori de tei (la concentrația normală)- o cană de 3-4 ori pe zi.

Colită - se pune pe abdomen o compresă cu infuzie combinată de flori de tei (ceva mai concentrată- 20 g la cană), peste care se adaugă o sticlă sau o pungă cu apă fierbinte, așa încât să încălzească bine zona. În cazul colitei, se face și o cură internă cu infuzie combinată de flori de tei (la concentrația normală)- o cană de 3-4 ori pe zi.

Constipație - se consumă infuzie combinată îndulcită cu miere dacă nu există contraindicații la acest tratament.

Coșmaruri - se umple o față de pernă cu flori de tei uscate și se folosește în locul pernei normale în timpul somnului. Este un tratament de medicină populară care adesea are o eficiență incredibilă, deși mecanismele biologice prin care acționează sunt încă imposibil de explicat.

Crize biliare - se pune pe abdomen o compre-

să cu infuzie combinată de flori de tei (ceva mai concentrată- 20 g la cană), peste care se adaugă o sticlă sau o pungă cu apă fierbinte, așa încât să încălzească bine zona. În cazul colitei, se face și o cură internă cu infuzie combinată de flori de tei (la concentrația normală)- o cană de 3-4 ori pe zi.

Cuperoză - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușetel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Deranjamente digestive - se face o infuzie combinată din tei, mentă și mușetel în proporții egale. Se consumă pe zi un litru din această infuzie. Are efecte calmante generale, diminuează durerea și inhibă reflexul vomitiv. De asemenea reglează tranzitul intestinal dereglat de stările de stres.

Diaree pe fond de stres - se face o infuzie combinată din tei, mentă și mușetel în proporții egale. Se consumă pe zi un litru din această infuzie. Are efecte calmante generale, diminuează durerea și inhibă reflexul vomitiv. De asemenea reglează tranzitul intestinal dereglat de stările de stres.

Dureri - se aplică cataplasme calde câte 2-3 ore de 2 ori pe zi, pentru calmarea durerilor.

Dureri articulare în artrită - un studiu de medicină experimentală, realizat în Mexic, în anul 2008, sub conducerea dr. A. L. Martinez, arată că administrarea infuziei combinate de tei reduce inflamația mai ales în durerile articulare. Acest efect s-ar datora, potrivit cercetătorilor, flavonoidelor conținute de florile de tei. Se țin cure cu o durată de 21 de zile, timp în care se consumă câte 3 cani de infuzie combinată de tei, cu un sfert de oră înainte de masă.

Dureri de cap - se beau 1-3 cani de ceai de tei fierbinte, pe stomacul gol. Acest tratament are efecte sedative rapide diminuând intensitatea durerii de cap. În migrenele biliare, infuzia de tei poate declanșa refluxul vomitiv- un element care vă poate contraria, dar care este pozitiv. Dați curs acestui reflex natural, care va debloca negreșit colecistul și va grăbi sfârșitul crizei de migrenă.

Dureri de burtă - durerile de tip arsură, specifice acestei afecțiuni, sunt alinate și vindecate cu pulbere de tei, pe de o parte ea reduce nivelul de

stres și tensiunea psihică, iar pe de altă parte, protejează și cicatrizează mucoasa gastrică. Se ia câte o linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi înainte de masă. În perioadele de criză puternică, cu dureri intense, nu se mănâncă nimic vreme de 24 ore. Se consumă mari cantități de infuzie combinată de tei, neîndulcită. Pentru o mai mare eficiență se pune la macerat împreună cu teiul și o cantitate egală de rădăcină de lemn dulce. Se pune pe abdomen o compresă cu infuzie combinată de flori de tei (ceva mai concentrată- 20 g la cană), peste care se adaugă o sticlă sau o pungă cu apă fierbinte, așa încât să încălzească bine zona. În cazul colitei, se face și o cură internă cu infuzie combinată de flori de tei (la concentrația normală)- o cană de 3-4 ori pe zi.

Dureri musculare asociate răcelilor - organismul guvernamental de control al plantelor medicinale din Germania a aprobat încă din 1980 folosirea florilor de tei contra acestor afecțiuni. Teiul nu are un efect antiviral demonstrat, în schimb ajută la reglarea temperaturii organismului, ajută la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni. Se administrează infuzia combinată îndulcită cu miere (dacă nu aveți contraindicații), câte 1 litru pe zi, până la vindecare.

Eczeme alergice - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușetel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Erupții cutanate - se estompează dacă se aplică pe zona ochilor o compresă cu infuzie combinată de flori de tei, dimineața și seara, câte 15 minute. Produce și o calmare a mâncărimilor și dispariția erupțiilor.

Febră - 1-2 căni de infuzie de tei caldă stimulează o sudorație intensă, ceea ce va duce la scăderea temperaturii. Se folosește mai ales în accesele de febră asociate infecțiilor acute.

În loc să folosiți medicamente cum ar fi aspirină sau acetaminofen, pentru a reduce febra la copii și adulți, puteți bea un ceai fierbinte de tei. Are un gust plăcut și poate fi amestecat cu miere. Proprietățile florii îmbunătățesc circulația sângelui la nivelul pielii și induc transpirația, care, la rândul

său, scade temperatura corpului. Simptomele de răceală și gripă pot fi reduse semnificativ prin consumul de ceai de tei. Se poate consuma chiar și de către copii.

Flatulență - încă din evul mediu, cărbunele din lemn de tei era folosit în satele românești ca leac sigur contra ulcerului stomacal, a flatulenței dar și a constipației. Se administrau câte 1-2 lingurițe de cărbune pisat, amestecat cu lapte sau apă.

Gastrită - durerile de tip arsură, specifice acestei afecțiuni, sunt alinate și vindecate cu pulbere de tei, pe de o parte ea reduce nivelul de stres și tensiunea psihică, iar pe de altă parte, protejează și cicatrizează mucoasa gastrică. Se ia câte o linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi înainte de masă. În perioadele de criză puternică, cu dureri intense, nu se mănâncă nimic vreme de 24 ore. Se consumă mari cantități de infuzie combinată de tei, neîndulcită. Pentru o mai mare eficiență se pune la macerat împreună cu teiul și o cantitate egală de rădăcină de lemn dulce.

Durerile de tip arsură, specifice gastritei, sunt alinate și chiar vindecate cu pulbere de tei. Pe de o parte ea reduce nivelul de stres și tensiunea psihică iar pe de altă parte, protejează și cicatrizează mucoasa gastrică. Se ia câte o linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi, înainte de masă.

Gripă - organismul guvernamental de control al plantelor medicinale din Germania a aprobat încă din 1980 folosirea florilor de tei contra acestor afecțiuni. Teiul nu are un efect antiviral demonstrat, în schimb ajută la reglarea temperaturii organismului, ajută la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni. Se administrează infuzia combinată îndulcită cu miere (dacă nu aveți contraindicații), câte 1 litru pe zi, până la vindecare.

Gută - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușetel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Guturai - organismul guvernamental de control al plantelor medicinale din Germania a aprobat încă din 1980 folosirea florilor de tei contra acestor

afecțiuni. Teiul nu are un efect antiviral demonstrat, în schimb ajută la reglarea temperaturii organismului, ajută la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni. Se administrează infuzia combinată îndulcită cu miere (dacă nu aveți contraindicații), câte 1 litru pe zi, până la vindecare.

Hemoragii abundente ale ciclului menstrual - se face cărbune din ramuri de tei. Pentru aceasta se pun într-o oală crengi de tei uscate. Se aprind apoi se pune capacul care se va astupa pe margine cu argilă. Se lasă 24 ore să ardă mocnit. Se desface apoi capacul la oală. Se cerne. Pentru folosire se va măcina cu râșnița de cafea. Cu cât este mai fin efectul este mai puternic. Se introduce în vagin o linguriță de praf care are darul să oprească hemoragia uterină. Se poate consuma și intern câte 1 linguriță de praf de 3 ori pe zi cu apă.

Hepatită (B și C) - adjuvant- un studiu japonez făcut sub conducerea dr. H. Matsuda arată că principiile active din tei au efecte hepatoprotectoare. Efectul de protejare al celulei hepatice, combinat cu efectul de stabilizare și de calmare psihică a teiului, recomandă această plantă în tratarea hepatitelor cu posibilă evoluție spre ciroză (evoluție mult accelerată de stresul psihic intens). Se recomandă ca atare, administrarea a 2-3 căni de infuzie combinată de tei pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de alte 4 săptămâni de pauză.

Hiperexcitabilitate - se face o cură cu infuzia combinată de tei, din care se administrează câte 1 cană (250- 300 ml) de 3 ori pe zi, în cure de 28 de zile. Este un tratament recomandat inclusiv persoanelor la care aceste probleme emoționale apar pe fondul insomniei, al epuizării, al anumitor tulburări hormonale (sindrom premenstrual, sindrom de premenopauză sau de menopauză).

Hipertensiune arterială - Adjuvant- se administrează pulberea de tei, din care se iau câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 60 de zile, urmate de 15 zile de pauză. Teiul acționează prin efectul vasodilatator, prin acțiunea sedativă la nivelul sistemului nervos central și prin efectul de depurare, eliminând surplusul de apă din organism.

Indigestie la persoanele nervoase - se poa-

te folosi câte 1 linguriță de tinctură de 3 ori pe zi diluată cu 100 ml apă sau ce beau ceaiuri din infuzie de flori de tei care vor rezolva rapid această indigestie. De asemenea se poate folosi cărbunele de tei câte 1 linguriță de praf în cazurile indigestiei după o masă mai copioasă. Induc toate acestea și o liniștire nervoasă.

Inflamația căilor respiratorii - ceaiul de tei are rol expectorant în bronșită, ajutând la eliminarea secrețiilor și la reducerea inflamațiilor la nivelul căilor respiratorii. Uleiul volatil conținut de florile de tei are proprietăți neurosedative, fiind unul dintre cele mai indicate remedii pentru stările de nervozitate, tensiune psihică, insomnie, oboseală sau suprasolicitare intelectuală. În aceste cazuri, se recomandă să se bea o cană de ceai de tei cu jumătate de oră înainte de culcare.

Îngrășare - adjuvant- se face o infuzie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 g la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație. Suplimentar, se fac băi generale cu flori de tei, care au un efect diuretic și calmant, fiind utile și ca adjuvant contra cistitei și nefritei. Se poate în cazul obezității combina în părți egale o infuzie la care se adaugă și ceai verde.

Insomnii - unul dintre cei mai mari fitoterapeuți contemporani, francezul Maurice Messegue, povestea că prima sa inițiere în arta tămăduirii cu plante a primit-o la doar patru ani, când tatăl său îl îmbăia cu flori de tei. Sub influența acestor băi, starea de spirit se aclimatiza brusc: tensiunile și supărarea dispăreau ca prin farmec, iar un somn binefăcător îl cuprindea imediat. Foarte interesant este faptul că această plantă îi inducea vise atât de frumoase și intense, încât le-a ținut minte toată viața. Adesea în aceste vise vedea „zâne- flori“ a căror prezență îl făcea extrem de fericit. Și medicina noastră populară folosea băile de tei făcute o dată pe săptămână sau chiar mai des, pentru a liniștii somnul celor mici, dar și pentru tratarea cu succes al insomniei și tusei convulsive.

Se bea un pahar cu infuzie de tei, după masa de seara și un alt pahar înainte de culcare. Atenție însă o doză prea mare de tei poate avea efect contrar,

inducând o stare de agitație.

Iritabilitate nervoasă - un studiu făcut în Portugalia a pus în evidență faptul că administrarea teiului diminuează stările de teamă sau de anxietate ale pacienților, precum și unele tulburări asociate lor: atacuri de panică, distonie neuro-vegetative, etc. Interesant este că efectul anxiolitic al teiului nu apare decât la om. Un studiu, de data aceasta făcut în Mexic arată fără dubiu că administrarea duce la diminuarea stărilor de anxietate și de excitabilitate și în cazul animalelor de experiență. La pacienții umani, în terapia contra anxietății, se administrează pulberea de tei, din care se iau câte 2 g de 3 ori pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte 2 săptămâni de pauză.

Isterie (crize de nervi) - se face o cură cu infuzia combinată de tei, din care se administrează câte 1 cană (250- 300 ml) de 3 ori pe zi, în cure de 28 de zile. Este un tratament recomandat inclusiv persoanelor la care aceste probleme emoționale apar pe fondul insomniei, al epuizării, al anumitor tulburări hormonale (sindrom premenstrual, sindrom de premenopauză sau de menopauză).

Limfom malign - un studiu recent argentinian indică o acțiune antitumorală a florilor de tei cu frunza în formă de inimă (*Tilia cordata*). Se recomandă administrarea a 2-3 căni de infuzie combinată pe zi. Are efect de inhibare a multiplicării celulelor tumorale și induce autodistrugerea (apoptoză) acestora. „De vină” pentru aceste efecte este se pare- o substanță (scopoletină) conținute de florile acestor specii.

Mâncărimea pielii - Infuzia consumată intern contribuie la eliminare a toxinelor din corp și prin aceasta contribuie la eliminarea cauzelor bolii. Se poate de asemenea aplica compresă înmuiată în ceai de tei care are efect calmant asupra pielii contribuind la dispariția mâncărimilor pielii. Acest ceai are și proprietăți antifungice care sunt utile la această afecțiune în foarte multe cazuri.

Menopauză - se face o cură cu infuzia combinată de tei, din care se administrează câte 1 cană (250- 300 ml) de 3 ori pe zi, în cure de 28 de zile. Este un tratament recomandat inclusiv persoanelor la care aceste probleme emoționale apar pe fondul insomniei, al epuizării, al anumitor tulbu-

rări hormonale (sindrom premenstrual, sindrom de premenopauză sau de menopauză).

Migrenă - se beau 1-3 căni de ceai de tei fierbinte, pe stomacul gol. Acest tratament are efecte sedative rapide diminuând intensitatea durerii de cap. În migrenele biliare, infuzia de tei poate declanșa refluxul vomitiv- un element care vă poate contraria, dar care este pozitiv. Dați curs acestui reflex natural, care va debloca negreșit colecistul și va grăbi sfârșitul crizei de migrenă.

Nefrită - adjuvant- se face o infuzie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 g la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație. Suplimentar, se fac băi generale cu flori de tei, care au un efect diuretic și calmant, fiind utile și ca adjuvant contra cistitei și nefritei.

Nervozitate - adjuvant- se face o infuzie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 g la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație. Suplimentar, se fac băi generale cu flori de tei, care au un efect diuretic și calmant, fiind utile și ca adjuvant contra cistitei și nefritei.

Nervozitate sau stări de agitație la sugari și copii mici - unul dintre cei mai mari fitoterapeuți contemporani, francezul Maurice Messegue, povestea că prima sa inițiere în arta tămăduirii cu plante a primit-o la doar patru ani, când tatăl său îl îmbăia cu flori de tei. Sub influența acestor băi, starea de spirit se schimba brusc: tensiunile și suferințele dispăreau ca prin farmec, iar un somn binefăcător îl cuprindea imediat. Foarte interesant este faptul că această plantă îi inducea vise atât de frumoase și intense, încât le-a ținut minte toată viața. Adesea în aceste vise vedea „zâne- flori” a căror prezență îl făcea extrem de fericit. Și medicina noastră populară folosea băile de tei făcute o dată pe săptămână sau chiar mai des, pentru a liniști somnul celor mici, dar și pentru tratarea cu succes al insomniei și tusei convulsive.

Obezitate - adjuvant- se face o infuzie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 g la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul

a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație. Suplimentar, se fac băi generale cu flori de tei, care au un efect diuretic și calmant, fiind utile și ca adjuvant contra cistitei și nefritei. Se poate în cazul obezității combina în părți egale o infuzie la care se adaugă și ceai verde.

Palpitații - infuzia combinată câte 3 căni pe zi contribuie la liniștirea nervoasă și la dispariția palpitațiilor deoarece produce o liniștire nervoasă.

Pleoape umflate sau inflamate - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușețel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Pletoră - adjuvant- se face o infuzie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 g la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație. Suplimentar, se fac băi generale cu flori de tei, care au un efect diuretic și calmant, fiind utile și ca adjuvant contra cistitei și nefritei.

Prospețimea obrazului - decoct din flori de tei, folosit ca loțiune tonică și pentru eliminarea ridurilor.

Psoriazis - se estompează dacă se aplică pe zona ochilor o compresă cu infuzie combinată de flori de tei, dimineața și seara, câte 15 minute. Produce și o calmare a mâncărimilor și dispariția erupțiilor.

Răceală - organismul guvernamental de control al plantelor medicinale din Germania a aprobat încă din 1980 folosirea florilor de tei contra acestor afecțiuni. Teiul nu are un efect antiviral demonstrat, în schimb ajută la reglarea temperaturii organismului, ajută la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni. Se administrează infuzia combinată îndulcită cu miere (dacă nu aveți contraindicații), câte 1 litru pe zi, până la vindecare.

Răni - pulbere de cărbune de tei este un excelent absorbant care se poate aplica pe rănilor care zămiesc și este totodată și un eficient cicatrizant. Se poate aplica pe toate rănilor infectate.

Retenție de lichide - adjuvant- se face o infu-

zie combinată de tei, ceva mai concentrată (50 g la un litru de apă), care se administrează cu lingura, pe parcursul a 1-2 zile. Infuzia combinată de tei amplifică diureza, stimulează eliminarea surplusului de lichide prin transpirație. Suplimentar, se fac băi generale cu flori de tei, care au un efect diuretic și calmant, fiind utile și ca adjuvant contra cistitei și nefritei.

Reumatism - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușețel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Riduri - în cosmetică compresele cu ceai de tei sunt bune în combaterea cearcănelor, iar spălatul pe față cu ceai la temperatura camerei reduce ridurile, catifelează tenul și prelungește aspectul tinerească al feței. Argila cosmetică în amestec cu ceai concentrat este o mască excelentă pentru frumusețea feței.

Stări de iritabilitate - un studiu făcut în Portugalia a pus în evidență faptul că administrarea teiului diminuează stările de teamă sau de anxietate ale pacienților, precum și unele tulburări asociate lor: atacuri de panică, distonie neuro- vegetative, etc. Interesant este că efectul anxiolitic al teiului nu apare decât la om. Un studiu, de data aceasta făcut în Mexic arată fără dubiu că administrarea duce la diminuarea stărilor de anxietate și de excitabilitate și în cazul animalelor de experiență. La pacienții umani, în terapia contra anxietății, se administrează pulberea de tei, din care se iau câte 2 g de 3 ori pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte 2 săptămâni de pauză.

Stări de teamă fără motiv aparent - un studiu făcut în Portugalia a pus în evidență faptul că administrarea teiului diminuează stările de teamă sau de anxietate ale pacienților, precum și unele tulburări asociate lor: atacuri de panică, distonie neuro- vegetative, etc. Interesant este că efectul anxiolitic al teiului nu apare decât la om. Un studiu, de data aceasta făcut în Mexic arată fără dubiu că administrarea duce la diminuarea stărilor de anxietate și de excitabilitate și în cazul animalelor de experiență. La pacienții umani, în terapia contra anxietății, se administrează pulberea de tei, din

care se iau câte 2 g de 3 ori pe zi, în cure de 6 săptămâni, urmate de alte 2 săptămâni de pauză.

Stări gripale - organismul guvernamental de control al plantelor medicinale din Germania a aprobat încă din 1980 folosirea florilor de tei contra acestor afecțiuni. Teiul nu are un efect antiviral demonstrat, în schimb ajută la reglarea temperaturii organismului, ajută la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni. Se administrează infuzia combinată îndulcită cu miere (dacă nu aveți contraindicații), câte 1 litru pe zi, până la vindecare.

Stări nervoase - se va folosi pulberea câte o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi, sau administrată numai la nevoie. Conferă o stare de sedare și deci de liniștire nervoasă.

Stres - florile de tei scad nivelul de stres și ajută la tratarea anxietății și tulburărilor nervoase. Au un efect de calmare natural atunci când este consumat sub formă de ceai. Înlocuirea cafelei cu o ceașcă de ceai de tei de 3 ori pe zi poate calma și reduce nivelul de nervozitate.

Sugarii care devin nervoși pot fi calmați cu o baie cu infuzie puternică de flori de tei. Datorită efectului său calmant asupra sistemului nervos și circulator, teiul este de asemenea, utilizat pentru a trata presiunea ridicată a sângelui, în special din cauze de stres.

Acest tratament nu numai că încetinește bătăile inimii dar poate provoca, de asemenea o ușoară vasodilatație coronară.

Surmenaj psihic și intelectual - se poate folosi tinctura câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi luată înaintea meselor cu minimum 15 minute. Ajută la refacerea mai rapidă a organismului. Seara însă se vor face băi cu flori de tei care asigură și un somn liniștit. Se poate face tratament 28 zile.

Ten iritat - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușetel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Tromboză - intern se poate lua tinctură câte 1 linguriță de 3 ori pe zi diluată cu 100 ml de ceai in-

fuzie. Extern se va aplica compresă pe locul afectat de 2 ori pe zi câte 2-3 ore.

Tulburări de ritm cardiac - se recomandă sub formă de băi, făcute seara, înainte de culcare, pentru a îmbunătăți somnul și pentru a preveni crizele de tahicardie. De multe ori, persoanele supuse la un grad ridicat de stres în timpul zilei au un debut abia seara și noaptea, când tensiunile psihice, până atunci refulate, încep să fie resimțite și să aibă efecte fiziologice, perturbând ritmul cardiac. Băile de tei făcute seara ajută în mare măsură la reducerea și eliminarea tensiunii psihice, ceea ce va permite apariția tulburărilor de ritm cardiac.

Tulburări de somn - se umple o față de pernă cu flori de tei uscate și se folosește în locul pernei normale în timpul somnului. Este un tratament de medicină populară care adesea are o eficiență incredibilă, deși mecanismele biologice prin care acționează sunt încă imposibil de explicat.

Tulburări specifice menopauzei - se face o cură cu infuzia combinată de tei, din care se administrează câte 1 cană (250- 300 ml) de 3 ori pe zi, în cure de 28 de zile. Este un tratament recomandat inclusiv persoanelor la care aceste probleme emoționale apar pe fondul insomniei, al epuizării, al anumitor tulburări hormonale (sindrom premenstrual, sindrom de premenopauză sau de menopauză).

Anumite tulburări asociate menopauzei, cum ar fi stările anxioase, insomnia, mâncărimile de piele, stările de iritabilitate pot fi eliminate în mare parte cu ajutorul infuziei, capsulelor sau chiar a tincturii de tei.

Tuse - se consumă infuzia combinată din flori de tei, eventual cât mai caldă dacă nu există contraindicații se va îndulci cu miere polifloră. Se poate face un tratament de 28 de zile, sau se ia la nevoie câte o linguriță, până la trecerea tusei.

Tuse uscată și iritativă - în florile de tei există niște substanțe emoliente (mucilagii), care reduc senzația de iritare de pe căile respiratorii și ca atare calmează tusea uscată. Mai mult aceste principii active sunt utile și în tusea productivă, deoarece ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii. Se administrează infuzia combinată, câte o cană de 3-4 ori pe zi, sau se ia la nevoie câte o linguriță.

Tuse convulsivă - unul dintre cei mai mari fitoterapeuți contemporani, francezul Maurice Messegue, povestea că prima sa inițiere în arta tămăduirii cu plante a primit-o la doar patru ani, când tatăl său îl îmbăia cu flori de tei. Sub influența acestor băi, starea de spirit se aclimatiza brusc: tensiunile și supărarea dispăreau ca prin farmec, iar un somn binefăcător îl cuprindea imediat. Foarte interesant este faptul că această plantă îi inducea vise atât de frumoase și intense, încât le-a ținut minte toată viața. Adesea în aceste vise vedea „zâne- flori“ a căror prezență îl făcea extrem de fericit. Și medicina noastră populară folosea băile de tei făcute o dată pe săptămână sau chiar mai des, pentru a liniștii somnul celor mici, dar și pentru tratarea cu succes al insomniei și tusei convulsive.

Tuse productivă - în florile de tei există niște substanțe emoliente (mucilagii), care reduc senzația de iritare de pe căile respiratorii și ca atare calmează tusea uscată. Mai mult aceste principii active sunt utile și în tusea productivă, deoarece ajută la eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii. Se administrează infuzia combinată, câte o cană de 3-4 ori pe zi.

Ulcer stomacal - durerile de tip arsură, specifice acestei afecțiuni, sunt alinate și vindecate cu pulbere de tei, pe de o parte ea reduce nivelul de stres și tensiunea psihică, iar pe de altă parte, protejează și cicatrizează mucoasa gastrică. Se ia câte o linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi înainte de masă. În perioadele de criză puternică, cu dureri intense, nu se mănâncă nimic vreme de 24 ore. Se consumă mari cantități de infuzie combinată de tei, neîndulcită. Pentru o mai mare eficiență se pune la macerat împreună cu teiul și o cantitate egală de rădăcină de lemn dulce.

Umflături cauzate de traumatisme - se fierb 2 lingurițe de flori de tei și o linguriță de flori de mușețel într-un pahar cu lapte, vreme de un minut, apoi se lasă la răcit. se filtrează preparatul și se aplică sub formă de compresă, pe locurile afectate.

Varice - Florile de tei luate sub formă de ceai de 3 ori pe zi câte o cană are efect de vindecare a pereților vaselor de sânge, care se poate extinde și la reducerea varicelor. Pentru scăderea tensiunii arteriale și tratarea varicelor se indică 20 de picături de

tinctură de flori de tei de 3 ori pe zi, eventual puse într-un ceai sub formă de infuzie din flori călduț.

Vertij (amețeli) - se va consuma câte 1-3 căni pe zi de infuzie combinată sau tinctură de 3 ori pe zi. Se poate face un tratament de 28 de zile.

Viroze respiratorii - organismul guvernamental de control al plantelor medicinale din Germania a aprobat încă din 1980 folosirea florilor de tei contra acestor afecțiuni. Teiul nu are un efect antiviral demonstrat, în schimb ajută la reglarea temperaturii organismului, ajută la eliberarea căilor respiratorii de secrețiile în exces, reduce și elimină durerile musculare, durerile de cap asociate acestor afecțiuni. Se administrează infuzia combinată îndulcită cu miere (dacă nu aveți contraindicații), câte 1 litru pe zi, până la vindecare.

Vomă nervoasă - se face o infuzie combinată din tei, mentă și mușețel în proporții egale. Se consumă pe zi un litru din această infuzie. Are efecte calmante generale, diminuează durerea și inhibă reflexul vomitiv. De asemenea reglează tranzitul intestinal dereglat de stările de stres.

Restul ca la teiul argintiu.

TEI CU FRUNZA MARE



***Tilia platyphyllos* Fam. Tiliaceae.**

Denumiri populare: tei alb, tei de vară, tei roșu, tei verde.

Descriere: arbore foios indigen, adeseori cultivat. Rădăcină profundă, ramificată lateral. Tulpina dreaptă, cilindrică, înaltă până la 40 m, cu trunchiul bine legat. Coroană rară, cu ramuri groase, lujeri anuali slab-pubescenti vara apoi glabri, pe care se află muguri ovoizi, ascuțiți, cu 3 solzi din care cel inferior se ridică cel mult la jumătatea mugurelui. Scoarța cenușie la început netedă (până la 20-30 ani), apoi se acoperă cu un ritidom negricios, brăzdat în lung. Liber foarte dezvoltat, lemn gălbui, moale, raze medulare vizibile cu ochiul liber, inele anuale slab delimitate. Frunze alterne mari (6-12 cm) subrotunde sau ovate, la bază cordate, asimetrice, glabre pe fața superioară, cu smocuri de peri albicioși la subsuara nervurilor. Pe margine acut serate. Flori galbene, grupate câte 3-8 într-o cimă pendentă, cu bracteele glabră, mult mai scurtă decât inflorescența foarte mirositoare. Caliciul cu sepale lungi până la 6 mm. Corolă dialipetală, actiniformă, cu 5 petale obovate de cca 8 mm. Androceu cu 15-40 stamine, fără staminodii. Înflorire VI. Fructe achene globuloase, mari de 6-10 mm, glabre cu pereți duri, lemnoși și 4-5 coaste proeminente. Lăstărește și drajonează până la distanțe de 1-2 m de la baza tulpinii.

TEI PUCIOS



Tilia cordata Fam. Tiliaceae.

Denumiri populare: tei pădureț, tei roșu pădureț, tei de mijloc, tei căpresc, tei de deal, tei de pădure, tei fluturesc.

În tradiția populară: ceaiul din flori se lua contra tusei, în răceli fiind calmant. Praful de cărbune se folosea pentru răpciugă la cai. Cu fibre de tei dospite se frecau oile pe picioare când se inflamau.

În unele zone, florile de tei se foloseau la vopsit în galben deschis. Cu cărbune de tei pregăteau meșterii țărani vopseaua neagră cu care colorau florile de pe pereții „tronurilor“ și alte piese de mobilier la țară.

Descriere: înrădăcinare puternică, tulpină dreaptă, bine elagată, înaltă până la 30 m, cu coroana deasă, ovoidală și ramuri îndreptate în sus, pe lujerii cărora se află muguri ovoizi, prevăzuți cu 2 solzi păroși, aproape egali. Scoarță cenușie, în faza de tinerețe, apoi cu ritidon negricios, brăzdat longitudinal. Lemn fără duramen, moale, omogen, compact, alb-gălbui. Raze medulare vizibile cu ochiul liber, inele anuale slab delimitate. Frunze mari 3.7 cm, subrotunde, cordate la bază, acuminate la vârf, frecvent asimetrice, serate pe margine, pe fața inferioară cu smocuri de peri ruginii la subțioara nervurilor. Flori mici, galbene, frumos mirositoare, câte

5-10 în cime pendente, mai scurte decât lungimea bracteei, acoperită cu peri stelari. Caliciul cu sepal-
le ovate, acute, pubescente. Corolă cu 5 petale înguste. Androceu cu 15-40 stamine, fără staminodii. Înflorire VI-VII. Fruct achenă ovoidă, tomentoasă (5-7 mm), netedă, necostată sau cu coaste puțin evidente, fragilă. Lăstărește viguros. Longevitate până la 200 ani.

Restul ca la teiul argintiu.

TISĂ



Taxus baccata Fam. Taxaceae.

Denumiri populare: tisar, tisoi.

În tradiția populară: în unele locuri se mai folosește și astăzi pentru proprietățile emenogoge, abortive, antiovulare și hipertensive.

Provoacă apariția ciclului întârziat, scade tensiunea.

Tisă, muștar, usturoi amestecate bine se turnau pe gâtul vitelor contra turbării, și apoi li se slobozea sânge de la 2 vene de la grumaz.

Descriere: arbust declarat monument al naturii. Crește la umbră, uneori cultivat ornamental. Tulpină înaltă de 10-15 m, cu scoarță subțire pe care se formează ritidom de timpuriu, subțire, cenușiu-roșcat. Se exfoliază în plăci. Lemnul omogen, cu alburn îngust, alb-gălbui sau alb cenușiu verzui și duramen brun-roșiatic, dungat închis, inele anuale foarte înguste, distincte, fără canale rezinifere. Coroană ovoid-conică, dezvoltată până aproape de sol, cu cetină bogată, deasă. Muguri ovoizi, grupați la vârful lujerului. Frunze liniar-lățite, plane, lungi de 2-3 cm, late de 2 mm, lipsite de dungi albe pe dos, dispuse pectinat, fără canale rezinifere. Flori unisexuat dioice. Sămânță ovoidă la maturitate acoperită cu aril roșu. Capacitate de înmulțire prin lăstari, butași, marcote. Longevitate 2000-3000 ani. Este veșnic verde.

Compoziție chimică: taxol.

Toxicologie: este o plantă toxică.

În trecut se folosea pentru otrăvirea săgeților. Toxicitate mai mare au frunzele în special iarna. Teofrast menționează că frunzele sunt veninoase. Iulius Cezar arată că galii otrăveau săgețile cu suc extras din fructele (sămânța învelită în alil).

Atenție! Folosirea frunzelor provoacă adesea accidente mortale. Toate părțile plantei sunt otrăvitoare.

Acțiune farmacologică: antimicotic, abortiv, emenagog, antiovulator, hipotensiv.

Provoacă apariția ciclului menstrual întârziat. Provoacă avortul. Împiedecă ovulația la femei, scade tensiunea arterială.

Taxolul- o speranță pentru cancer.

Taxolul este o substanță puternic anticanceroasă extrasă din scoarța arborelui de tisa care împiedică înmulțirea celulelor canceroase. Acest tratament se face cu mare atenție deoarece planta este toxică.

Taxolul a devenit emblema binefacerilor ce se pot aștepta de la exploatarea biodiversității de substanțe naturale produse de către plante prin fotosinteză.

Încă din 1962, botanistul american Arthur Barclay prospecta pădurile din vestul SUA pentru a depista substanțe medicamentoase naturale în special anticanceroase. Una dintre ele a fost taxolul, substanță care avea să fie comercializată ca medicament abia după 30 de ani, după ce i s-a stabilit mecanismele de acțiune antitumorală.

Taxolul nu influențează replicația ADN-ului, deci nu este generator de mutații genetice și împiedică înmulțirea celulelor canceroase prin dizolvarea fusului mitotic format din proteine numite tubuline, care distribuie exact cromozomii dedublați între celulele „fice“. Cele mai bune rezultate s-au obținut în combaterea cu taxol a cancerului ovarelor.

Dar există și o problemă cantitativă: tisa crește foarte încet, iar cererea de taxol este din ce în ce mai mare. Pentru a se obține suficientă scoarță ar trebui sacrificați zeci de mii de arbori de tisa. Aceasta în condițiile, în care acest arbore este destul de rar prin păduri. Așa că au apărut și divergențe între organizațiile ecologiste și institutele de cercetări medicale. O rezolvare a venit din Franța unde, Daniel Guenard a extras din frunze și rămurile de tisa europeană (același *Taxus baccata*) un

precursor activ al taxolului, din care prin semisinteză chimică se obține o nouă moleculă. Taxoterul de 2 ori mai activă. Deoarece recoltarea frunzelor și ramurilor nu distruge arborele, s-au rezolvat două probleme: obținerea nedistructivă a materiei prime și producerea semisintetică a taxoterului, în condiții industriale. În anul 1995, taxolul și taxoterul participau egal pe piața europeană a medicamentelor anticanceroase.

Pe de altă parte, s-au sintetizat deja mai multe mii de analogii și derivați chimici ai taxolului, iar cercetarea se orientează spre noi indicații și prescripții medicale a acestor substanțe, cu diferite utilizări în combaterea celor mai variate boli, unele foarte grave. De altfel, se și întrevește o „explozie“ a colaborării între biosinteză și sinteza chimico-farmaceutică, urmările fiind pozitive pentru sănătatea omenirii.

TOPINAMBUR



Helianthus tuberosus Fam. Asteraceae.

Compoziție chimică: tuberculii conțin în medie substanță uscată 22, 1%, proteine 1, 66%, grăsimi 0, 20%, substanțe extractive neazotate 18, 43%, celuloză 1, 0%, săruri minerale 0, 95%. Substanțele extractive neazotate sunt formate din inulină, zaharoză și foarte puțin amidon.

Tulpinile conțin substanță uscată 18, 88%, proteine 2, 58%, grăsimi 0, 47%, substanțe extractive neazotate 9, 85%, celuloză 3, 52%, săruri minerale 2, 45%. Spre toamnă conținutul în substanțe uscate crește până la 30% și de asemenea cantitatea de substanțe extractive neazotate 16-17% și celuloză 4-6%.

Acțiune farmacologică: tuberculii- dezinfectant, energetic, galactogogă. Au acțiune antiseptică, tonică, întăritoare, revitalizantă. Stimulează secreție glandelor mamare. Este indicată diabeticii- lor deoarece inulina, respectiv fructoza nu dăunează organismului. Planta conține inulină. Pentru tratamentul bolilor pot fi folosite atât partea crescută în pământ, cât și partea de deasupra solului ale plantei. Partea comestibilă a acestei plante, care se înrudește cu floarea soarelui este tuberculul sau acea parte umflată subterană care, în unele privințe, seamănă cu un cartof. Cu toate acestea spre deosebire de alte legume bogate în amidon, principala rezervă de hidrați de carbon la mărul de

pământ, imediat după recoltare, este mai degrabă de inulină, glucidă asemănătoare cu amidonul. Atunci când este consumată inulina se transformă în tractul digestiv în fructoză, deci se poate consuma și de diabetici.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: alăptare, astenie, ateroscleroză, cancer de colon, candidoză, candidoză digestivă, candidoză vaginală, colesterol mărit, constipație, creștere, diabet, diabet tip I, diabet tip II, dispepsie, gută, îmbătrânire, indigestie, infecții, lipsa de calciu, răceli, reumatism, trigliceride crescute.

Preparare și administrare:

Sucul obținut din tuberculi proaspeți este foarte benefic organismului. Se beau $\frac{1}{2}$ căni de 3 ori pe zi. Se pot folosi și cu alte sucuri de legume și fructe în funcție de toleranță, dar cu cât se consumă mai mult este mai eficient tratamentul. Ideal ar fi 100 ml de 3 ori pe zi. Se face o cură de minimum 30 zile. Se pot adăuga și alte sucuri, după gust.

TOPORAȘ



Viola odorata Fam. Violaceae.

Denumiri populare: călțunași, cârligei, cocoșei, fiache, floare-domnească, flori-mărunte, garoafe, ghiorele, hioară, hobridrag, lemonie, ligoare, mereoare, micsandre, micșunele, nemțoaice, simboie, tămâioară, vioară, violete, viorică, zambile de câmp.

În tradiția populară: florile s-au folosit pentru vopsit în albastru și în cosmetică pentru parfum. Ceaiul din rădăcini se lua contra tusei. Ca pectoral se folosea și ceaiul din flori. Rădăcina se dădea copiilor mici să o roadă pentru a le crește dinții. Frunzele ca a tuturor speciilor înrudite, se puneau pe răni sau bube.

Proprietățile plantei erau cunoscute încă din cele mai vechi timpuri. Frunzele de Toporaș erau folosite cu scopul vindecării rapide a rănilor, cicatricelor sau unor infecții cutanate. Acestea se aplicau regulat pe zona afectată. În același timp Toporașul reduce tensiunea arterială și elimină toxinele din sânge.

Descriere: plantă mică, erbacee, fără tulpină, perenă, cu stoloni lungi. Frunzele sunt ovale sau reniforme cordate. Florile odorante, violete, roșietice sau albe, lung pedunculate, singuratice, stau aplecate. Fructul este o capsulă sferică, hexagonală sau tetraedrică. Crește prin zăvoaie, livezi, poiene, pe marginea pădurilor. Toporașul este o plantă care înflorește din luna martie până în aprilie.

În terapeutică se folosesc frunzele, florile și rădăcinile- Folia, flores et radix violae odorata.

Compoziție chimică: ulei volatil, violacvercetină, violamină (substanța albastră), rezine, zaharuri, acid salicilic, eugenol, odorantină, saponozide, ester, substanțe amare, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică: emolient, antiinfecțios, bactericid, aromatizant, antitusiv, calmant al mucoasei gastrice, behic, expectorant, depurativ sau chiar purgativ în funcție de doză folosită.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, amigdalită cronică, bronșită, cancer de piele, cancer de sân, cicatrici, cistită, colită, constipație, cosmetică, depresie cronică, depresie datorită debutului menopauzei, dermatoze, febra musculară, febră, gastralgii, gută, guturai, hipertensiune arterială, indigestie, inflamația căilor respiratorii, insomnii, intoxicații acute, leziuni provocate de iradieri, migrene, palpitații, pete pe piele, puncte negre, răceală, răni, reumatism, sinuzită frontală, tumori maligne de piele, tuse, ulcere ale pielii, ulcer gastro-duodenal.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va bea cu lingurița la tuse sau alte afecțiuni unde se vor putea consuma 2 cani pe zi, în restul afecțiunilor.

- 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml, apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi. Așa se poate folosi și ca vomitiv, caz în care se consumă 100-200 ml ceai o dată. Se bea cald. În cazul tusei se pot consuma 2-3 cani pe zi, îndulcite cu miere, dar se va consuma doar cu lingurița.

- Fiertura de frunze în oțet acționează ca un calmant al durerii în gută sau alte dureri. Se pun cataplasme pe locurile dureroase.

- Rădăcină proaspătă se dă copiilor să o roadă fără să o înghită pentru a favoriza ieșirea dinților. Se poate face de mai multe ori pe zi.

- Se pune la fiert 250 ml apă și când fierbe se introduce în el 1-2 lingurițe de flori mărunțite. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml, apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi. Așa se poate folosi și ca vomitiv, caz în care se consumă 100-200 ml ceai o dată. Se bea cald. În cazul tusei se pot consuma 2-3 cani pe zi, îndulcite cu miere, dar se va consuma doar cu lingurița.

Amigdalită cronică - se pune 250 ml vin alb la fiert, când clocotește, se mai pune 1 linguriță de plantă cu flori. Se ia de pe foc și se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi fiind cu o puternică acțiune antibiotică.

Bronșită - Se poate lua câte o linguriță de pulbere de tulpini florifere și rădăcini uscate. Principiile active ajută la scăderea temperaturii corpului și protejează și sistemul cardiovascular.

Totodată bronșitele și tusea pot fi combătute cu ajutorul siropului preparat din această floare a primăverii. Acest sirop este ușor de preparat fiind nevoie de flori de Toporași, zahăr și apă. Ingredientele se pun într-un vas și se lasă la macerat, apoi se consumă.

Cancer de piele - un studiu desfășurat în SUA a arătat că această plantă poate ameliora într-o oarecare măsură anumite forme de cancer de piele. Intern se înghit zilnic 4 lingurițe de extract (sau pulbere uscată de rădăcină). Extern se aplică comprese cu frunze proaspete (strivite înainte pe o planșetă de lemn cu sucitorul). Se mențin maximum o oră, zilnic. Frunze pisate se aplică extern sub formă de pastă în cancerul pielii, de mai multe ori pe zi. Se ține în funcție de toleranță între 1-3 ore, după care se va spăla cu ceaiuri din tătăneasă + rostopască + brusture.

Cancer de sân - se pun la fiert, într-o crăticioară, un pumn de Toporași, un sfert din cantitatea lor de ulei de măsline și aceiași cantitate de seu de oaie. Se lasă să se răcească. Se aplică de 2 ori pe zi.

Cicatrice - cicatricile pot fi vindecate cu ajutorul unei alifie pe bază de Toporași. În vremurile îndepărtate Toporașii erau întrebuințați în cataplasme care se aplicau pe abcese, dar și în calmarea durerilor de dinți la copii și chiar în afecțiuni canceroase ale pielii și pe arsuri. Ba mai mult, se spune

că această cremă pe bază de Toporași ajută chiar la dispariția totală a urmelor produse de arsuri și operații. Această alifie este recomandată de specialiști și în profilaxia metastazelor, după operația de cancer de sân.

Cistită - se pune 250 ml vin alb la fiert, când clocotește, se mai pune 1 linguriță de plantă cu flori. Se ia de pe foc și se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi fiind cu o puternică acțiune antibiotică. Se poate asocia cu ienupăr, merișor, amestecă.

Colită - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml, apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi. Așa se poate folosi și ca vomitiv, caz în care se consumă 100-200 ml ceai o dată. Se bea cald. În cazul tusei se pot consuma 2-3 cani pe zi, îndulcite cu miere, dar se va consuma doar cu lingurița.

Constipație - se va face pulbere din plantă cu rădăcină cu tot. Se va consuma câte 1 linguriță de pulbere după fiecare masă. Se ia de 3 ori pe zi, pentru a ajuta la redresarea organismului. Nu se folosește în cazul ocluziei intestinale.

Cosmetică - se poate face un demachiant extrem de bun pentru orice tip de ten. Puneți într-o cană pe trei sferturi lapte fierbinte, apoi adăugați o mână de flori proaspete de Toporași. Amestecați ușor și lăsați o jumătate de oră. Cu acest preparat curățați-vă fața (este util și ca emulsie hrănitoare). Puneți comprese pentru catifelarea pielii. Are și efecte întineritoare.

Depresie cronică, depresie datorată debutului menopauzei - se face o infuzie dintr-o linguriță de flori la o cană de vin. Se bea o jumătate de ceașcă în fiecare zi, vreme de 4 săptămâni. Se ține apoi pauză 7 zile. Se repetă cura până la revenirea chefului de viață.

Depresie datorită debutului menopauzei - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml, apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi. Așa se poate folosi și ca vomitiv, caz în care se consumă 100-200 ml ceai o dată. Se bea cald. În cazul tusei se pot consuma 2-3 cani pe zi, îndulcite cu miere, dar se va consuma

doar cu lingurița.

Dermatoze - Frunze proaspete se strivesc pe o planșetă cu sucitorul, apoi se așează pe locul afecțiunilor externe și se bandajează. Se schimbă cu alta identică la 24 ore.

Febra musculară - ceaiul de Toporaș era scris încă din cele mai vechi timpuri în combaterea febrei musculare, dar și a durerilor de cap, a stărilor de mahmureală și de melancolie. Totodată uleiul de Toporaș este utilizat cu succes în tratarea afecțiunilor oculare. Chiar și pentru răceli erau considerate un remediu foarte eficient. Toporașul conține acid acetilosalicilic și se speră ca în viitor să se poată dovedi utilitatea sa și în boli incurabile: cancer, SIDA, sau artrita. Planta conține însă un alcaloid numit violine care consumat în exces este toxic și provoacă voma. Pentru febra musculară se unge local cu ulei sau se consumă intern 2 cani de infuzie.

Febră - 1 lingură de pulbere de rădăcină să fiarbă în 250 ml (o cană) la foc mare, până scade lichidul la jumătate. Filtrați, lăsați să se răcească și beți întreaga cantitate dintr-o dată. Dă bune rezultate în intoxicații acute (inclusiv cele alcoolice) și indigestii.

Gastralgii - se pun 2 lingurițe de frunze și flori mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se mai pune apoi 2 linguri de oțet. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se înmoaie o bucată de pânză în ceaiul cald și se aplică pe locul durerii. Se pune deasupra o bucată de nailon și apoi ceva călduros pentru a menține căldura. Se poate lăsa până trece durerea și se poate aplica de mai multe ori pe zi.

Gută - Fiertura de frunze în oțet acționează ca un calmant al durerii în gută sau alte dureri. Se pun cataplasme pe locurile dureroase.

Guturai - puneți o lingură de pulbere de rădăcină să fiarbă în 250 ml (o cană) la foc mare, până scade lichidul la jumătate. Filtrați, lăsați să se răcească și beți întreaga cantitate dintr-o dată. Dă bune rezultate în intoxicații acute (inclusiv cele alcoolice) și indigestii.

Hipertensiune arterială - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml, apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se va lua câte o linguriță de trei

ori pe zi. Așa se poate folosi și ca vomitiv, caz în care se consumă 100-200 ml ceai o dată. Se bea călduț. În cazul tusei se pot consuma 2-3 cani pe zi, îndulcite cu miere, dar se va consuma doar cu lingurița.

Indigestie - puneți o lingură de pulbere de rădăcină să fiarbă în 250 ml (o cană) la foc mare, până scade lichidul la jumătate. Filtrați, lăsați să se răcească și beți întreaga cantitate dintr-o dată. Dă bune rezultate în intoxicații acute (inclusiv cele alcoolice) și indigestii. Reacția va fi un puternic reflex vomitiv, care va evacua prompt toate materiile nocive din stomac, după care va apărea o stare de ușurare. Este un remediu valabil și pentru migrenele care apar la pacienții cu probleme biliare.

Inflamația căilor respiratorii - florile sunt bogate în ulei volatil, mucilagii, minerale și zaharuri. Frunzele au și ele un conținut ridicat de ulei volatil care pot fi utilizate sub formă de infuzie: 1 linguriță de plantă (tulpină sau floare sau chiar ambele) se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot îndulci cu miere dacă nu există contraindicații. Ajută la calmarea tusei și inflamațiile căilor respiratorii. Frunzele au proprietăți emoliente, expectorante și diuretice.

Tot această plantă poate fi folosită și sub formă de pulbere din rizomi și rădăcini. Acestea se culeg, apoi se spală bine și se pun la uscat. Se macină apoi cu râșnița de cafea și se pun într-un borcan cu capac. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi cu apă pentru calmarea inflamațiilor și tusei în aparatul respirator.

Insomnii - se va pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu există contraindicații. Se consumă cu 2 ore înainte de ora de somn asigurând un somn liniștit.

Intoxicații acute - puneți o lingură de pulbere de rădăcină să fiarbă în 250 ml (o cană) la foc mare, până scade lichidul la jumătate. Filtrați, lăsați să se răcească și beți întreaga cantitate dintr-o dată. Dă bune rezultate în intoxicații acute (inclusiv cele alcoolice) și indigestii. Reacția va fi un puternic reflex vomitiv, care va evacua prompt toate materiile nocive din stomac, după care va apărea o stare de ușurare. Este un remediu valabil și pentru migre-

nele care apar la pacienții cu probleme biliare.

Leziuni provocate de iradiieri - se pun la fiert, într-o crăticioară, un pumn de Toporași, un sfert din cantitatea lor de ulei de măsline și aceeași cantitate de seu de oaie. Se lasă să se răcească. Se aplică de 2 ori pe zi.

Migrene - puneți o lingură de pulbere de rădăcină să fiarbă în 250 ml (o cană) la foc mare, până scade lichidul la jumătate. Filtrați, lăsați să se răcească și beți întreaga cantitate dintr-o dată. Dă bune rezultate în intoxicații acute (inclusiv cele alcoolice) și indigestii. Reacția va fi un puternic reflex vomitiv, care va evacua prompt toate materiile nocive din stomac, după care va apărea o stare de ușurare. Este un remediu valabil și pentru migrenele care apar la pacienții cu probleme biliare.

Palpitații - 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml, apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi. Așa se poate folosi și ca vomitiv, caz în care se consumă 100-200 ml ceai o dată. Se bea cald. În cazul tusei se pot consuma 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere, dar se va consuma doar cu lingurița.

Pete pe piele, puncte negre - Se fac comprese sau cataplasme la afecțiunile tenului (pete, puncte negre, riduri). Se poate face zilnic. Compresa se ține pe piele pentru 20 minute apoi se spală cu apă caldă urmată de spălătură cu apă rece.

Răceală - Se poate lua câte o linguriță de pulbere de tulpini florifere și rădăcini uscate. Principiile active ajută la scăderea temperaturii corpului și protejează și sistemul cardiovascular.

Răni - Frunze proaspete se strivesc pe o planșetă cu sucitorul, apoi se așează pe locul afecțiunilor externe și se bandajează. Se schimbă cu alta identică la 24 ore.

Reumatism - se pun 2 lingurițe de frunze și flori mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se mai pune apoi 2 linguri de oțet. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se înmoaie o bucată de pânză în ceaiul cald și se aplică pe locul durerii. Se pune deasupra o bucată de nailon și apoi ceva călduros pentru a menține căldura. Se poate lăsa până trece durerea și se poate aplica de mai multe ori pe zi.

Sinuzită frontală - se pun la fiert, într-o crăti-

cioară, un pumn de Toporași, un sfert din cantitatea lor de ulei de măsline și aceeași cantitate de seu de oaie. Se lasă să se răcească. Se aplică de 2 ori pe zi.

Tumori maligne de piele - un studiu desfășurat în SUA a arătat că această plantă poate ameliora într-o oarecare măsură anumite forme de cancer de piele. Intern se înghit zilnic 4 lingurițe de extract (sau pulbere uscată de rădăcină). Extern se aplică comprese cu frunze proaspete (strivite înainte pe o planșetă de lemn cu sucitorul). Se mențin maximum o oră, zilnic. Frunze pisate se aplică extern sub formă de pastă în cancerul pielii, de mai multe ori pe zi. Se ține în funcție de toleranță între 1-3 ore, după care se va spăla cu ceaiuri din tătăneasă + rostopască + brusture.

Tuse - 1 linguriță de flori mărunțite se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se va bea cu lingurița la tuse sau alte afecțiuni unde se vor putea consuma 2 căni pe zi, în restul afecțiunilor.

florile sunt bogate în ulei volatil, mucilagii, minerale și zaharuri. Frunzele au și ele un conținut ridicat de ulei volatil care pot fi utilizate sub formă de infuzie: 1 linguriță de plantă (tulpină sau floare sau chiar ambele) se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot îndulci cu miere dacă nu există contraindicații. Ajută la calmarea tusei și inflamațiile căilor respiratorii. Frunzele au proprietăți emoliente, expectorante și diuretice.

Tot această plantă poate fi folosită și sub formă de pulbere din rizomi și rădăcini. Acestea se culeg, apoi se spală bine și se pun la uscat. Se macină apoi cu râșnița de cafea și se pun într-un borcan cu capac. Se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi cu apă pentru calmarea inflamațiilor și tusei în aparatul respirator.

Ulcere ale pielii - se pun la fiert, într-o crăticioară, un pumn de Toporași, un sfert din cantitatea lor de ulei de măsline și aceeași cantitate de seu de oaie. Se lasă să se răcească. Se aplică de 2 ori pe zi. Frunze pisate se aplică extern sub formă de pastă în cancerul pielii, de mai multe ori pe zi. Se ține în funcție de toleranță între 1-3 ore, după care se va spăla cu ceaiuri din tătăneasă + rostopască

+ brusture.

Ulcer gastro-duodenal -1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml, apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi. Așa se poate folosi și ca vomitiv, caz în care se consumă 100-200 ml ceai o dată. Se bea cald. În cazul tusei se pot consuma 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere, dar se va consuma doar cu lingurița.

Ulcere ale pielii - se pun la fiert, într-o crăticioară, un pumn de toporași, un sfert din cantitatea lor de ulei de măsline și aceeași cantitate de seu de oaie. Se lasă să se răcească. Se aplică de 2 ori pe zi.

TRAISTA CIOBANULUI



Capsella bursa-pastoris Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: arior, buruiană de friguri, coada-pisicii, pășătea, păscuță, punguliță, rapăn, straița popii, tăsculiță, tăscuță.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere se lua contra frigurilor. Se mai folosea contra bolilor căilor urinare. Sub formă de ceai sau macerată în vin combătea durerile de stomac, pierderile de sânge.

Descriere: este o plantă erbacee, anuală sau bianuală care crește din plin pe lângă drumuri, prin grădini, locuri cultivate și necultivate. În fiecare primăvară dă naștere la o rozetă de frunze penat-partite, din mijlocul căreia pleacă tulpina aeriană, dreaptă, cilindrică, înaltă până la 50-60 cm și purtând pe ea numeroase frunze, cele superioare fiind întregi, sagite și înconjurând tulpina. Atât tulpina cât și frunzele sunt acoperite de peri. Florile mici, albe de un alb murdar, sunt dispuse în inflorescențe terminale sub formă de ciorchine, iar pe tulpinile subțiri atârnă micile păstăi (fruct capsulă sub formă de inimioară). Fiecare floare este formată din 4 sepal ovale, corola din 4 petale egale dispuse în cruce, iar androceul din 6 stamine două cu filamentele mai scurte și 4 cu filamentele mai lungi. Florile sunt foarte mici. Înfloarește în martie- noiembrie. Fructul este o siliculă triunghiulară, semănând cu o traistă de unde și numele popular al acestei plante. Înfloarește din primăvară până toamna.

Recoltare: se utilizează părțile aeriene ale plantei (Herba Bursae pastoris) recoltate în timpul înfloririi. După uscare au gust amarui iute.

Compoziție chimică: conține: colină 1%, tiramină, săruri de potasiu, saponine, glucozizi flavonici, amine, acetilcolină compuși sulfurați, un glicozid diosmina care prin hidroliză produce ramnoză, glucoză și diosmetină, o saponină neutră și săruri de potasiu. Derivați fenolici, acid protocatehic, histamină și tiramină, etc.

Acțiune farmacologică: Tinctura- activitatea extractului asupra aparatului utero-ovarian se aseamănă mult cu cea a preparatelor de corn de secară. Nu s-a stabilit încă cărei componente se datorește această acțiune. Se mai arată că inhibează ciclul estral conducând la rezultate asemănătoare cu cele din corn de secară. Se propune folosirea a două lingurițe de tinctură în 24 ore, ultimele 10 zile înainte de apariția menstruației, pentru a limita fluxul și 6 lingurițe în tratamentul meno și metroragiilor, astringent, analgezic, acțiune uterotonică, vasodilatator coronarian, hipotensiv, hemostatic, reglează tensiunea arterială. Aceiași acțiune o are și tratamentul cu planta sub formă de infuzie însă mai slabă. Ajută și la combaterea durerilor abdominale, ajută și la hemoragiile uterine. Reglează presiunea sângelui. Se poate folosi la toate tumorile indiferent de localizare fiind o plantă antitumorală. Ceaiul are aceleași efecte dar puțin mai slabe. Ceaiul de traista ciobanului din care se consumă 2-3 cani pe zi, se întrebuințează în toate afecțiunile hemoragice. În cazul rănilor sângerânde, la care sângele nu se oprește, infuzia de traista ciobanului are un efect uimitor.

Reacția imunitară provocată de planta proaspătă ar putea fi valorificată și coordonată în tratamentele medicale specializate, dar din păcate există un mare dezinteres în acest sens.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenopatie, angină pectorală, afecțiuni ale inimii, afecțiuni venoase, arterioscleroză, atrofie musculară, blenoragie, bufeuri, cancer cu diferite localizări, ciclul menstrual dureros și neregulat, colită, dereglări în circulația sângelui, dereglări menstruale, diaree, dismenoree, enterită, fibrom uterin, gastrită, hemofilie, hemoragii interne, hemoragii uterine,

hemoroizi sângerânzi, hipermenoree, hipertensiune arterială, hipotensiune arterială, insuficiență cardiacă compensată, leucoree, mastite, menopauză, menoragii, menstruații abundente, metroragii, nevroză cardiacă, palpitații, sângerări uterine, sâni flasci, sâni umflați, tulburări de menopauză, ulcer gastric și duodenal.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Copiii mici care gustă întâmplător această plantă fac febră a cărei sursă este greu de depistat de către medicul pediatru.

Traista ciobanului nu este o plantă toxică, motiv pentru care contraindicațiile ei trebuie privite sub aspectul unor posibile reacții adverse de altă natură decât toxicologică.

Atenție! Consumul plantei în stare crudă produce o creștere rapidă a elementelor figurate albe (leucocite).

Atenție! Principiile active din compoziție interacționează în mod negativ cu anticoagulantele, anticoncepționalele și cu corticoterapia.

Atenție! Traista ciobanului nu se indică în sarcină, deoarece stimulează contracțiile uterine și poate induce avort.

Atenție! Persoanele care suferă de hipertiroidie sau hipocorticism nu vor recurge la tratamente cu această plantă.

Atenție! Este contraindicată și în caz de litiază oxalică.

Atenție! Se recomandă evitarea utilizării sale în caz de insomnie cronică, hiperexcitabilitate nervoasă sau sexuală, epilepsie, boala lui Parkinson și depresie întrucât Traista ciobanului se comportă ca un excitant nervos.

Atenție! Administrată în doze mari, Traista ciobanului provoacă palpitații.

Preparare și administrare:

Pulbere - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiți. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise.

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2

ceaiuri pe zi.

Infuzie concentrată - În hemoragii uterine și dismenoree sau extern se vor lua 3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se vor consuma zilnic cu 6 zile înainte de începerea fluxului menstrual câte un ceai pe parcursul întregii zile.

Tinctura - 50 g plantă mărunțită proaspătă sau uscată se pune la 250 ml alcool de 70 grade. Se ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des, apoi se strecoară și se pune în recipiente de mică capacitate și închise ermetic. Se poate lua câte 15-20 picături diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate lua în toate afecțiunile de mai sus, în special pentru inimă sau pentru refacerea circulației venoase sau a sângelui la orice nivel.

Planta uscată este mai activă în special contra cancerului decât cea proaspătă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Adenopatie (uterină, mamară, etc) - se va lua intern tratamentul pentru afecțiunea de bază și suplimentar se va lua obligatoriu dacă nu are omul alergie tinctură de propolis câte 2 picături la 5 kg corp de 3 ori pe zi. Extern se poate aplica compresă cu infuzie de Traista ciobanului și alternativ cu Brusture. Intern consumul, infuziei o perioadă de minimum 3 luni este extrem de utilă.

Angină pectorală- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi.

Afecțiuni ale inimii - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua câte 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiți. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise. Se poate asocia foarte bine cu Păducel și în cazurile când există și o componentă nervoasă se va lua și cu Talpa găștei (*Leonurus cardiaca*).

Afecțiuni venoase - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Tinctură se poate lua

câte 15-20 picături diluate cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate lua în toate afecțiunile de mai sus, în special pentru inimă sau pentru refacerea circulației venoase sau a sângelui la orice nivel.

Arterioscleroză - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise. Obligatoriu se va ține un regim alimentar cu multe verdețuri și fructe.

Atrofie musculară - intern se poate consuma câte 3 căni de ceai pe zi, dar se va face și gimnastică medicală obligatoriu și suplimentar se va da sirop de cătină.

Blenoragie - extern se va face spălătură cu apă fiartă și răcită în care se pune la fiecare 100 ml de lichid și 1 linguriță de tinctură. Intern se pot consuma câte 3 căni de ceai pe zi. Este obligatoriu însă și tratamentul indicat de medicul specialist deoarece este o boală care poate fi gravă prin complicațiile ce se pot ivi.

Bufeuri - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se va suplimenta și cu ceaiuri sau preparate din Mielărea (*Vitex agnus castus*), care este de asemenea foarte indicată la această afecțiune.

Cancer cu diferite localizări - se poate folosi în special cu năprasnic, rostopască, tătăneasă, brânca ursului sub diferite forme -1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise.

Ciclu menstrual dureros și neregulat - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se

poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise.

Colită - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate asocia și cu alte plante.

Dereglări în circulația sângelui - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise. Extern se poate folosi Castan, Viță-de-vie, etc.

Dereglări menstruale - se folosește în special în adolescență dacă există dereglări menstruale, caz în care se consumă 2 căni de infuzie pe zi, se poate și 30 de zile, apoi se face o pauză de 7 zile și se poate relua.

Diaree - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise. Se poate lua concomitent și cărbune medicinal câte o capsulă sau tabletă pe zi de 3 ori.

Dismenoree - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se mai pot face spălături vaginale cu infuzie și să se aplice cataplasme calde cu infuzie care sunt eficiente pentru dispariția durerilor.

Enterită - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise.

Fibrom uterin - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate asocia cu Crețișoară (*Allchemila vulgaris*) pus câte 1 linguriță în

acest ceai. Extern se pot aplica cataplasme calde și se mai pot face spălături vaginale cu o infuzie concentrată.

Gastrită - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor consuma 3 căni de ceai caldute câte o cană după fiecare masă. Se poate asocia cu suc de morcov, varză și cartofi câte 100 ml de 3 ori pe zi.

Hemofilie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi.

Hemoragii interne - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise.

Hemoragii uterine - se vor face spălături vaginale zilnic cu o infuzie mai concentrată. Se poate folosi foarte bine în acest caz cu Stejar (*Quercus robur*) coajă care se fierbe 5 minute 1-2 lingurițe la o cană de apă și apoi se strecoară și se amestecă cu infuzia de Traista ciobanului. Se face zilnic. Intern se consumă 3 căni de infuzie de Traista ciobanului pe zi.

Hemoroizi sângerânzi - se fac mici clisme intestinale, băi de șezut sau spălături cu infuzie caldută de traista ciobanului, zilnic de 1-2 ori, în funcție de gravitate. Pentru hemoroizi interni se consumă câte 3 căni de infuzie pe zi și se introduc în anus supozitoare cu propolis de la Apicola.

Hipermenoree - se vor face spălături vaginale zilnic cu o infuzie mai concentrată. Se poate folosi foarte bine în acest caz cu Stejar (*Quercus robur*) coajă care se fierbe 5 minute 1-2 lingurițe la o cană de apă și apoi se strecoară și se amestecă cu infuzia de Traista ciobanului. Se face zilnic. Intern se consumă 3 căni de infuzie de Traista ciobanului pe zi.

Hipertensiune arterială - ajută la reglarea circulației sângelui, pentru aceasta se folosește 2 căni de infuzie pe zi consumate cu 15 minute înaintea meselor principale.

Hipertensiune arterială - ajută la reglarea circulației sângelui, pentru aceasta se folosește 2 căni de infuzie pe zi consumate cu 15 minute înaintea meselor principale.

Insuficiență cardiacă compensată - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se mai poate consuma ceai de Păducel și Vâsc. Se vor face tratamente de lungă durată și este indicat ca medicul specialist să cunoască ce tratamente suplimentare luați.

Leucoree (mai ales în infecția cu candida) - se vor face spălături vaginale zilnic cu o infuzie mai concentrată. Se poate folosi foarte bine în acest caz cu Stejar (*Quercus robur*) coajă care se fierbe 5 minute 1-2 lingurițe la o cană de apă și apoi se strecoară și se amestecă cu infuzia de Traista ciobanului. Se face zilnic. Intern se consumă 3 căni de infuzie de Traista ciobanului pe zi.

Mastite - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Extern se va pune pe sân cataplasma cu infuzie din plantă de 2-3 ori pe zi.

Menopauză- (tulburări) - se va folosi 2 cești de infuzie pe zi, în cazurile în care există o tulburare datorită menopauzei. Se face acest lucru timp de 4 săptămâni la rând, se întrerupe apoi pentru 3 săptămâni și se poate relua tratamentul acesta simplu.

Menoragii - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise.

Menstruații abundente - se beau timp de 8-10 zile înainte de venirea ciclului, zilnic câte 2 cești de ceai folosind 1 linguriță de plantă pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot folosi 2 căni pe zi, eventual îndulcite cu miere dacă nu aveți contraindicații.

Metroragii - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru

10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi.

Nevroză cardiacă - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise. Se va asocia cu Talpa găștei (*Leonurus cardiaca*) și chiar cu Valeriană (*Valeriana officinalis*) în cazurile mai grave. Se poate face un tratament de 3 luni.

Palpitații - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi.

Sângerări uterine- se vor face spălături vaginale zilnic cu o infuzie mai concentrată. Se poate folosi foarte bine în acest caz cu Stejar (*Quercus robur*) coajă care se fierbe 5 minute 1-2 lingurițe la o cană de apă și apoi se strecoară și se amestecă cu infuzia de Traista ciobanului. Se face zilnic. Intern se consumă 3 căni de infuzie de Traista ciobanului pe zi.

Sâni flasci- se pune în strecurător planta pe baie de aburi și se fierbe până se moaie. Se aplică apoi cataplasma cu această plantă, care se ține pentru 2 ore, pentru a remedia această afecțiune și chiar durerile care pot apare în diferite situații în special la femeile care alăptează.

Sâni umflați - se pune în strecurător planta pe baie de aburi și se fierbe până se moaie. Se aplică apoi cataplasma cu această plantă, care se ține pentru 2 ore, pentru a remedia această afecțiune și chiar durerile care pot apare în diferite situații în special la femeile care alăptează.

Tulburări de menopauză - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se va suplimenta și cu ceaiuri sau preparate din Mielărea (*Vitex agnus castus*), care este de asemenea foarte indicată la această afecțiune.

Ulcer gastric și duodenal - se va măcina planta uscată cu ajutorul râșniței de cafea. Se cerne apoi prin sită și se va lua câte 1 linguriță de 3 ori

pe zi cu puțină apă ca să se poată înghiții. Se poate face o perioadă de 3 luni. Este bine să nu se macine decât atât cât se folosește pentru 2 zile și să se păstreze în borcane închise. Se poate suplimenta cu sucuri de varză, morcovi și cartofi câte 100 ml de 3 ori pe zi până la vindecare se va face un tratament susținut.

TRANDAFIR ALB



Rosa alba Fam. Rosaceae.

În tradiția populară: a fost un leac frecvent contra leucoreei. La Borșa, florile se fierbeau în lapte dulce, din care se dădea bolnavului câte o ceașcă, contra astmului. În sudul Transilvaniei, petalele se puneau în apă, într-un vas curat și se spălau apoi cu apa contra durerilor de ochi.

Din petalele de trandafiri (speciile de cultură *Rosa damascena*, *R. Centifolia*, *R. Rugosa*) se obține prin distilare cu vapori de apă ulei volatil de trandafiri (*Oleum Rosae*).

Descriere: arbust ornamental cu flori albe, cultivat alături de cel roșu, pentru mirosul său plăcut.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile gâtului, afecțiuni respiratorii, afte bucale, angină, astm bronșic, cosmetică, depresie, diareea cronică, dizenterie, dureri de cap, gripă, hemoptizie, insomnie, iritabilitate, răni, stomatite.

Preparare și administrare:

Infuzie din petale - se folosesc 2 lingurițe de petale zdrobite de trandafir care se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Dacă nu aveți contraindicații puteți îndulci cu miere după gust. Se pot consuma 3-4 cani pe zi, ajutând la: astm bronșic, diareea cronică, dizenterie, hemoptizie, etc.

Se pot folosi orice petale proaspete de la orice tip de trandafir.

Preparat: 250 g petale proaspete se pun într-un borcan cu 200 ml alcool alimentar de 70 de grade, amestecat cu 1800 ml oțet de calitate preferabil oțet din mere și miere care se găsește la orice Plafar. Se ține pentru 15 zile timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după trecerea acestei perioade și apoi se poate folosi. Este util la: afecțiunile gâtului, angină, dureri de cap, etc. Administrare: se pune 1 linguriță din preparat la 200 ml apă și se poate consuma.

Preparat: 100 g petale proaspete de trandafir (cele mai bune sunt cele de trandafir de dulceață). Se toacă mărunț se spală bine înainte, apoi se pun într-un borcan peste care se toarnă 200 g miere de tei. Se lasă apoi vasul la macerat pentru 7 zile, la frigider, timp în care se agită de câteva ori pe zi, pentru omogenizare. După trecerea acestei perioade se poate consuma. Se va lua câte 1 linguriță de 2 ori pe zi fiind foarte utilă în cazul afecțiunilor respiratorii.

- Se culeg dimineata, când aerul este curat și umed, de preferat după o ploaie sau rouă abundentă. Se aleg florile complet desfăcute, dar nu veștejite. Ca să nu se piardă nimic din calitățile lor utile, florile nu se spală. Petalele se folosesc pentru prepararea leacurilor în stare proaspătă sau uscată.

Apa de trandafiri - o mână de petale proaspete sau uscate se pun într-un vas emailat sau de sticlă. Peste flori se toarnă apă fiartă și răcită și se lasă să infuzeze 5-6 ore. Varianta rapidă: peste o lingură de petale se toarnă un pahar de apă fierbinte, se acoperă și se lasă până la răcire.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: accese de migrenă, acnee, afte bucale, ameteală, amigdalită, angină pectorală, arsuri, astmă, avitaminoză, blefarită, boli de piele, bronșită, celulită, conjunctivită, constipație, coșuri, depresie, distonie vegetativă vasculară, dizenterie, dureri lombare, eczeme, encefalopatie traumatică, erizipel, escară, faringită, greață, gripă, insomnie, iritațiile pielii, nevroze, otită, paradontoză, plăgi infectate, prurit alergic, răceală, răni, reumatism, slăbiciune, spondiloză, stomatită, tonus vital, transpirație abundentă, ulcer varicos, vertij.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accese de migrenă - s-a demonstrat științifi-

fic că inhalarea aromei de trandafir vindecă aceste afecțiuni. Persoanele cu sistemul nervos slab, predispușe la depresii, nevroze, trebuie să folosească de asemenea cât mai des inhalarea aromei de trandafir. Într-un lighenaș cu apă fierbinte, se pun câteva flori de trandafir și se lasă în camera unde se află persoana afectată. Metoda dă rezultate și în cazurile de răceală, gripă, guturai.

Acnee - 100 g petale proaspete mărunțite se pun cu 100 ml alcool de 60 de grade și se lasă la macerat pentru 15 zile timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se poate folosi câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă folosită la tamponări. Intern se poate consuma 50 de picături la 100 ml apă de 3 ori pe zi luat cu 15 minute înaintea meselor.

Afte bucale: 50 g petale proaspete mărunțite se pun în 200 ml vin de bună calitate. Se lasă apoi timp de 10 zile după care se strecoară. Se folosesc câteva picături pentru clătirea gurii de mai multe ori pe zi. Este extrem de eficientă ușor de preparat și ieftină.

- Se taie mărunț 3 linguri de petale, se infuzează în 2 pahare de apă clocotită, până la răcire și se clătește gura de câteva ori în cursul unei zile.

Amețeală puternică - se leagă fruntea cu un prosop muiat în apă de trandafiri.

Amigdalită - se amestecă părți egale de petale de trandafir (proaspete sau uscate) cu miere de albine. Amestecul se ține în gură 20-30 minute, apoi se scuipă. Se repetă de 2 ori pe zi, timp de 3-4 zile.

Angină pectorală - bolnavilor li se recomandă purtarea unui medalion cu un tampon de vată îmbibat cu o picătură de ulei de trandafir.

Arsuri - se aplică ulei de trandafir sub formă de compresă.

Astm bronșic - 100 g petale proaspete mărunțite se pun cu 100 ml alcool de 60 de grade și se lasă la macerat pentru 15 zile timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se poate folosi câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă folosită la tamponări. Intern se poate consuma 50 de picături la 100 ml apă de 3 ori pe zi luat cu 15 minute înaintea meselor.

- Amestecați 10 linguri de petale de trandafir cu 500 g dovleac tocat, o lingură de frunze de pătlăgi-

nă, tăiate mărunț și un litru de vin roșu (natural). Amestecul se aduce până aproape de fierbere, apoi se ia de pe foc. După răcire, se adaugă 2 linguri de miere de albine. Se consumă câte o lingură, de 5 ori pe zi, timp de 3 zile, apoi urmează o pauză de 3 zile. Cura durează până la consumarea produsului. După o pauză de o lună, poate fi repetată.

Avitaminoză - se bea ceai din petale uscate de trandafir (o linguriță la un pahar de apă) se poate îndulci cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații.

Blefărită - se ung pleoapele inflamate de 2-3 ori pe zi cu ulei de trandafir, timp de o lună. În același timp, se bea ceai din petale de trandafir.

Boli de piele - pentru diminuarea iritației în cazuri de eczemă, psoriazis, coșuri, erizipel, prurit alergic, pe locurile afectate se aplică un strat de petale proaspete, care apoi se fixează cu plasture sau tifon. Plăgile infectate și arsurile se vindecă mai repede dacă se aplică zilnic câte un strat de petale proaspete.

Bronșită - se bea ceai din petale uscate de trandafir (o linguriță la un pahar de apă) se poate îndulci cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații.

Celulită - 12 picături de ulei de trandafir se amestecă cu 100 ml ulei de măsline. Se masează locurile cu probleme, după un duș cald.

Conjunctivită - o lingură de petale uscate se infuzează în 200 ml apă clocotită timp de 30 minute, apoi se strecoară și se lasă la răcit. De câteva ori se șterg ochii cu infuzie, iar înainte de culcare, tampoane de vată îmbibate cu infuzie se lasă pe pleoape pentru 30 minute.

Constipație - se recomandă mestecarea meticuloasă și înghițirea a 8-10 petale proaspete de trandafir, de 2-3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor.

Coșuri - pentru diminuarea iritației în cazuri de eczemă, psoriazis, coșuri, erizipel, prurit alergic, pe locurile afectate se aplică un strat de petale proaspete, care apoi se fixează cu plasture sau tifon. Plăgile infectate și arsurile se vindecă mai repede dacă se aplică zilnic câte un strat de petale proaspete.

Depresie - se inhalează de mai multe ori pe parcursul zilei aroma uleiului de trandafir.

Distonie vegetativă - zilnic timp de 2 săptămâni, se face o abluție a spatelui, de la zona cervicală, peste omoplați, cu apă de trandafiri caldută. Procedura se folosește și de către oamenii sănătoși pentru întărirea imunității și ridicarea capacității de rezistență a sistemului nervos.

Dizenterie - 100 g petale proaspete mărunțite se pun cu 100 ml alcool de 60 de grade și se lasă la macerat pentru 15 zile timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se poate folosi câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă folosită la tamponări. Intern se poate consuma 50 de picături la 100 ml apă de 3 ori pe zi luat cu 15 minute înaintea meselor.

Dureri lombare - se aplică pe zona dureroasă comprese fierbinți cu apă de trandafiri. Se țin cât timp sunt calde. Se va avea grijă să nu se producă arsuri.

Eczeme - pentru diminuarea iritației în cazuri de eczemă, psoriazis, coșuri, erizipel, prurit alergic, pe locurile afectate se aplică un strat de petale proaspete, care apoi se fixează cu plasture sau tifon. Plăgile infectate și arsurile se vindecă mai repede dacă se aplică zilnic câte un strat de petale proaspete.

Encefalopatie traumatică - zilnic timp de 2 săptămâni, se face o abluție a spatelui, de la zona cervicală, peste omoplați, cu apă de trandafiri caldută. Procedura se folosește și de către oamenii sănătoși pentru întărirea imunității și ridicarea capacității de rezistență a sistemului nervos.

Erizipel - pentru diminuarea iritației în cazuri de eczemă, psoriazis, coșuri, erizipel, prurit alergic, pe locurile afectate se aplică un strat de petale proaspete, care apoi se fixează cu plasture sau tifon. Plăgile infectate și arsurile se vindecă mai repede dacă se aplică zilnic câte un strat de petale proaspete.

Escară - se aplică ulei de trandafir sub formă de compresă.

Faringită - se bea ceai din petale uscate de trandafir (o linguriță la un pahar de apă) se poate îndulci cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații.

Greață - s-a demonstrat științific că inhalarea aromei de trandafir vindecă aceste afecțiuni. Per-

soanele cu sistemul nervos slab, predispuse la depresii, nevroze, trebuie să folosească de asemenea cât mai des inhalarea aromei de trandafir. Într-un ligheș cu apă fierbinte, se pun câteva flori de trandafir și se lasă în camera unde se află persoana afectată. Metoda dă rezultate și în cazurile de răceală, gripă, guturai.

Gripă - 100 g petale proaspete mărunțite se pun cu 100 ml alcool de 60 de grade și se lasă la macerat pentru 15 zile timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se poate folosi câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă folosită la tamponări. Intern se poate consuma 50 de picături la 100 ml apă de 3 ori pe zi luat cu 15 minute înaintea meselor.

Iritațiile pielii - pentru diminuarea iritației în cazuri de eczemă, psoriazis, coșuri, erizipel, prurit alergic, pe locurile afectate se aplică un strat de petale proaspete, care apoi se fixează cu plasture sau tifon. Plăgile infectate și arsurile se vindecă mai repede dacă se aplică zilnic câte un strat de petale proaspete.

Insomnie - se inhalează de mai multe ori pe parcursul zilei aroma uleiului de trandafir.

Nevroze - se bea ceai din petale uscate de trandafir (o linguriță la un pahar de apă) se poate îndulci cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații.

Otită - 2-3 picături de ulei se picură în ureche de 3 ori pe zi.

Parodontoză - pulberea de flori uscate amestecată cu miere de albine este un remediu pentru orice proces inflamator în cavitatea bucală. Cu amestecul aromat se masează gingiile bolnave.

Plăgi infectate - pentru diminuarea iritației în cazuri de eczemă, psoriazis, coșuri, erizipel, prurit alergic, pe locurile afectate se aplică un strat de petale proaspete, care apoi se fixează cu plasture sau tifon. Plăgile infectate și arsurile se vindecă mai repede dacă se aplică zilnic câte un strat de petale proaspete.

Prurit alergic - pentru diminuarea iritației în cazuri de eczemă, psoriazis, coșuri, erizipel, prurit alergic, pe locurile afectate se aplică un strat de petale proaspete, care apoi se fixează cu plasture sau tifon. Plăgile infectate și arsurile se vindecă

mai repede dacă se aplică zilnic câte un strat de petale proaspete.

Răceală - se bea ceai din petale uscate de trandafir (o linguriță la un pahar de apă) se poate îndulci cu miere de albine după gust dacă nu aveți contraindicații.

- Înainte de culcare bolnavii se încălță cu ciorapi umeziți cu apă de trandafir.

Răni - 100 g petale proaspete mărunțite se pun cu 100 ml alcool de 60 de grade și se lasă la macerat pentru 15 zile timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se poate folosi câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă folosită la tamponări. Intern se poate consuma 50 de picături la 100 ml apă de 3 ori pe zi luat cu 15 minute înaintea meselor.

Reumatism - se fac băi calde cu infuzii de trandafir.

Slăbiciune - s-a demonstrat științific că inhalarea aromei de trandafir vindecă aceste afecțiuni. Persoanele cu sistemul nervos slab, predispuse la depresii, nevroze, trebuie să folosească de asemenea cât mai des inhalarea aromei de trandafir. Într-un lighenaș cu apă fierbinte, se pun câteva flori de trandafir și se lasă în camera unde se află persoana afectată. Metoda dă rezultate și în cazurile de răceală, gripă, guturai.

Spondiloză - se macerează 7-10 petale de trandafir în 125 ml țuică timp de 5 zile. Locurile bolnave se frecționează cu soluție înainte de culcare, apoi se leagă cu un fular de lână sau blană de iepure.

Stomatită - 50 g petale proaspete mărunțite se pun în 200 ml vin de bună calitate. Se lasă apoi timp de 10 zile după care se strecoară. Se folosesc câteva picături pentru clătirea gurii de mai multe ori pe zi. Este extrem de eficientă ușor de preparat și ieftină.

- Se taie mărunț 3 linguri de petale, se infuzează în 2 pahare de apă clocotită, până la răcire și se clătește gura de câteva ori în cursul unei zile.

- Pulberea de flori uscate amestecată cu miere de albine este un remediu pentru orice proces inflamator în cavitatea bucală. Cu amestecul aromat se frecționează gingiile bolnave.

Tonus vital - pentru ridicarea tonusului vital, corpul se înfășoară strâns cu un cearșaf înmuiat în

apă rece de trandafir. Deasupra se învelește cu un cearșaf uscat, apoi cu o plapumă.

Transpirație abundentă - corpul se șterge de 2 ori pe zi (seara și dimineața) cu apă de trandafiri. Concomitent, se fac de 3-4 ori pe săptămână băi cu frunze de nuc.

Ulcer varicos - se aplică ulei de trandafir sub formă de compresă.

Vertij - s-a demonstrat științific că inhalarea aromei de trandafir vindecă aceste afecțiuni. Persoanele cu sistemul nervos slab, predispuse la depresii, nevroze, trebuie să folosească de asemenea cât mai des inhalarea aromei de trandafir. Într-un lighenaș cu apă fierbinte, se pun câteva flori de trandafir și se lasă în camera unde se află persoana afectată. Metoda dă rezultate și în cazurile de răceală, gripă, guturai.

Uleiul de trandafiri - mai este denumit și „regina” uleiurilor volatile. Aceasta conferă o stare de armonie și de pace interioară. Despre acesta se mai spune că trezește iubirea, mângâie inima și ascute mintea. Este calmant, antidepresiv, fiind indicat în insomnie, iritabilitate, depresie.

Mască de frumusețe cu infuzie de trandafir.

Ingrediente: un pumn de petale de trandafir proaspete sau uscate, $\frac{1}{4}$ l apă, o linguriță de pulbere de argilă.

Preparare și administrare: se opăresc petalele de trandafir cu apa dată în clocot și se lasă să se infuzeze o oră. Se strecoară și jumătate din cantitatea de lichid se amestecă cu pulberea de argilă și se încălzește ușor pe flacăra mică. Restul infuziei se păstrează. Se ia compoziția de pe foc și se amestecă bine (dacă este prea groasă se mai adaugă lichid).

Preparare și administrare: pasta obținută se întinde pe fața bine curățată în prealabil și pe gât. După 20 de minute, masca se întărește și se scoate cu multă apă caldă. Infuzia rămasă se folosește ca apă de față, după demachiaj (ținând-o la rece).

Efect: înviorează vizibil tenul, făcându-l să semene cu un trandafir.

TRANDAFIR DE CÂMP



Rosa gallica Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: răsură, ruxandre, trandafir mic, trandafir pitic, trandafirel, trandafiraș.

Descriere: arbust mic, comun în toate regiunile țării. Are stoloni subterani repenți. Tulpini lungi de 0,5-1,5 m, adesea târătoare, ramificate, cu ramuri mai mult sau mai puțin erecte, cu ghimpi mari, arcuiți sau drepți. Ramuri florifere dens-glandulos setoase. Frunze 5 foliate, pețiole subțiri, glanduloși și ghimpoși. Stipele înguste, liniar alungite, glanduloase. Flori mari, adesea solitare, rar câte 2-3, roșii deschis, până la purpuriu închis. Caliciul cu sepale liniar lanceolate. Corola cu petale mari, lungi de 2-3 cm și aproximativ tot atât de late. Androceul din numeroase stamine. Gineceul cu stile libere și stigmat semiglobuloase. Înflorire în luna VI. Fructe nucule unisperme, cu receptacul piriform, subrotund, roșu brunu.

Compoziție chimică: petalele conțin 0,01-0,04% ulei volatil format din geraniol și alte hidrocarburi, alcooli, aldehyde monoterpenice, taninuri, glicozide ale cvercitolului și cianidolului, glucide, elemente minerale.

Alimentație - petalele sunt folosite pentru prepararea dulceței și șerbetului.

Acțiune farmacologică: petalele sunt anti-piretice, antiinflamatoare, antiseptice, astringente, decongestive.

Utilizări - vezi trandafirul de dulceață.

TRANDAFIR DE DAMASC



Rosa Damascena Fam. Rosaceae.

Trandafirul de Damasc ascunde în petele sale seducător parfumate o bogăție foarte apreciată de doamne: ingredientul ce face ridurile să dispară.

Oamenii au învățat de-a lungul timpului să folosească acest dar al naturii, transformând petalele *Rosa Damascena* în apă și ulei de trandafir, ingrediente folosite ca materie primă principală în numeroase produse cosmetice.

Cum acționează trandafirul de Damasc asupra pielii:

Uleiul de trandafir echilibrează pH-ul și funcțiile pielii și îmbunătățește vascularizarea și procesele metabolice din celule. Pielea obosită se revigorează sub acțiunea uleiului de trandafir, iar proprietățile antiseptice ale acestuia îl transformă în produsul ideal pentru tratamentul infecțiilor cauzate de viruși, bacterii și ciuperci rezistente la antibiotice. Cercetările efectuate în laborator au dovedit că același ulei de trandafiri hidratează, detoxifică și calmează pielea. În plus el diminuează ridurile existente, încetinește procesul de îmbătrânire al epidermei și chiar contribuie la regenerarea acesteia.

Produse Rose Garden obținute de Styx-Naturcosmetic București.

Specialiștii de la Styx Naturcosmetic au creat o linie de cosmetice de lux pe bază de ulei de trandafir. Linia Rose Garden este ideală pentru epiderma

sensibilă, matură, ce necesită o îngrijire specială. Rețeta de bază conține ingrediente de cea mai bună calitate adunate într-o formulă inovatoare pentru care firma Styx Naturocosmetic a obținut diplome și recunoașteri pe plan internațional.

Uleiul și apa de trandafiri, alături de alte extracte vegetale, uleiuri presate la rece și substanțe naturale cu efect antirid fac din acest produs performant un sprijin valoros pentru doamne și domnișoare.

Primul pas în îngrijirea corectă a tenului este demachierea.

Laptele demachiant Rose Garden - este potrivit pentru tenurile uscate. El calmează și hidratează pielea, având un efect ce se menține datorită stratului protector pe care îl formează la suprafața pielii. Ingredientii activi care se regăsesc în acest produs sunt extractele din trandafir, aloe, gălbenele, mușetel, nalbă, ulei de jojoba și măsline.

Loțiunea tonică Rose Garden - este un produs natural care conține doar apă și ulei de trandafiri. Deoarece această loțiune nu conține alcool, ea este recomandată mai ales tenurilor sensibile, printre beneficiile folosirii acestui produs situându-se regenerarea epidermei.

Crema de zi Rose Garden - combină uleiul de trandafir cu untul de shea și cu uleiuri vegetale obținute prin presare la rece. Efectul ce rezultă prin folosirea acestei creme de zi este acela de echilibrare a nivelului de hidratare a pielii, redându-i prospețimea. Prin folosirea zilnică a acestei creme se asigură prevenirea deshidratării tenului și a îmbătrânirii premature,

Noaptea tenul își ia porția de odihnă și regenerare.

Crema de noapte Rose Garden - își aduce contribuția la acest proces, grație efectelor ingredientilor săi activi: uleiul pur de trandafir de Damasc, uleiul de jojoba, uleiul de nucă de macadamia, uleiul de măsline, uleiul de aloe vera, gălbenele și mușetel.

Orice efort merită depus dacă acesta face ridurile din jurul ochilor să dispară. Styx Naturocosmetic vă pune la îndemână o armă rebutabilă în lupta cu ridurile:

Gelul pentru ochi Rose Garden - acesta redă

fermitatea pielii obosite sau sensibile și atenuează vizibil ridurile fine. Gelul se aplică delicat în jurul ochilor, începând de la colțul exterior spre cel interior. Gelul pentru ochi conține extracte din trandafir și nalbă, beta-caroten și ulei de macadamia, jojoba și soia.

TRANDAFIR DE DULCEAȚĂ



Rosa centifolia Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: flori de rug, ghiol, ghiul, roză, roză de ceai, rug, rugar, ruguț, ruje, ruji, saschis, trandachir, trandafil, trandafir de grădină, trandafir pentru dulceață, trandafir-roșu, trandafir-raș, trandachir, trandasir, trandafil.

În tradiția populară: din flori și fructe se prepară pastă, majun, șerbet, lichioruri, băuturi răcoritoare.

Uleiul se folosește în cosmetică. Ceaiul din petale se lua contra răceli, gripei, astm și a multor boli de piept. În Oltenia de tuberculoză se bea ceai din trandafir. Roua de pe trandafiri sau apa în care se țineau petalele se folosea contra durerilor de ochi. Apa de trandafiri cu apă de pelin, se lua pentru durerile de inimă. Ceaiul de trandafiri se bea contra durerilor de stomac. Trandafir fiert cu pelin se lua pentru dureri de pânțe și șale. Oțetul de trandafiri se dădea să-l miroase cei leșinați. Dulceața de trandafiri se dădea celor bolnavi de piept să se întărească, iar siropul se lua cu simichie, ca laxativ. De durere de spate se pisau bine la un loc flori de trandafir, rădăcină de bujor și tămâie albă apoi se amestecau cu undelemn și se ungeau bolnavii cu el.

Trandafirul alb (*Rosa alba*) era un leac frecvent pentru scurgerile feminine (leucoree). La Borșa se

fierbeau în lapte dulce florile și se bea câte o ceașcă la astm. Petalele puse într-un vas cu apă se foloseau pentru spălarea ochilor bolnavi, mai ales la dureri.

Descriere: arbust ghimpos, cultivat. Rădăcină puțin profundă, cu puține ramificații. Tulpini neuniforme cu ghimpi tari, roșcați, curbați. Muguri micști, conici rari, maronii, din care pornesc lăstari floriferi. Frunze imparipenate, cu 5 foliole mari, eliptice sau lat ovate, pielose, serate pe margine, pubescente pe fața inferioară. Flori roz-intense, roșii sau purpurii, parfumate, solitare, globuloase, apoi campanulate. Caliciu cu sepale reflecte după deschiderea florii. Corolă mare cu 50-100 petale. Înflorire VI-VII. Fructe achene înconjurată de receptacul ovoidal, roșu sau roșu-negricios, puțin cărnos. Capacitate redusă de drajonare.

Compoziție chimică: petalele- ulei volatil, geraniol, citonellol, derivați flavonici, quercitina, coloranți antocianici, cianina, tanin. Vitaminele A, B2, C, K, PP, substanțe minerale cu K, Ca, Fe, Mg.

Acțiune farmacologică: antidiareic, antipiretic, antiinflamator, antiseptic, astringent, Extern-decongestiv, dezinfectant. Produc scăderea temperaturii în stările febrile, diminuează sau înlătură starea inflamatorie, distrug microorganismele ce se găsesc pe tegumente sau mucoase și acționează eficient contra putrefacțiilor. Taninurile produc precipitarea proteinelor și realizează o acțiune hemostatică locală. Au însușirea de eliminare a congestiilor. Uleiul volatil cu un miros atât de suav pe care această floare îl conține sunt medicamente cu o putere uluitoare. Zeci de studii recente făcute în țări cum ar fi Anglia, China, SUA, India, arată că trandafirul este un antiviral, un antibiotic, un reglator al activității nervoase și endocrine, un antitumoral uluitor de puternic.

Acum câțiva ani, un cercetător danez a izolat în petalele trandafirului o substanță cu efect antiinflamator deosebit de eficient în tratarea artritei. Un experiment realizat în acest sens la Copenhaga a condus la o concluzie efectiv remarcabilă: doar după 3 săptămâni de tratament cu noul extract standardizat au fost reduse considerabil simptomele articulare la peste 80% dintre pacienții ce s-au oferit voluntar pentru studiu. Aproximativ concomitent

în laboratoarele Facultății Farmaceutice și Biologice din Paris, s-a demonstrat efectul puternic antioxidant (combat radicalii liberi) și anticancerigen al polifenolilor din petalele de roze, iar la Universitatea din Sevilla au fost demonstrate proprietățile dezinfectante și decongestive ale uleiului de trandafir.

Medicina magică: în medicina tradițională chineză și cea indiană se spune despre miresma trandafirilor că este un balsam pentru suflet. Ea este folosită pentru a alunga gândurile negre, pentru a retrezi optimismul. De asemenea în tradițiile orientale, se spune că suavul parfum de trandafiri ajută ființa umană să contacteze în rugăciuni Divinitatea. În tradiția creștină veche și cea islamică, parfumul trandafirului era un mijloc de invocare și de atragere a ajutorului îngerilor. În Islamism, de altfel, trandafirul este simbolul sfințeniei, al ființei care a atins desăvârșirea. Conotațiile practice reies de la sine din aceste informații: folosirea miresmei de trandafiri pentru a depăși stările depresive, pentru a vă trezi puritatea și aspirațiile necesare rugăciunii, pentru a atrage puterea și ajutorul îngerilor atunci când vă confrunțați cu diferite probleme și tulburări emoționale.

Se folosește la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni bucale chiar la sugari, afecțiuni oculare, afte, amigdalită, angină pectorală, anxietate, arterioscleroză, astmă, bronșiectazie, comedoane, conjunctivită, cosmetică, depresie, diaree cronică, dizenterie, faringită, glosită, gripă, hemoptizie, hemoragii, infecții cu virusul HIV, Infecția herpetică, întreținerea tenului, iritații oculare, leziuni produse de radiații, litiază renală, mătreață, micoze bucale, pistru, scurgeri vaginale, vaginită, stomatită, tuberculoză, valori ridicate ale colesterolului.

Preparare și administrare:

Petale de trandafir proaspăt - 2-3 lingurițe se vor pune pentru 8 ore la macerat în apă. Se vor folosi apoi la diferite afecțiuni interne sau se va folosi la diferite preparate cosmetice.

Infuzie - 2 lingurițe de petale se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi. Se poate folosi și extern pentru comprese și spălături locale oculare.

Oțet de trandafiri - se va umple un borcan cu petale proaspete de trandafiri fără a fi îndesate. Se va turna deasupra oțet preferabil cel de mere și miere. Se va ține apoi timp de 15 zile. Se strecoară și se poate folosi în diferite dureri externe. Intern se poate folosi la afte, stomatite, etc.

Miere de bună calitate se va pune în ea petale mărunțite de trandafir, fără a îndesa. Se va ține apoi 15 zile agitând borcanul. Se poate folosi la badijonaje stomatite, etc. Se poate folosi la micozele copiilor sau afte bucale chiar și la sugari. De asemenea se poate folosi la foarte multe tratamente cosmetice.

Se folosește foarte mult la prepararea diferitelor dulceturi, gemuri, sau diferite preparate cosmetice.

Tinctură - se pun 50 g de petale de trandafir mărunțite într-un borcan cu capac. Se pune peste ele 250 ml alcool de 70 grade. Se lasă apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des pentru omogenizare. După trecerea perioadei de 15 zile se va strecura și se pune în sticle de culoare închisă de capacitate mai mică, păstrate la rece, ermetic închise. Se va folosi intern câte 1 linguriță diluată cu 100 ml apă, de 3 ori pe zi, înaintea meselor. Extern se poate aplica așa cum este sau în diferite diluții în funcție de toleranța individuală, fiind foarte mult folosită ca dezinfectant și cicatrizant.

Cataplasma - planta proaspătă (florile) se taie cât mai fin sau se dau prin mașina de tocat, după care se aplică pe locul afectat printr-un tifon subțire, unde se lasă vreme de 1-2 ore. După îndepărtarea cataplasmei, pielea de pe locul afectat se lasă să se zvânte 15 minute.

Industrie - petalele sunt folosite în industria alimentară pentru prepararea siropului, dulceței, șerbetului, lichiorului, limonadei, industria parfumurilor și industria farmaceutică.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se tamponează locul afectat cu un tampon de vată muiat în tinctură. Se poate de asemenea clăti cu infuzie de 2 ori pe zi. Este foarte eficientă atât ca dezinfectant cât și pentru diminuarea sebumului.

Afecțiuni bucale chiar la sugari - se dă macerat la rece câte 250 ml maximum pe zi, eventual pus în el și puțină miere de albine după gust. Se

administrează cu lingurița. Este mult mai eficient dacă se pune și miere. Se va folosi până la vindecarea definitivă.

Afecțiuni oculare - se aplică pe ochii închiși macerat sau se pun chiar cataplasme care se țin maximum 2 ore. Se poate aplica de 3 ori pe zi, pentru efectul puternic dezinfectant.

Afte - se dă macerat la rece câte 250 ml maximum pe zi, eventual pus în el și puțină miere de albine după gust. Se administrează cu lingurița. Este mult mai eficient dacă se pune și miere. Se va folosi până la vindecarea definitivă.

Amigdalită - se va folosi tinctură în cazurile cu infecții purulente și în celelalte cazuri se folosește macerat la rece, eventual cu miere de albine dacă nu există contraindicații.

Angină pectorală - intern se poate folosi macerat la rece sau tinctura o perioadă de 30 zile urmate apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Extern se poate aplica pe piept cataplasma aplicată caldă și deasupra se pune o bucată de nailon, apoi se învelește bine pentru păstrarea căldurii. Se ține cât timp este caldă. Se poate aplic zilnic preferabil seara.

Anxietate - se administrează de 3 ori pe zi câte o cană de macerat la rece din petale de trandafir. Tratamentul durează vreme de minimum o lună și are efecte pe cât de blânde și subtile, pe atât de puternice. Mai multe studii făcute în India arată că trandafirul conține principii active antidepresive și anti-anxioase.

Arterioscleroză - un studiu chinez făcut pe 134 de pacienți arată că un tratament cu tinctură de petale de trandafir rivalizează cu cele mai puternice medicamente de sinteză pentru scăderea colesterolului. Se administrează zilnic câte 3 lingurițe de tinctură în cure de o lună urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua.

Astmă - intern se poate folosi macerat la rece sau tinctura o perioadă de 30 zile urmate apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Extern se poate aplica pe piept cataplasma aplicată caldă și deasupra se pune o bucată de nailon, apoi se învelește bine pentru păstrarea căldurii. Se ține cât timp este caldă. Se poate aplic zilnic preferabil seara.

Bronșiectazie - intern se poate folosi macerat la rece sau tinctura o perioadă de 30 zile urmate apoi de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Extern se poate aplica pe piept cataplasma aplicată caldă și deasupra se pune o bucată de nailon, apoi se învelește bine pentru păstrarea căldurii. Se ține cât timp este caldă. Se poate aplic zilnic preferabil seara.

Comedoane - se tamponează locul afectat cu un tampon de vată mușcată în tinctură. Se poate de asemenea clăti cu infuzie de 2 ori pe zi. Este foarte eficientă atât ca dezinfectant cât și pentru diminuarea sebumului.

Conjunctivită - se pun pe ochii închiși comprese cu infuzie din petale de trandafir și se păstrează vreme de o jumătate de oră. Este un excelent tratament cosmetic, util pentru combaterea cearcănelor și a ridurilor, pentru întinerirea pielii și recăpătarea strălucirii inițiale.

Cosmetică - se pun comprese cu infuzie din petale de trandafir și se păstrează vreme de o jumătate de oră. Este un excelent tratament cosmetic, util pentru combaterea cearcănelor și a ridurilor, pentru întinerirea pielii și recăpătarea strălucirii inițiale.

Depresie - se administrează de 3 ori pe zi câte o cană de macerat la rece din petale de trandafir. Tratamentul durează vreme de minimum o lună și are efecte pe cât de blânde și subtile, pe atât de puternice. Mai multe studii făcute în India arată că trandafirul conține principii active antidepresive și anti-anxioase.

Diaree cronică - se poate folosi cu succes macerat la rece 3 cani pe zi, sau tinctura câte 3-4 lingurițe diluate pe zi, până la vindecare. Studiile întreprinse în China demonstrează că acestea au proprietăți deosebite în distrugerea germenilor patogeni și sunt foarte puternice ca acțiune.

Dizenterie - se poate folosi cu succes macerat la rece 3 cani pe zi, sau tinctura câte 3-4 lingurițe diluate pe zi, până la vindecare. Studiile întreprinse în China demonstrează că acestea au proprietăți deosebite în distrugerea germenilor patogeni și sunt foarte puternice ca acțiune.

Faringită - intern se poate folosi macerat la rece sau tinctura o perioadă de 30 zile urmate apoi

de o pauză de 7 zile după care se poate relua. Extern se poate aplica pe piept cataplasma aplicată caldă și deasupra se pune o bucată de nailon, apoi se învelește bine pentru păstrarea căldurii. Se ține cât timp este caldă. Se poate aplica zilnic preferabil seara.

Glosită - se dă macerat la rece câte 250 ml maximum pe zi, eventual pus în el și puțină miere de albine după gust. Se administrează cu lingurița. Este mult mai eficient dacă se pune și miere. Se va folosi până la vindecarea definitivă.

Gripă - studii făcute într-un institut Londonez au pus în evidență faptul că opt dintre substanțele conținute de către petalele de trandafir, acționează ca un inhibitor asupra virusului care produce SIDA. Aceste substanțe acționează corelat, blocând reproducerea virusului în diferitele faze ale aplicării sale. Se administrează bolnavilor infectați cu HIV, de 4 ori pe zi, câte o linguriță de tinctură din petale de trandafir. Tratamentul are rezultate spectaculoase și în tratarea infecțiilor herpetice, corelat cu cataplasme cu flori de trandafir aplicate pe locul afectat.

Hemoptizie - se dă macerat la rece în care se va pune și o linguriță de sare de bucătărie. Se consumă cu lingurița cu înghițituri mici și nu cald ci rece.

Hemoragii - datorită taninurilor conținute se poate folosi maceratul care este foarte eficient în oprirea sângerărilor atât intern cât și extern. Se poate asocia și cu urzică în părți egale.

Infecții cu virusul HIV - studii făcute într-un institut Londonez au pus în evidență faptul că opt dintre substanțele conținute de către petalele de trandafir, acționează ca un inhibitor asupra virusului care produce SIDA. Aceste substanțe acționează corelat, blocând reproducerea virusului în diferitele faze ale aplicării sale. Se administrează bolnavilor infectați cu HIV, de 4 ori pe zi, câte o linguriță de tinctură din petale de trandafir. Tratamentul are rezultate spectaculoase și în tratarea infecțiilor herpetice, corelat cu cataplasme cu flori de trandafir aplicate pe locul afectat.

Infecția herpetică - studii făcute într-un institut Londonez au pus în evidență faptul că opt dintre substanțele conținute de către petalele de trandafir, acționează ca un inhibitor asupra virusu-

lui care produce SIDA. Aceste substanțe acționează corelat, blocând reproducerea virusului în diferitele faze ale aplicării sale. Se administrează bolnavilor infectați cu HIV, de 4 ori pe zi, câte o linguriță de tinctură din petale de trandafir. Tratamentul are rezultate spectaculoase și în tratarea infecțiilor herpetice, corelat cu cataplasme cu flori de trandafir aplicate pe locul afectat.

Întreținerea tenului - Ingrediente: 500 g petale de trandafir (cei galbeni sunt cei mai parfumați, sare 30 g, 500 g apă minerală. Mod de preparare: zdrobiți într-o piuliță petale de trandafir. Amestecați cu sarea și apa minerală și lăsați-le să se macereze o săptămână, amestecând din când în când compoziția aceasta și eventual presând cu mâna petalele pentru a ieși din ele principiile active și aroma. Strecurați apoi puneți lichidul obținut într-o sticlă și astupați cu un dop ermetic. Este ideală pentru întreținerea tuturor tipurilor de ten. Se șterge fața dimineața și seara după ce a fost demachiată.

Iritații oculare - se pun pe ochii închiși comprese cu infuzie din petale de trandafir și se păstrează vreme de o jumătate de oră. Este un excelent tratament cosmetic, util pentru combaterea cearcănelor și a ridurilor, pentru întinerirea pielii și recăpătarea strălucirii inițiale.

Leziuni produse de radiații - se pune pe locul afectat o cataplasma cu petale de trandafir, care se ține vreme de o oră, după care se îndepărtează. Studii făcute la Spitalul Universitar din Beijing, arată că acest tratament repetat consecvent face să se retragă în peste 90% din cazuri ulceralele pielii și vindecă arsurile produse de expunerea la radiații ultraviolete sau din spectrul gama.

Litiază renală - persoanele care au avut litiază renală și vor să împiedice recidivele vor face 10 zile pe lună un tratament cu infuzie de trandafir. Se beau în acest interval de timp câte 2 cani de infuzie pe zi, de preferință pe stomacul gol dimineața. Principiile active din petale de trandafir împiedică precipitarea sărurilor minerale în rinichi și formarea pietrelor.

Mătreață - se clătește pe cap cu infuzie zilnic până se vindecă complet scalpul și nu mai este mătreață. Este unul dintre preparatele foarte eficiente.

Micoze bucale - se dă macerat la rece câte 250 ml maximum pe zi, eventual pus în el și puțină miere de albine după gust. Se administrează cu lingurița. Este mult mai eficient dacă se pune și miere. Se va folosi până la vindecarea definitivă.

Pistrui - la 250 ml infuzie din petale se pune sucul de la o jumătate de lămâie. Se tamponează pistrui de 2-3 ori pe zi cu tampon de vată înmuiat în această soluție. Se lasă apoi să se usuce.

Surgeri vaginale - se fac spălături cu irigatorul cu infuzie sau cu orice alt ceai în care se poate pune la 500 ml ceai 1 linguriță de tinctură.

Vaginită - se fac spălături cu irigatorul cu infuzie sau cu orice alt ceai în care se poate pune la 500 ml ceai 1 linguriță de tinctură.

Stomatită - se dă macerat la rece câte 250 ml maximum pe zi, eventual pus în el și puțină miere de albine după gust. Se administrează cu lingurița. Este mult mai eficient dacă se pune și miere. Se va folosi până la vindecarea definitivă.

Tuberculoză - infuzie câte 3 căni pe zi, sau macerat la rece. Aceasta are efectiv posibilitatea să distrugă bacilul Kock, deci poate fi folosit cu succes ca tratament ajutător.

Valori ridicate ale colesterolului - un studiu chinez făcut pe 134 de pacienți arată că un tratament cu tinctură de petale de trandafir rivalizează cu cele mai puternice medicamente de sinteză pentru scăderea colesterolului. Se administrează zilnic câte 3 lingurițe de tinctură în cure de o lună urmate de 10 zile de pauză, după care se poate relua.

TRANDAFIR DE LUNĂ



Rosa damascena Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: trandafir bulgăresc, trandafir de Damasc, trandafir pentru ulei.

Istoric și întrebuințări: trandafirul de Damasc se cultivă încă din antichitate până în zilele noastre, fiind astăzi una dintre cele mai apreciate plante aromatice, decorative, antierozionale și pentru îngrădiri. Petalele și fructele de trandafir se utilizează la prepararea unor produse aromate încă din antichitate. La dulceturi, vin, oțet, ceaiuri, produse medicamentoase și coloranți.

Persii, sirienii și babilonienii au gravat trandafirul pe obiectele din lemn, iar primele inscripții pe metal au fost găsite în mormintele din Altai și datează de acum aproximativ 4000 de ani înaintea erei noastre. Surse scrise și găsite în Egipt scot în evidență faptul că trandafirul a fost cunoscut încă din timpul domniei lui Ramses al II-lea (sec XII î.E.N.). Egiptenii foloseau trandafirul la pregătirea balsamurilor utilizate pentru îmbalsămarea cadavrelor.

La Herodot (sec V îen) și Teofrast (sec IV îen) sunt primii în ale căror lucrări s-au găsit date științifice despre trandafir. Teofrast este primul care descrie trandafiri cu 5, 12, 20 sau chiar 100 petale.

Apa de trandafiri și petalele se folosesc în industria alimentară la prepararea lichiorurilor, dulceței, ș.a.m.d.

În terapeutică se folosesc petalele- Rose petalum și uneori rădăcina- Rose radix.

Descriere: nu se întâlnește decât cultivat. Este un arbust multianual. Rădăcinile adventive, care se formează din lăstarii îngropați, ca unic mijloc de înmulțire, pe rădăcina proprie a trandafirului pentru ulei volatil, sunt maronii și ajung la adâncimea de 3-5 m, creând astfel posibilitatea de asigurare a plantelor cu apa necesară.

Tulpina apare în primul an de vegetație și este formată din lăstarul pornit din mugurii de la noduri. Lăstarul este verde ierbos sau roșu cafeniu și are ghimpi diferiți ca mărime, ascuțiți, aproape drepți, colorați în roșu aprins, care cu timpul devin bruni. Creșterea lăstarilor este strâns legată de umiditatea din sol.

Frunzele de pe lăstar sunt dispuse în spirală, fiind prinse cu un peduncul lung de circa 10 cm, de formă cilindrică, având pe partea inferioară, dispuși într-un singur rând, ghimpi mici, puternic îndoiți înapoi. Frunza este compusă din 5-7 foliole de formă ovală, cu vârf ascuțit și baza rotunjită, dublu zimțate pe margine, având dimensiuni medii de 5 cm lungime și circa 3 lățime, iar culoarea verde închis pe partea superioară și verde albicios pe cea inferioară. Nervațiunea este intens ramificată, cea superioară adâncită, iar cea inferioară puternic proeminentă.

Structura frunzei, cere permite pierderea până la 45% din maximum de apă ce se poate acumula și sistemul radicular profund dau trandafirului însușirea de rezistență deosebită la secetă.

Mugurii ca și frunzele, se formează succesiv pe lăstari, o dată cu creșterea acestora. În a doua jumătate a anului lăstarii, își opresc creșterea în lungime, dar se ramifică formând scheletul tufei. Apariția acestor ramificații are loc în partea superioară a lăstarului și este strâns legată de formarea florilor și deci a producției pentru anul următor. Uneori apar lăstari vegetativi care pornesc din partea inferioară a tufei și ajung la 1-2 m înălțime.

Florile sunt grupate în inflorescențe sub formă de panicul, situat în vârful ramurilor florifere și din care pornesc primăvara timpuriu 5 frunze. Diametrul florilor complet deschise este de 4-5 cm, iar greutatea medie de 2,5 g. Pedunculii floralii au lungimea

de 3-5 cm, sunt acoperiți cu mulți ghimpi moi, ce conțin glande rezinifere, lipicioase. Caliciul are forma ovală și este de asemenea acoperit cu ghimpi și glande. Corola este formată din petale colorate în roz. Numărul petalelor dintr-o floare este diferit pe aceeași tufă și variază între 18-36.

Într-o secțiune transversală a petalei se observă că epiderma superioară și cea inferioară sunt formate din celule mari, acoperite de membrană. Celulele din epiderma superioară au forma piramidală, fiind așezate cu vârful în sus. Înaintea înfloritului petalele din mugurele floral sunt îndoit în jos, astfel încât pereții vârfului celulelor piramidale sunt lipiți. În momentul deschiderii butonului floral, vârful celulelor piramidale se desface. Acest proces continuă până în momentul în care celulele din epiderma inferioară își pierd turgescența, mugurele se deschide, rupându-se legătura celulelor din epiderma superioară și determinând astfel pierderea uleiului volatil.

Staminele sunt în număr de până la 120. Două treimi din polenul care se formează pe antere este fertil, având forma rotundă, iar 1/3 este steril, de formă oval alungită.

În gineceul florii de trandafir se află circa 40-45 ovare.

Înflorește la sfârșitul lui mai și începutul lunii iunie.

Fructul fals, la maturitate are culoarea roșie cărămizie, rămâne pe ramură, se usucă și primăvara cade. Semințele germinează într-o perioadă foarte lungă 4-6 luni.

Compoziția chimică: se utilizează florile de trandafir. Flores Rosae damascena.

Uleiul volatil se găsește în cantitate foarte mică 0,03-0,06%, în epiderma superioară a petalelor și este compusul principal din florile de trandafir proaspete. Se solidifică la 10-23 grade Celsius și este format din 2 părți: eleoptenul, partea volatilă și stearoptenul, partea care se solidifică la temperatura menționată.

În compoziția uleiului volatil de trandafir s-au identificat până în prezent 39 de compuși diferiți, formați din alcooli terpenici alifatici liberi, din care cei mai importanți, care dau calitatea uleiului sunt: 1-citronelolul, geraniol și nerol. Se mai găsesc alfa și beta pinen, camfen, hexanol, mircen, felandren,

limonen, cineol, p-cimen, acetat de hexil, nonadecan, linalol, acetat de linail, ș.a. Eleoptanul, în care intră toți compușii menționați, reprezintă 80% din uleiul volatil iar 20% este stearoptenul care este un amestec de hidrocarburi saturate solide.

În flori pe lângă uleiul volatil s-au mai izolat flavone, taninuri, antocianozide, zaharuri, rășini, ceruri, etc.

Acțiune farmacologică: Uleiul volatil are acțiune astringentă și antimicrobică, dar este puțin folosit în terapeutică. Petalele au influență foarte eficientă în dizenterie, în diaree sub formă de ceaiuri. Dă rezultate foarte bune la micozele sugarilor. Rădăcinile ajută la diminuarea calculilor renali.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afte, diaree, gripă, guturai, micoze bucale, răni.

Preparare și administrare:

- 1-2 lingurițe de petale se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în cazul diareei sau al afecțiunilor interne. Se pot consuma până la 3 luni zilnic, de asemenea se pot consuma cu diferite alte plante medicinale.

- 50 g petale se pun la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi 15 minute și se strecoară. Se adaugă 200 g miere. Se agită bine înainte de întrebuințare. Se poate folosi la badijonări bucale folosind un bețișor cu vată muiată în această soluție sau se aplică extern într-un strat subțire.

- 100 g petale se pun cu 100 ml alcool de peste 90 grade și 900 ml oțet de 9 grade alimentară. Se lasă timp de 5 zile și apoi se strecoară prin tifon dublu prin presare puternică pentru a ieși principiile active din petale. Este foarte bun la frecții corporale în răceli și gripe.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afte - 50 g petale se pun la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi 15 minute și se strecoară. Se adaugă 200 g miere. Se agită bine înainte de întrebuințare. Se poate folosi la badijonări bucale folosind un bețișor cu vată muiată în această soluție sau se aplică extern într-un strat subțire.

Diaree 2 lingurițe de petale mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi în cazul diareei.

Gripă, guturai - 1-2 lingurițe de petale se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, în cazul diareei sau al afecțiunilor interne. Se pot consuma de asemenea cu diferite alte plante medicinale.

- 100 g petale se pun cu 100 ml alcool de peste 90 grade și 900 ml oțet de 9 grade alimentar. Se lasă timp de 5 zile și apoi se strecoară prin tifon dublu prin presare puternică pentru a ieși principiile active din petale. Este foarte bun la fricționări corporale în răceli și gripe.

Micoze bucale - 50 g petale se pun la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi 15 minute și se strecoară. Se adaugă 200 g miere. Se agită bine înainte de întrebuințare. Se poate folosi la badijonări bucale folosind un bețișor cu vată muiată în această soluție sau se aplică extern într-un strat subțire.

Răni - 2 lingurițe de petale mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături pentru efectul antibiotic sau chiar cataplasme. Această plantă are și un bun efect cicatrizant.

TREI FRĂȚI PĂTAȚI - 1



Viola tricolor Fam. Violaceae.

Denumiri populare: albăstrea, barba-împăratului, buruiană de spurcăciune, buruiană de nouă daruri, catifelute, călțunași de câmp, cârligei, corosică, flori-domnești, frățiori, ghizd, gușa găinii, lămâioară, mălcez, măschioare sălbatice, micșunele, pansele-sălbatice, panselute, panselute de câmp, puizea, soră cu frate, tămâioară, topirași, toporași, viorea.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere se lua contra tusei și pentru curățirea sângelui și de asemenea la toate afecțiunile pielii.

Toată planta se folosea ca diuretic depurativ și expectorant. În unele sate din Munții Apuseni, se fierbea cu prune uscate și se lua contra durerilor de stomac.

În multe părți, decoct se folosea și la spălături pentru leucoree. Era un leac frecvent pentru bube dulci și alte boli de piele.

Rădăcina se dădea la copiii mici să o roadă pentru a le crește dinții.

Răspândire: Este originară din Europa, Asia Occidentală și Africa de Sud, deci concomitent din mai multe locuri.

Descriere: este o plantă anuală, înaltă de 8- 15 cm de culoare verde închisă. Tulpinile sunt simple sau ramificate, unghiulare acoperite cu peri scurți, drepți și distribuiți uniform. Frunzele inferioare (ovale) sunt lungi de 1-3 cm și late de 0,5-2 cm și au pe margini 2-6 dințișori obtuși, iar cele superioare au pețiolul mai scurt, cu limbul mai îngust. La baza frunzelor se observă prezența unor stipele lungi, până la 3 cm, penate, cu lobul terminal mai mare. Florile au un diametru de maxim 1,5 cm, apar câte una pe tulpină. Florile hermafrodite, cu simetrie bilaterală de tipul 5, sunt lung pedunculat, cu caliciul din 5 sepal prevăzute fiecare cu câte un apendice membranos la bază. Corola din 5 petale, dintre care 4 sunt îndreptate în sus și a 5-a în jos. Petalele superioare sunt de culoare violacee, petalele laterale de culoare galben-deschisă, iar petala inferioară galbenă. Androceul este alcătuit din 5 stamine, iar fructul o capsulă. Planta este foarte răspândită prin ogoare izlazuri, pe marginea locurilor cultivate, prin lunci umede și prin fânețe de munte. Mare iubitoare de lumină și de umiditate, uneori formează, acolo unde găsește condiții propice, adevărate lanuri colorate și delicate. În zona câmpiei, florile au o culoare galben deschis ca lămâie, cu pete albe către interior. La munte culoarea ei specifică este albastru spre violet, cu mijloc galben. Înfloarește de la sfârșitul lui mai și până în septembrie.

Se întrebuințează părțile aeriene (Herba Violae trinitas sau Herba Jaceae sau Herba trinitas), recoltate în timpul înfloririi cu ajutorul unei foarfeci sau un cuțitaș pentru a nu smulge planta. La câmpie unde poate crește până la 40 cm este nevoie de cuțit sau seceră pentru recoltare. Produsul are un miros caracteristic, iar gustul este mucilaginos, amarui.

Se usucă în strat subțire în locuri bine aerisite pentru a nu mucega. Este o plantă care conține multă apă, așa încât este nevoie de ventilație în procesul de uscare. Prin uscare dintr-un kg de plantă se obține doar 120-150 de grame de produs uscat.

Compoziție chimică: se întrebuințează părțile aeriene (Herba Violae tricoloris sau Herba Jaceae sau Herba Trinitas), conține: saponine triterpeni-

ce, rutina, rutezidă, alcaloizi, violina, heterozidă, salicilat de metil, derivați de esterii și ai acidului metil-salicilic, pigmenți antocianici, vitaminele C, A, tanin, beta-caroten, gume, săruri, ulei volatil.

Acțiune farmacologică: expectorant fluidificând secrețiile bronhice fiind un foarte bun anti-astmatic, expectorant puternic, emolient, colagog mediu, crește diureza și drenează bila, catalizează eliminarea produșilor de dezasimilație, diuretic, depurativ puternic, laxativ ușor, emetic (vomitiv), antialergic puternic, stimulează activitatea rinichilor, sudorific, elimină toxinele. Cosmetică este bun în curățirea pielii de dermatoze, eczeme, urticarii, coșuri, furuncule, acnee, transformând tenul cu probleme într-o piele catifelată și rozalie.

Acțiunea expectorantă este comparabilă cu cea a plantei exotice Ipecacuanha (*Cephaelis ipecacuanha*) recunoscută ca una dintre cele mai valoroase plante din lume în tratarea afecțiunilor respiratorii.

Intră în componența ceaiurilor depurativ și pectoral nr 2.

Se folosesc la următoarele afecțiuni: acnee juvenilă, acnee rozacee, afecțiuni renale, afecțiuni dermatologice cronice, alergii cutanate, alergii de diferite etiologii, alergii respiratorii, astm alergic, astm bronhic, atopie, boli respiratorii cronice, bronșite astmatiforme, bronșită și astm alergic, bronșită tabacică, bube dulci, cancer de sân, cancer pulmonar, ciroză hepatică, cistită, constipații, constipație cronică, cosmetică, deficiențe imunitare, dermatoze rebele la alte tratamente, eczeme chiar la sugari, edeme asociate bolilor cardiovasculare, epilepsie la copii, furunculoză, gută, hepatită, hemoroizi, herpes, hipertensiune arterială, imunitate scăzută, inflamații gastro-intestinale, infecții alimentare, intoxicații diverse, iritații vaginale, insuficiență renală, leucoree, leziuni de tuberculoză, lupus eritematos, predispoziție la răceli și gripe, psoriazis, reumatism cronic degenerativ, rinită alergică, rino-sinuzite, sclerodermie, scleroză multiplă (adjuvant), scrofuloză, secreții vaginale, tabagism, tuberculoză cutanată, tumori benigne, tuse, tuse cu secreții muco-purulente, tuse convulsivă, urticarii, varice.

Precauții și contraindicații:

Deși este o plantă atât de puternică, Trei-frați-pătați este aproape lipsită de reacții adverse.

Singurele probleme care pot apărea sunt legate de supradozare.

În cazul în care se iau zilnic mai mult de 18 g la adulți sau de 4 g la copiii de 4-12 ani, pot apărea fenomene neplăcute cum ar fi vărsăturile, diareea, stările de greață și inapetența, mai rar iritațiile la nivelul pielii.

Preparare și administrare:

Suc proaspăt - se poate obține numai din planta proaspătă culeasă care se spală apoi se trece prin storcătorul de fructe. Se poate lua câte 1 linguriță de suc diluat de 3-4 ori pe zi. Dacă se obține mai mult pentru a nu se altera se pune în sticlute închise la culoare și deasupra se pune puțin alcool și apoi se poate păstra la frigider până la 30 de zile.

Infuzie: - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 l apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor consuma 3 ceaiuri pe zi.

Infuzie combinată: 2 linguri de frunze și flori uscate, nemăcinate (doar mărunțite puțin), se pun la o cană (250 ml) de apă la înmuiat de seara până dimineața. A doua zi se filtrează licoarea rezultată (care nu este altceva decât un macerat), iar planta rămasă se opărește cu încă o cană de apă. După ce se lasă să se răcească vreme de o jumătate de oră la temperatura camerei, această infuzie se filtrează. La sfârșit, se combină maceratul cu infuzia răcită. Se beau 3-4 căni de ceai pe zi, pe stomacul gol.

Infuzie concentrată: - 4 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 l apă clocotită și se acoperă pentru 10 minute. Din acest ceai după strecurare se va consuma câte o lingură la 3-4 ore.

Pulbere: - Praf de plantă uscată obținut cu rășnița de cafea se va lua câte un vârf de cuțit de trei ori pe zi. Se ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite.

Tinctură din 50 g de plantă măcinată. Se pun cu 250 l alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile la temperatura camerei agitându-se des. Se strecoară și se pun la rece în sticle mai mici. Pentru afecțiunile de mai sus se vor lua de 3 ori pe zi între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) diluate cu puțină apă.

Cataplasma - iarba uscată se macină cu ajutorul râșniței electrice de cafea. Din pulberea rezultată se iau 2-3 linguri, care se pun într-un vas și se adaugă apă caldă, amestecând încontinuu, până când se formează o pastă. Se aplică pe locul afectat, unde se ține vreme de o oră, apoi se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer.

Acțiunea expectorantă este comparabilă cu cea a plantei exotice Ipecacuanha (*Cephaelis ipecacuanha*) recunoscută ca una dintre cele mai valoroase plante din lume în tratarea afecțiunilor respiratorii.

Este bine ca un tratament naturist să înceapă cu o cură de cel puțin 7 zile cu această plantă pentru curățirea organismului și deci pentru o mai ușoară acțiune a plantelor mai puternice care se vor folosi în special la afecțiunile grave.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee juvenilă - pentru tratarea cu succes a acestei afecțiuni prezintă în foarte multe cazuri în special la tineri, este util să se facă un tratament cu următorul preparat: se macină fin cu râșnița de cafea Trei-frați-pătați, Mușețel flori (*Matricaria Chamomilla*) și Pelin (*Artemisia absinthum*). Toate plantele trebuie să fie uscate și se pun în părți egale. În cazul în care este vorba despre un ten mai gras cu exces de sebum se va introduce și Salvia (*Salvia officinalis*). Se amestecă praful în părți egale cu puțină apă caldă, până se formează o pastă care se va aplica pe ten și se ține pentru 30 de minute, după care se spală cu apă caldă. Se poate face în cazurile mai grave de 2 ori pe zi. Ca să fie mai ușor se poate tăia dintr-o pânză o mască. Se decupează numai o deschidere la gură și la nas. Se pune pe această pânză pasta și se aplică pe față. Are un efect excepțional de puternic, ajutând să dispară și cele mai rebele cazuri de acnee.

Se poate lua și intern câte 3 cani de infuzie pe zi.

Acnee rozacee - se poate face tratamentul de la acnea juvenilă, și în plus se va căuta să se reducă greutatea corporală și se va consuma cât mai multe legume și fructe pentru vitamine naturale. Extern se va putea aplica mască cu Salvia (*Salvia officinalis*) și intern dacă vârsta este sub 30 de ani se poate lua și Crețisoară (*Allchemila vulgaris*), iar dacă este peste 30 de ani se va lua Mielărea (*Vitex agnus -castus*), preferabil în ambele cazuri pulbere

câte o linguriță de 3 ori pe zi, înaintea meselor cu 15 minute, o perioadă de 30 zile urmată de 7 zile de pauză după care se poate relua.

Afecțiuni renale - se recunoaște faptul că Trei-frați-pătați este una dintre plantele cu efecte excepțional în ceea ce privește diureza, deci fiind o plantă diuretică este indicată în toate afecțiunile renale. Se va consuma câte 2-3 cani de infuzie zilnic o perioadă de 30 zile urmată de 7 zile de pauză după care se poate relua încă o dată sau chiar de mai multe ori tratamentul.

Afecțiuni dermatologice cronice - de mii de ani această plantă este renumită pentru toate afecțiunile dermatologice. Se macină planta cu râșnița de cafea apoi se umezește puțină apă ca să formeze o pastă care se poate aplica local simplu sau pusă pe un pansament. Se ține pentru 2 ore apoi se spală cu un ceai din plante cu acțiune antibiotică pentru toate afecțiunile dermatologice.

Alergii cutanate - se face un tratament cu 3 Frați pătați, sub formă de infuzie combinată din care se bea câte un litru pe zi, vreme de măcar 30 de zile. Suplimentar se face cataplasma din iarbă de 3 frați pătați și flori de Mușețel (*Matricaria chamomilla*) astfel: cele două plante măcinate sub formă de pulbere se amestecă în proporții egale. Din amestecul de pulberi rezultate se iau 2-3 linguri care se pun într-un vas și se adaugă apă caldă, amestecând încontinuu, până când se formează o pastă. Această pastă se aplică pe locul afectat, unde se ține vreme de o oră, apoi se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. Se repetă tratamentul intern și extern zilnic, până când simptomele cutanate ale alergiei dispar. Acest tratament este recomandat și contra atopiei în general.

Alergii de diferite etiologii - toți cei care la contactul cu polenul sau cu praful strănută, au urticarii pe piele, senzație de sufocare, căroră le curge nasul și ochii ar trebui să încerce măcar o dată cura cu infuzie combinată de Trei frați pătați. Vreme de 1-2 luni, se bea 2-4 cani pe zi, pe stomacul gol. Planta are un efect de reglaj imunitar foarte eficient, previne reacțiile alergice și le diminuează intensitatea. Mecanismul antialergic nu este deocamdată explicat, dar este cert că Trei frați pătați este, pe termen lung, printre cele mai eficiente plan-

te din lume pentru prevenirea reacțiilor alergice.

Alergie respiratorie - se țin cure de 45-60 de zile, timp în care se iau câte 4 lingurițe de pulbere de Trei frați pătați pe zi. De regulă, cura cu această plantă este bine să se înceapă cu cel puțin 30 de zile înaintea polenizării sau a altor situații în care pacientul este nevoit să intre în contact cu alergenii la care este sensibil. Curele succesive de Trei frați pătați (cu o pauză de 2-4 săptămâni între ele) au un efect încă greu de explicat prin prisma cunoștințelor actuale. Această plantă este un puternic detoxifiant, anihilează radicalii liberi din sânge, ajută la intensificarea tranzitului intestinal și a diurezei, acțiunii terapeutice complexe, ce au ca rezultat acțiunea sa antialergică.

Astm alergic - în această afecțiune indiferent că este de origine alergică, infecțioasă sau tabacică, etc, administrarea de Trei frați pătați are efecte terapeutice extraordinare. Planta ajută la diminuarea secrețiilor bronșice și la eliminarea lor din plămâni, grăbește procesele de vindecare, împiedică suprainfecțiile și nu în ultimul rând, previne apariția crizelor de astm. Se administrează pulberea câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 30-60 de zile, urmate de 10-21 de zile de pauză.

Astm bronhic - persoanele care suferă de bronșită cronică sau care au avut episoade de astm vor face la fiecare schimbare de anotimp o cură în care se bea infuzie de Trei frați pătați, câte 1 cană de 3 ori pe zi. Tratamentul se face vreme de 3-4 săptămâni. Infuzia se bea îndulcită cu miere de salcâm dacă nu aveți contraindicații. 4 categorii de principii active (terpene, flavonoide, saponine și metilsalicilați) s-au dovedit a fi extrem de active în lupta cu această afecțiune, considerată de către unii medici incurabilă. Se iau câte 4-6 lingurițe de pulbere de Trei frați pătați pe zi, vreme de 30 de zile, urmate de alte 10 zile de pauză, după care tratamentul se reia. Administrarea de Trei frați pătați are efecte expectorante (ajută la eliminarea excesului de secreții din arborele bronșic), antispastice, antialergice, ajutând la combaterea și mai ales la prevenirea crizelor de astm.

Atopie - se face un tratament cu 3 Frați pătați, sub formă de infuzie combinată din care se bea câte un litru pe zi, vreme de măcar 30 de zile. Suplimen-

tar se face cataplasma din iarbă de 3 frați pătați și flori de Mușețel (*Matricaria chamomilla*) astfel: cele două plante măcinate sub formă de pulbere se amestecă în proporții egale. Din amestecul de pulberi rezultate se iau 2-3 linguri care se pun într-un vas și se adaugă apă caldă, amestecând încontinuu, până când se formează o pastă. Această pastă se aplică pe locul afectat, unde se ține vreme de o oră, apoi se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. Se repetă tratamentul intern și extern zilnic, până când simptomele cutanate ale alergiei dispar. Acest tratament este recomandat și contra atopiei în general.

Boli respiratorii cronice - se va consuma pulbere câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, fiind foarte eficientă în toate afecțiunile respiratorii, având efect antibiotic, emolient și expectorant. Se poate face un tratament de 30 de zile urmat de o pauză de 7 zile, după care se poate relua. Se poate folosi și împreună cu alte plante în funcție de afecțiune.

Bronșite astmatiforme, bronșită și astm alergic, bronșită tabacică - în această afecțiune indiferent că este de origine alergică, infecțioasă sau tabacică, etc, administrarea de Trei frați pătați are efecte terapeutice extraordinare. Planta ajută la diminuarea secrețiilor bronșice și la eliminarea lor din plămâni, grăbește procesele de vindecare, împiedică suprainfecțiile și nu în ultimul rând, previne apariția crizelor de astmă. Se administrează pulberea câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 30-60 de zile, urmate de 10-21 de zile de pauză.

Bube dulci - se va face în acest caz un amestec de plante din Cimbru (*Tymus vulgaris*) și Trei-frați-pătați în părți egale. Plantele uscate se macină cu râșnița de cafea și apoi se umezesc și se pun pe locurile afectate. Se pot umezi cu puțină apă caldă. Se face de 2 ori pe zi. Este un tratament foarte simplu dar care are un efect deosebit în afecțiunile cutanate.

Cancer de sân - în iarba de 3 Frați pătați au fost descoperite niște mici proteine, denumite ciclotide, care s-au dovedit a fi un inamic extrem de puternic al tumorilor maligne. Pur și simplu, aceste principii active atacă selectiv doar celulele maligne, distrugându-le, conform unui studiu al medicilor de la un institut de cercetări din Upsala, Suedia, dat

publicității în anul 2004. Ca adjuvant în tratarea cancerului de sân, se recomandă pulberea de Trei-frați-pătați, câte 6 lingurițe pe zi, administrată vreme de 30 de zile, după care se fac 7 zile de pauză, iar apoi tratamentul se reia.

Cancer pulmonar - în medicina tradițională chineză, două plante aparținând aceleiași familii: Trei-frați-pătați (*Viola tricolor*) și Vioreaua asiatică (*Viola yedoensis*) sunt folosite cu un succes extraordinar pentru tratarea acestei afecțiuni și a bolii canceroase în general. Studii foarte recente, făcute la „Laboratorul de Stat pentru Fitochimie” din Yunnan, China, au arătat că, într-adevăr, iarba de Trei-frați pătați la fel ca și surata sa, Vioreaua asiatică, conțin substanțe extrem de puternice, cu acțiune citostatică (este vorba despre aceleași ciclotide descoperite și de studiul suedez). Efectul ciclotidelor extrase din plantele din această familie este atât de puternic, încât foarte mulți specialiști afirmă că următoarea generație de citostatice va fi fabricată pe baza acestor substanțe. Contra cancerului pulmonar, se administrează în mod tradițional pulberea de Trei frați pătați, câte 6 lingurițe pe zi, în cure de 3 luni, urmate de 3-4 săptămâni de pauză. Același tratament s-a dovedit eficient și în tratarea cancerului gastric, precum și a cancerului intestinal.

Ciroză hepatică - este una dintre afecțiunile la care această plantă aduce o serie de beneficii. În primul rând poate să refacă ficatul, și apoi să nu uităm că este o plantă care poate să elimine toxinele acumulate în organism. Se va lua sub formă de pulbere câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, timp de 30 de zile, urmat de o pauză de 7 zile, după care se poate relua.

Cistită - se administrează infuzia combinată, câte un litru pe zi, până la vindecare. Acest remediu are un efect antibacterian de intensitate moderată, însă cea mai importantă este acțiunea sa emolientă, diuretică și antiinflamatoare. Tratamentul cu Trei-frați-pătați este recomandat în special pentru reducerea durerilor și usturimii la urinare, pentru accelerarea vindecării, precum și pentru prevenirea recidivelor infecțiilor reno-urinare.

Constipații, constipație cronică - se poate lua infuzie câte 3 cani pe zi. Suplimentar se poa-

te adăuga tinctură de Boz (*Sambucus ebulus*) în special sub formă de tinctură din rădăcină.

Cosmetică - se va face în acest caz un amestec de plante din Cimbru (*Tymus vulgaris*) și Trei-frați-pătați în părți egale. Plantele uscate se macină cu râșnița de cafea și apoi se umezesc și se pun pe locurile afectate. Se pot umezi cu puțină apă caldă. Se face de 2 ori pe zi. Este un tratament foarte simplu dar care are un efect deosebit în afecțiunile cutanate.

Deficiențe imunitare - se poate consuma câte 3-4 cani de infuzie pe zi, care poate să întărească imunitatea organismului indiferent de vârstă, sex, etc.

Dermatoze rebele la alte tratamente - se va face în acest caz un amestec de plante din Cimbru (*Tymus vulgaris*) și Trei-frați-pătați în părți egale. Plantele uscate se macină cu râșnița de cafea și apoi se umezesc și se pun pe locurile afectate. Se pot umezi cu puțină apă caldă. Se face de 2 ori pe zi. Este un tratament foarte simplu dar care are un efect deosebit în afecțiunile cutanate. Cimbrul are un efect antibiotic extrem de puternic mai ales în combinație cu Trei-frați-pătați.

Eczeme chiar la sugari - se macină planta uscată cumpărată de la magazinele de profil și se macină cu râșnița de cafea. Se umezește cu apă și se aplică pe locul afectat. Se ține 2 ore apoi se spală cu un ceai din plante. Se lasă apoi descoperit. Este un tratament foarte eficient chiar și pentru eczema de scutece.

Edeme asociate bolilor cardiovasculare - se folosește infuzia câte 1- 1,5 litri pe zi, deoarece planta aceasta contribuie nu numai ca diuretic ci și pentru o serie de alte efecte benefice în bolile de circulație, ajutând printre altele la diminuarea ateroamelor și chiar la eliminarea lor din organism.

Epilepsie la copii - se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere de Trei-frați-pătați, de 3 ori pe zi. La adulți doza se mărește de 2-3 ori. Este un tratament simplu, extrem de răspândit în medicina populară din Marea Britanie și din țările din nordul Europei. Sunt cunoscute cazuri în care administrarea acestei plante a dus la ameliorarea (sub aspectul reducerii intensității crizelor) și, uneori chiar la dispariția acestei afecțiuni. Mecanismul

prin care această plantă acționează în această boală, este însă, complet necunoscut, la ora actuală nu există nici măcar ipoteze în acest sens.

Furunculoză - se poate face în acest caz două tratamente. În prima fază, cea de colectare a puroiului se vor aplica cataplasme calde, în schimb la faza de după spargere și eliminarea puroiului pentru cicatrizarea locală se vor aplica cataplasme reci.

Gută - primăvara și toamna se țin cure de câte 30 de zile, timp în care se administrează infuzie de Trei frați pătați, câte un litru pe zi, băut în mai multe reprize, pe nemâncate. Această plantă are efecte depurative puternice, mobilizând toxinele (inclusiv sărurile acidului uric) și ajutând la eliminarea lor din organism. De asemenea are efecte antiinflamatoare articulare și antioxidante.

Hepatită - este una dintre afecțiunile la care această plantă aduce o serie de beneficii. În primul rând poate să refacă ficatul, și apoi să nu uităm că este o plantă care poate să elimine toxinele acumulate în organism. Se va lua sub formă de pulbere câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, timp de 30 de zile, urmat de o pauză de 7 zile, după care se poate relua.

Hemoroizi - se poate intern să se consume câte 3-4 căni de infuzie pe zi și extern se poate aplica cataplasma locală, în fiecare zi după defecare.

Herpes - intern se poate lua sub formă de infuzie sau tinctură. Se vor bea 3-4 căni de infuzie pe zi. Din tinctură se va lua 1 linguriță diluată, tot de 3-4 ori pe zi. Această plantă este una dintre puținele plante care are efect de distrugere a unor viruși, inclusiv a Herpesului simplex. Se poate face un tratament de 30 de zile pentru distrugerea virusului.

Hipertensiune arterială - se administrează pulberea de Trei-frați-pătați, câte o linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 4 săptămâni, urmate de alte 2-3 săptămâni de pauză. Această plantă ajută la reglarea tensiunii arteriale prin efectul ei diuretic, dar și prin acțiunea sa la nivelul sistemului nervos central. Se pare că administrarea de Trei-frați-pătați ajută la prevenirea infarctului miocardic, având efecte anti-sclerotice și prevenind formarea cheagurilor de sânge.

Imunitate scăzută - se ia câte 1 linguriță de

pulbere de plantă de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale. Ajută foarte mult la reglarea imunității organismului. Se poate face un tratament de 30 de zile urmat de 7-14 zile pauză și se poate relua. În cazul copiilor sub 4 ani nu se va da dar de la 4 ani la 14 ani vor lua o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi.

Inflamații gastro-intestinale - se consumă sub două forme la alegere: pulbere sau infuzie. Pulberea se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi, iar infuzie câte 3-4 căni. În ambele cazuri se va lua înainte de masă. Are și efect calmant intestinal datorită efectului emolient și ajută la dispariția inflamațiilor. Se va putea face un tratament de 30 zile urmat de 7 zile de pauză. Se poate lua și cu alte plante asociat.

Infecții alimentare - se recomandă infuzia de Trei-frați-pătați, câte un litru, sau chiar 1,5 litri pe zi, până la dispariția simptomelor. Acest remediu s-a dovedit un antibiotic surprinzător de puternic contra unor bacterii (cum ar fi -Campylobacter jejuni) care produc infecții gastro-intestinale. Mai mult tratamentul cu această plantă are efecte protectoare și asupra mucoaselor tubului digestiv, protejându-le de agresiunile bacteriene.

Intoxicații diverse - se folosește rădăcina uscată de Trei-frați-pătați, din care se ia 1-4 g, în doză unică. Dacă se administrează rădăcina umeză, proaspăt culeasă se pot lua până la 8 g. Acest remediu conține o substanță numită violină, care are efecte vomitive și purgative foarte puternice și rapide, ajutând la eliminarea promptă a substanțelor toxice din tubul digestiv, până la ajungerea la o unitate spitalicească.

Iritații vaginale - se vor face spălături vaginale cu această plantă. Se preferă infuzia mai concentrată. Are efect de calmare vaginală, distruge și o serie de microbi patogeni și nu distruge flora bacteriană normală. Este bine însă să se pună în acest caz și câteva picături de lămâie, deoarece acidul citric ajută la menținerea acidității vaginale. Se poate face 7 zile consecutiv.

Insuficiență renală - se va consuma 3 căni de infuzie pe zi, o perioadă de 30 de zile, urmat de 7 zile pauză, după care se poate relua. Este indicată pentru efectul diuretic și pentru faptul că ajută la

eliminarea a o serie de toxine din organism, prin urină.

Leucoree - se face o infuzie combinată foarte concentrată, din 4 linguri de plantă mărunțită la o cană de apă. Se fac spălături vaginale o dată pe zi, vreme de șapte zile la rând. Este un tratament cu efecte antibacteriene puternice, care ajută la refacerea epiteliilor lezate de infecție, la reducerea senzației de jenă și de usturime.

Leziuni de tuberculoză - infuzie câte 3-4 căni pe zi. Se va face tratament o perioadă de 30 zile urmat de o pauză de 14 zile. Această plantă contribuie la suportarea mai ușor a tratamentului medicamentos de către pacient și la eliminarea toxinelor din organism, nu la vindecarea de boală.

Lupus eritematos - se face un tratament intern cu pulbere de Trei-frați-pătați, din care se ia câte o linguriță de 4-6 ori pe zi, în cure de 40 de zile, urmate de alte 10 zile de pauză, după care administrarea se reia. Nu se poate afirma că acest tratament vindecă sigur afecțiunea, dar corelat cu un regim lacto-vegetarian cu multe crudități, cu administrarea unor remedii cum ar fi lăptișorul de matcă, mugurii de Coacăz negru (*Ribes nigrum*), Lemnul dulce (*Glicyrrhiza glabra*), are efecte spectaculoase de ameliorare a simptomelor.

Pneumonie - se administrează infuzia combinată, câte 3 căni pe zi și în plus se face gargară cu acest preparat. Principiile active din această plantă au efecte emoliente, reducând iritația la nivelul căilor respiratorii, au efecte antitusive directe și antiinflamatoare. Acest tratament se recomandă ca adjuvant în pneumonie.

Predispoziție la răceli și gripe - se ia câte 1 linguriță de pulbere de plantă de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale. Ajută foarte mult la reglarea imunității organismului. Se poate face un tratament de 30 de zile urmat de 7-14 zile pauză și se poate relua. În cazul copiilor sub 4 ani nu se va da dar de la 4 ani la 14 ani vor lua o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi.

Psoriazis - pe leziuni se aplică compresă sau chiar cataplasma care se ține pentru 2 ore preferabil dimineața și seara. Intern se va lua 1 linguriță de pulbere cu 15 minute înainte de mese. Se va face tratament o perioadă de 30 zile, urmat de 14

zile de pauză. Extern contribuie la refacerea pielii și intern la eliminarea toxinelor din organism.

Reumatism cronic degenerativ - primăvara și toamna se țin cure de câte 30 de zile, timp în care se administrează infuzie de Trei frați pătați, câte un litru pe zi, băut în mai multe reprize, pe nemâncate. Această plantă are efecte depurative puternice, mobilizând toxinele (inclusiv sărurile acidului uric) și ajutând la eliminarea lor din organism. De asemenea are efecte antiinflamatoare articulare și antioxidante.

Rinită alergică, rino-sinuzite - indiferent dacă este vorba de o afecțiune pe fond alergic sau una pe fond infecțios, cura internă cu infuzie combinată de Trei-frați-pătați (2 căni pe zi) vă va ajuta. Dar planta poate fi folosită și extern. Se recomandă aspirații nazale, făcute astfel: în jumătate de pahar cu infuzie concentrată se pune un sfert de linguriță de sare grunjoasă. Se amestecă bine, se pune în căușul palmei soluția și se aspiră cu o nară, apoi se repetă procedeul cu cealaltă nară.

Sclerodermie - contra acestei afecțiuni se face o cură cu tinctură de Trei frați pătați din care se administrează câte o linguriță de 4 ori pe zi, pe o perioadă de 3 luni, urmată de o lună de pauză, după care tratamentul se reia. Suplimentar, se aplică o dată la două zile o cataplasma cu iarba de Trei-frați-pătați, pe zonele afectate. Tratamentul intern și extern are puternic efect depurativ, antioxidant și imuno-modulator și este de un real ajutor în această afecțiune autoimună.

Scleroză multiplă (adjuvant) - infuzie câte 3 căni pe zi, o perioadă de 30 de zile ajută ca tratamentul afecțiunii să fie suportat mai ușor și totodată la eliminarea toxinelor din organism.

Scrofuloză - se consumă infuzie, câte 3-4 căni pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale. Acest tratament contribuie la eliminarea toxinelor din organism. Se poate asocia și cu alte plante dar va trebui să se aplice comprese externe cu această plantă care ajută la tratamentul de bază.

Secreții vaginale - se face o infuzie combinată foarte concentrată, din 4 linguri de plantă mărunțită la o cană de apă. Se fac spălături vaginale o dată pe zi, vreme de șapte zile la rând. Este un tratament cu efecte antibacteriene puternice, care

ajută la refacerea epiteliilor lezate de infecție, la reducerea senzației de jenă și de usturime. Se poate asocia și cu Salvie (*Salvia officinalis*).

Tabagism - este preferabil în acest caz să se folosească tinctura câte 1 linguriță diluată la 100 ml de apă cu 15 minute înainte de mesele principale. Se va putea face o perioadă de 30 de zile. Acest tratament contribuie la eliminarea toxinelor din organism acumulate datorită fumatului, dar nu diminuează dorința de fumat. Pentru a diminua dorința de fumat se va înmuia capătul țigării care se prinde în puțină tinctură, și apoi când se fumează se va inhala fum de la tinctură. Se poate de asemenea picura tinctură pe țigară și apoi să se fumeze. Fumată această țigară lasă un gust grețos în gură.

Tuberculoză cutanată - se va face în acest caz un amestec de plante din Cimbru (*Tymus vulgaris*) și Trei-frați-pătați în părți egale. Plantele uscate se macină cu râșnița de cafea și apoi se umezesc și se pun pe locurile afectate. Se pot umezi cu puțină apă caldă. Se face de 2 ori pe zi. Este un tratament foarte simplu dar care are un efect deosebit în afecțiunile cutanate. Cimbrul are un efect antibiotic extrem de puternic mai ales în combinație cu Trei-frați-pătați.

Tumori benigne - se aplică cataplasma pe locul tumorii și se ține pentru 2 ore. Se face de 2 ori pe zi. De asemenea intern se poate lua 3-4 căni de infuzie care va contribui la diminuarea tumorii și în unele cazuri chiar la dispariția lor.

Tuse, tuse cu secreții muco-purulentă, tuse convulsivă - se administrează infuzia combinată, câte 3 căni pe zi și în plus se face gargară cu acest preparat. Principiile active din această plantă au efecte emoliente, reducând iritația la nivelul căilor respiratorii, au efecte antitusive directe și antiinflamatoare. Acest tratament se recomandă ca adjuvant în pneumonie.

Urticarii - toți cei care la contactul cu polenul sau cu praful strănută, au urticarii pe piele, senzație de sufocare, cărora le curge nasul și ochii ar trebui să încerce măcar o dată cura cu infuzie combinată de Trei frați pătați. Vreme de 1-2 luni, se bea 2-4 căni pe zi, pe stomacul gol. Planta are un efect de reglaj imunitar foarte eficient, previne reacțiile alergice și le diminuează intensitatea. Meca-

nismul antialergic nu este deocamdată explicat, dar este cert că Trei frați pătați este, pe termen lung, printre cele mai eficiente plante din lume pentru prevenirea reacțiilor alergice.

Varice - infuzie câte 3-4 căni pentru o perioadă de 30 de zile va contribui la curățirea organismului de toxine și implicit la refacerea venelor afectate de dilatații. Se poate asocia și cu alte tratamente, eventual cu Castan sălbatec (*Aesculus hippocastanus*) sub formă de extract care se găsește la toate magazinele de profil și se administrează conform indicațiilor producătorului.

TREI FRAȚI PĂTAȚI - 2



Viola odorata Fam. Violaceae.

Descriere: plantă ierboasă cu flori mici și mai spălăcite, decât cea tricoloră. Crește pe ogoare, izlazuri, marginea drumurilor, locuri cultivate.

În tradiția populară: are aceleași întrebuințări ca Viola Tricolor, cu care se confundă și pe care o substituie, fiind mai la îndemână.

TREI RÂI



Hepatica nobilis Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: popâlnic, popâlnicul-iepuresc.

În tradiția populară: planta este cunoscută ca având efecte pozitive în bolile de ficat, de unde și numele de hepatica.

Descriere: plantă ierboasă micuță, acoperită de perișori. Frunzele sunt împărțite în trei lobi, rămân verzi și în anotimpul rece. Flori albastre, trilobate, solitare, cu petale mari. Înfloarește în martie-aprilie.

Răspândire: crește în flora spontană din zonele mai înalte, chiar montane, preferând terenurile calcaroase.

Compoziție chimică: conține anemonină, protoanemonină, zaharuri, taninuri.

Acțiune farmacologică: proprietățile plantei au fost puțin studiate.

Toxicologie: Această plantă poate fi toxică datorită compușilor săi.

TRIFOI ALB



Trifolium repens Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: iarba muncilor, poală albă, trifoi mare alb.

Descriere: plantă erbacee perenă. Rădăcină pivotantă, ramificată cu nodozități. Tulpină repentă, glabră, ramificată, cu rădăcini adventive la noduri. Frunze trifoliolate, glabre, pețiol lung, cu foliole subsesile, obovate, adesea cu o pată albicioasă sau liliachie în formă de V, pe margine mai mult sau mai puțin dințate. Stipele membranoase, albe-gălbui. Flori albe grupate câte 20-50 în capitule globuloase. Caliciul slab-bilabiat, alb-verzui, cu 10 nervuri verzi. Corola cu vexil eliptic, liber, androceu cu 10 stamine. Gineceul cu ovar cu 5-6 ovule. Înflorire V-X. Fructe, păstăi mici, comprimate, cu 3-4 semințe ovate, galbene sau brune deschis.

În tradiția populară: din flori se făcea un ceai pentru durerile de stomac.

Planta întreagă se folosea contra leucoreei.

La Năsăud se fierbea vin cu flori de mălin alb și flori albe (*Parnasia palustris*), se bea dimineața, înainte de prânz.

În zonele înalte pentru leucoree se folosea orice fel de trifoi în special cel sălbatec.

Se mai pune în băi pentru copiii slabi ca să se întărească tot trifoi făcut decoct.

Compoziție chimică: saponozide triterpenice, flavonoizi, ulei volatil, substanțe minerale, etc.

Acțiune farmacologică: tonic, antiinflamator, decongestiv, fortifiant, tonic, calmant al durerilor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: convalescență, dureri gastro-intestinale, gripă, hemoroizi, leucoree, răceli.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de flori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în cazul răcelilor, gripelor, pentru acțiunea emolientă.

- 1 linguriță de flori în amestec cu plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se folosește la cataplasme pentru calmarea durerilor. Sau intern pentru calmarea durerilor abdominale se pot consuma 2-3 căni pe zi.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită (flori) se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se poate consuma 2-3 căni pe zi.

- O mână de plantă mărunțită se va pune la 2 litri de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară și se folosește la diferite spălături calduțe. Util la leucoree sau alte afecțiuni aplicat extern.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Convalescență - 2 lingurițe de plantă mărunțită (flori) se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se va strecura. Se poate consuma 2-3 căni pe zi.

Dureri gastro-intestinale - 1 linguriță de flori în amestec cu plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se folosește la cataplasme pentru calmarea durerilor. Sau intern pentru calmarea durerilor abdominale se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Gripă - 1 linguriță de flori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în cazul răcelilor, gripelor, pentru acțiunea emolientă.

Hemoroizi - O mână de plantă mărunțită se va pune la 2 litri de apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară și se folosește la diferite spălături calduțe. Util la leucoree sau alte afecțiuni aplicat extern.

Leucoree - 1 linguriță de flori în amestec cu

plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se folosește la cataplasme pentru calmarea durerilor. Su intern pentru calmarea durerilor abdominale se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Răceli - 1 linguriță de flori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în cazul răcelilor, gripelor, pentru acțiunea emolientă.

TRIFOI ROȘU



Trifolium pratense Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: bujorul vițelului, capul dracului, capul popii, cănaței, ciucurul popii, ciucurul voinicului, luhăr, tirifoi, trahoi, trifoi sălbatic, trifoi turcesc, trifoiul calului.

În tradiția populară: plantă furajeră ca și cel alb. Ceaiul din tulpini florifere se lua contra tusei. Se mai folosea la băi contra reumatismului. În unele zone înalte se folosea Trifolium alpestre numit tot trifoi roșu. Datorită celor trei frunze ale sale, trifoiul roșu a fost considerat, încă înainte de creștinism, o plantă magică. Druizii și celții credeau că e „sfântă”, iar la romani, ea reprezenta simbolul solar al verii. În epoca creștină, catolicii considerau trifoiul planta Sfintei Treimi.

Legenda spune că Sf. Patrick, sfântul național al irlandezilor, l-ar fi convins pe aceștia să renunțe la păgânism cu ajutorul unui trifoi, pe frunzele căruia a făcut să apară Tatăl, Fiul și Spiritul Sfânt, creșcuți din aceeași tulpină. Așa se explică de ce trifoiul este un simbol al steagului irlandez. Și pe ferestrele catedralelor gotice este reprezentat frecvent trifoiul și anume sub forma unei cruci care are capetele brațelor terminate cu 3 frunze. Și în România există, în cimitirele vechi, cruci cu braț terminat în treflă. În Evul Mediu, frunzele trifoiului au devenit un simbol al iubirii eterne, atât pământești cât și

divine. Ca plantă medicinală și furajeră s-a răspândit în secolul XVIII, pierzându-și semnificația magică.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu tulpina de 15-40 cm. Frunzele trifoliolate, cu foliolele ovale sau eliptice, întregi sau ușor denticulate. Florile sunt roșii-purpuri, rar albe dispuse în capitule globuloase singurate. Crește prin pășuni, fânețe și cultivat pe diferite locuri. În terapeutică se folosesc capitule florale- Flores trifolii pratense.

Compoziție chimică: florile conțin saponozide triterpenice în cantitate mai mare, flavonoizi, ulei volatil, proteine, albumină, grăsimi, caroten, celuloză, substanțe minerale, etc. Vitaminele: A, C, D.

Acțiune farmacologică: antiinfecțioase, antitusive, antimicotice, antiastmatice, anti-reumatice, antiemetice, emolient, antiinflamator, diuretic. Se poate folosi foarte bine și la urticarie și alergii, Limitează infecțiile, elimină crizele de astmă, ajută la durerile reumatice, înlătură colicile. Curăță organismul de toxine fiind util în gută, spondiloză, reumatism. Limitează sau suprimă infecțiile, previne și elimină crizele caracteristice astmului bronșic, previne și tratează reumatismul, reduce inflamațiile mucoaselor și înlătură colicile.

Atenționare! Trifoiul roșu este bine să fie evitat în administrarea în sarcină sau atunci când se vrea conceperea unui copil, căci există posibilitatea producerii avortului. Trifoiul roșu nu se va administra în cazul unor tratamente cu substanțe anticoagulante, deoarece se pot produce hemoragii. Tratamentele interne cu această plantă nu se vor face simultan cu administrarea unor medicamente analgezice salicilate (aspirină).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni uterine, anemie, astm, boli renale, cancer, cancer rectal, circulație periferică deficitară, colici abdominale, diaree, dismenoree, dureri reumatice, gută, inflamațiile mucoaselor, leucoree, lombosciatică, mâncărimi de piele, reumatism, sifilis, spondiloză anchilozantă, tuse, tuse persistentă, tuse convulsivă, urticarie.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni uterine - o mână de plantă uscată cu flori se pune la 2 litri de apă și se fierbe pentru

10 minute apoi se strecoară în cadă unde se va sta pentru 30 minute la temperatura corpului zilnic. Din plantele fierte după strecurare și puse într-o bucată de pânză se pot aplica extern cataplasme, calde fiind utile la calmarea durerilor. -În cancerul rectal se fac clisme cu ceai de 2 ori pe zi. În cel genital spălături de 2 ori pe zi.

Anemie - 200 g flori de trifoi se fierb 20 minute într-un litru de apă. Lichidul se lasă să se răcească 2 ore, cu florile înăuntru. Se strecoară și se îndulcește cu miere după gust. Este o băutură energizantă.

Astm - 1 linguriță de flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 3-4 căni în afecțiunile interne în special în tratarea tusei, diareei, boli renale și gută. Acționează ca emolient și diuretic.

Boli renale - se prepară o infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă 200 ml apă în clocot. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni zilnic.

Cancer rectal - În cancerul rectal se fac clisme cu ceai de 2 ori pe zi. În cel genital spălături de 2 ori pe zi. Intern se poate consuma 2-3 căni pe zi din 1 linguriță de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară.

Circulație periferică deficitară - se pune o mână de plante la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături sau comprese. Se poate asocia și cu hrean.

Colici abdominale - se pune o mână de plante la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături sau comprese. Cu plantele fierte se poate pune cataplasmă. Se aplică calde pentru calmarea durerilor, inclusiv la copii.

Diaree - se prepară o infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă 200 ml apă în clocot. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni zilnic.

Dismenoree - 3-4 linguri de flori mărunțite se vor pune al 2 litri de apă. Se vor fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară și se vor face spălături vaginale.

Dureri reumatice - 100 g flori uscate se opăresc

cu 1 litru de apă clocotită. Se lasă să se răcească. Se strecoară și se aplică comprese pe locurile dure-roase.

Gută - se prepară o infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă 200 ml apă în clocot. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni zilnic.

Inflamațiile mucoaselor - 1 linguriță de flori mărunțite uscate se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se fac spălături în locurile afectate pentru calmarea inflamațiilor și o cicatrizare mai rapidă.

Leucoree - 3-4 linguri de flori mărunțite se vor pune al 2 litri de apă. Se vor fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară și se vor face spălături vaginale.

Lombosciatică - 100-200 g de plantă mărunțită se va pune la 5 litri de apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se va strecura în cadă. Se fac frecții ușoare în cadă la spondiloze, chiar anchilozante, obținându-se ameliorări evidente. Se vor face zilnic. În cadă se va sta minimum 30 minute. Este bine să se facă consecutiv 20-30 de zile în fiecare seară. Pentru că după baie este foarte bine să se așeze bolnavul în pat.

Mâncărimi de piele - 4 linguri de plantă se vor pune la 500 ml de oțet și se țin timp de 8 zile. Se strecoară. Se folosește extern în mâncărimi de piele sau alte afecțiuni.

Reumatism - 100-200 g de plantă mărunțită se va pune la 5 litri de apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se va strecura în cadă. Se fac frecții ușoare în cadă la spondiloze, chiar anchilozante, obținându-se ameliorări evidente. Se vor face zilnic. În cadă se va sta minimum 30 minute. Este bine să se facă consecutiv 20-30 de zile în fiecare seară. Pentru că după baie este foarte bine să se așeze bolnavul în pat.

Sifilis -3-4 linguri de flori mărunțite se vor pune al 2 litri de apă. Se vor fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară și se vor face spălături vaginale.

Spondiloze anchilozante - 100-200 g de plantă mărunțită se va pune la 5 litri de apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se va strecura în cadă. Se fac frecții ușoare în cadă la spondiloze, chiar anchilozante, obținându-se ameliorări evidente. Se vor

face zilnic. În cadă se va sta minimum 30 minute. Este bine să se facă consecutiv 20-30 de zile în fiecare seară. Pentru că după baie este foarte bine să se așeze bolnavul în pat, la căldură.

Tuse - se prepară o infuzie dintr-o linguriță de flori uscate, peste care se toarnă 200 ml apă în clocot. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni zilnic.

Tuse persistentă - 1 linguriță de flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 3-4 căni în afecțiunile interne în special în tratarea tusei, diareei, boli renale și gută. Acționează ca emolient și diuretic.

Tuse convulsivă - 1 linguriță de flori mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se mai pun 4-5 cuișoare. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 3-4 căni în afecțiunile interne în special în tratarea tusei, diareei, boli renale și gută. Acționează ca emolient și diuretic.

Urticarie - 4 linguri de plantă se vor pune la 500 ml de oțet și se țin timp de 8 zile. Se strecoară. Se folosește extern în mâncărimi de piele sau alte afecțiuni.

TRIFOIAȘ



Trifolium campestre Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: buruiană de mărână.

Descriere: trifoi cu flori galbene care crește prin fânețe, pășuni, locuri cultivate.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere se lua contra tusei și a răcelii. Fierte în apă ori plămădite în țiucă tare, se foloseau contra diareei. În ținutul Neamțului, era foarte căutat de femei, fiind întrebuințat de mătrice și contra durerilor ce însoțesc menstruația, numite și mărână de fire, de aceea se numește buruiană de mărână.

TRIFOIȘTE DE BALTĂ sau TRIFOIUL DE BALTA



Menyanthes trifoliata Fam. Gentinaceae.

Denumiri populare: bobul-broaștei, plumânare, trei frați, trifoi amar, trifoi de baltă, trifoi de lac.

În tradiția populară: ceaiul sau decoctul din frunze se lua, în bolile de plămâni.

Se mai folosea ca tonic și antiscorbutic.

Plămădită în rachiul se lua înaintea mesei pentru a mări pofta de mâncare.

Ceaiul din foi se întrebuița contra frigurilor și limbricilor.

Descriere: este o specie caracteristică locurilor umede, mlaștinilor, turbăriilor, crescând din Delta Dunării până în regiunile montane ale țării. În pământ are un rizom dispus orizontal, ramificat și verde, din vârful căruia se dezvoltă pe două rânduri frunzele. Frunzele la bază au o teacă care înconjoară rizomul și sunt prevăzute cu un pețiol lung, cilindric, iar limbul este alcătuit din trei foliole mari, ovale. Florile frumoase albe-roze, mai multe la un loc, sunt așezate la vârful unui peduncul lung care pleacă de la baza frunzelor. Structural floarea este alcătuită pe tipul 5, regulată și hermafrodită, cu caliciu și corola gamopetală, iar cele 5 stamine au anterele roșii-violacee. Înfloarește din aprilie până în iunie.

Recoltare: se utilizează frunzele (Folium Trifolii fibrinii sau Folium Menyanthis) recoltate în timpul înfloririi.

Compoziție chimică: frunzele conțin trifolină-un trifolozid echivalent cu 3- galactozid- camferol, loganină (un glicozid amar identic cu meliatina), gentianină (un alcaloid prezent în gențiană), o substanță amară glicozidică: meniantina care la hidroliză dă fructoză și meniantol. Heterozidă amară, hiperină, ulei gras, ulei volatil, acid fosforic, enzime, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: tonic amar-eupeptic foarte util în toate formele de dispepsie- tinctură 1-1,5 g pe doză. Emenagog, antitirodian, febri-fug, stimulează funcțiile hepatice, produce echilibru neuro-vegetativ, ajută la apariția menstruelor întârziate. Ajută digestia. Stimulează funcțiile hepatice, le echilibrează pe cele neurovegetative, favorizează procesele digestive, mărește acțiunea hipoglicemiantă a adrenalinei, este un bun tonic, stimulează pofta de mâncare. Mai are efecte semnificative în dispepsi de natură diferită, dar este la fel de indicat și în cazul bolilor de plămâni sau contra limbricilor.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, afecțiuni neuro-vegetative, afecțiuni tiroidiene, anorexie, astm, febră, hepatite.

Preparare și administrare:

- Se va folosi pulbere de frunze obținută prin măcinarea plantei cu râșnița de cafea. Se va lua un vârf de cuțit de 3 ori pe zi sub limbă. Se va ține timp de 10 minute după care se înghite. Este util în afecțiunile hepatice, inclusiv hepatită cronică și epidemică.

- O linguriță de praf de plantă (obținut cu râșnița de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte o cană înainte de mesele principale. Ajută și ca tonic digestiv și combate stările de febră.

- La un litru de vin se va pune 50 g de plantă mărunțită. Se va ține 8 zile după care se strecoară. Se poate folosi câte o lingură înainte de mesele principale cu 15 minute pentru stimularea poftelor de mâncare.

- Se va pune 3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute.

Se strecoară și planta se folosește la cataplasme pe gât. Util în afecțiunile tiroidiene. Ceaiul se va bea cu înghițituri mici în decursul zilei.

- Frunzele uscate sau proaspete fierte în apă pentru 5 minute reduc febra și setea. Planta are de asemenea proprietăți diuretice și ar trebui utilizată de persoane ce suferă de gută și reumatism deoarece conține săruri oxalice.

- Pentru astm bronșic se fac țigări din frunze.

- 20 g frunze mărunțite se pun la 500 ml alcool de 40 grade. Se lasă pentru 8 zile apoi se strecoară. În scopul revenirii poftei de mâncare se consumă câte 1 lingură cu 30 minute înaintea meselor.

- În cosmetică, băile de picioare sau mâini cu 20 plantă mărunțită puse la 2 litri de apă clocotită, acoperite pentru 15 minute apoi strecurate se pot folosi pentru ca mâinile și picioarele să devină catifelate, mărină totodată circulația periferică, eliminând durerile și umflăturile picioarelor.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni hepatice - Se va folosi pulbere de frunze obținută prin măcinarea plantei cu râșnița de cafea. Se va lua un vârf de cuțit de 3 ori pe zi sub limbă. Se va ține timp de 10 minute după care se înghite. Este util în afecțiunile hepatice, inclusiv hepatită cronică și epidemică.

Afecțiuni neuro-vegetative - O linguriță de praf de plantă (obținut cu râșnița de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte o cană înainte de mesele principale. Ajută și ca tonic digestiv și combate stările de febră.

Afecțiuni tiroidiene - Se va pune 3 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute. Se strecoară și planta se folosește la cataplasme pe gât. Util în afecțiunile tiroidiene. Ceaiul se va bea cu înghițituri mici în decursul zilei.

Anorexie - O linguriță de praf de plantă (obținut cu râșnița de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte o cană înainte de mesele principale. Ajută și ca tonic digestiv și combate stările de febră.

Astm - Pentru astm bronșic se fac țigări din frunze.

Febră - O linguriță de praf de plantă (obținut cu râșnița de cafea) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se va consuma câte o cană înainte de mesele principale. Ajută și ca tonic digestiv și combate stările de febră.

Hepatite - Se va folosi pulbere de frunze obținută prin măcinarea plantei cu râșnița de cafea. Se va lua un vârf de cuțit de 3 ori pe zi sub limbă. Se va ține timp de 10 minute după care se înghite. Este util în afecțiunile hepatice, inclusiv hepatită cronică și epidemică.

TROSCOT



Polygonum aviculare Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: herică, iarba găinii, iarba noduroasă, iarba roșie, tarsoacă, târșoacă, troscovă, trăgănătoare, troscotel, trotal.

În tradiția populară: planta se folosea pentru colorarea firelor în albastru.

Ceaiul din tulpinile florifere se bea contra răcelii și a bolilor de piept. Decoctul rădăcinilor sau tulpinilor se lua în boli de rinichi sau contra diareei. Cu tulpinile se făceau băi contra reumatismului. Fiert cu cicoare în lapte se bea de 3 ori pe zi, înainte de mese, contra vătămurii. Ceaiul din rizomi și părțile aeriene se mai folosea contra hemoroizilor. Planta fiartă în vin se lua la săgetătură.

Descriere: este o plantă ierboasă, anuală, mică care crește pe întreg teritoriul țării, prin locuri necultivate și cultivată. Are rădăcina pivotantă, iar tulpina adesea culcată pe pământ sau ascendentă este glabră, ramificată și acoperită cu frunze alterne până la vârf. Frunzele sunt mici, eliptice sau lanceolate, cu marginea ușor îndoită în jos, iar florile hermafrodite regulate, pentamere, așezate câte 3-5 la subțioara frunzelor, sunt mici, scurt pedunculate, de culoare alb-verzuie sau roșietică având

un periant simplu, petaloid, cu 5 piese dispuse într-un singur verticil, iar androceul din 8 stamine, fructul este o achenă. Înflorește din mai până în septembrie.

În China se folosește de peste 2000 de ani pentru proprietățile sale diuretice.

Recoltare: se folosesc părțile aeriene (Herba Polygoni aviculare sau Herba Centumnoidii sau Herba Homeriana sau Herba Sanguinalis) recoltate în timpul înfloririi prin smulgerea plantei și îndepărtarea rădăcinii.

Compoziție chimică: avicularozidă, tanin, acid salicilic, gume, rezine, pigmenți flavonici, cearuri, mucilagii, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: scade tensiunea fiind un hipotensiv moderat, remineralizant, astringent, antitusiv, antidiareic, hemostatică, diuretic, cicatrizantă, hipotensiv, antiinflamator. Se poate folosi ca remineralizant. Este diuretică, calmantă, laxativă, tonic aperitiv, cicatrizant. Mineralizantă în tratamentul tuberculozei pulmonare datorită acidului salicilic liber.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardio-vasculare, afecțiuni ginecologice, afecțiuni inflamatorii, afecțiuni metabolice, afecțiuni renale, afecțiunile vezicii urinare, albuminurie, anemie, anorexie, artrită, azotemie, bronșită, cancerul tubului digestiv, celulită, colici renale, convalescență, diabet, diaree, diaree tumorală, dispepsii, dizenterie, edeme cardio-renale, enterite, epistaxis, flebite, gastrite, gută, hemoptizii, hemoragii intestinale, hemoroizi, hipertensiune arterială, infecții urinare, insuficiență cardiacă, limfatism, litiază urinară, litiază biliară, menoragie, metroragii, obezitate, plăgi sângerânde, răni proaspete, retenție urinară, reumatism, tuberculoză pulmonară, tuberculoză ganglionară și renală, ulcer stomacal, uremie, varice.

Precauții și contraindicații:

Nu se recomandă pentru bolnavii cu inflamații acute ale rinichilor sau vezicii urinare.

Troscotul în cantități mari întărește tonusul uterului și crește coagulabilitatea sângelui.

Preparare și administrare:

- 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minu-

te, apoi se strecoară. Se consumă în cazul diareei, ulcer stomacal, gută, hemoragii intestinale până la 2-3 căni pe zi. Se poate consuma și în afecțiunile metabolice.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate face și mai concentrat și atunci se diminuează cantitatea de ceai care se consumă pe zi. În cazurile de hemoragii se poate consuma concentrat 3-4 căni pe zi. Este util mai ales în cazul gutei, ulcerului stomacal sau afecțiunilor renale.

- În cazul hemoragiilor se va pune 2-4 linguri de plantă la 250 ml apă. Se fierbe apoi 20 minute, sau chiar mai mult, pentru a fi concentrat, deoarece interesează doar extragerea taninului. Se strecoară și se tamponează sau se fac spălături la hemoragii. Așa se va lua și în cazul hemoptiziei.

- 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante.

- 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză ca adjuvant la tratament.

- La un litru de vin de bună calitate se va pune 5 linguri de plantă mărunțită. Se va acoperi apoi pentru 8 zile, timp în care este bine să se agite zilnic, după care se strecoară. Se va consuma o lingură-un păhărel de 50 ml în afecțiunile inimii sau altele de mai sus. În special la hemoragii.

- 500 g de plantă se pune la apă clocotită (5 litri) Se acoperă pentru 20 minute, apoi se strecoară în cadă. Se stă 30 minute. Foarte util la afecțiunile reumatice, ginecologice, etc.

- Praf de plantă în amestec cu untură- 1 parte praf de plantă cu 2 părți untură se amestecă până se omogenizează. Se lasă apoi pentru 7 zile și se poate folosi la diferite dureri. Se unge local cu un strat subțire din crema astfel obținută. Este un tratament eficient pentru calmarea durerilor și cicatrizare.

- 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agi-

tând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni cardio-vasculare - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Afecțiuni ginecologice - 500 g de plantă se pune la apă clocotită (5 litri) Se acoperă pentru 20 minute, apoi se strecoară în cadă. Se stă 30 minute. Foarte util la afecțiunile reumatice, ginecologice, etc.

- La un litru de vin de bună calitate se va pune 5 linguri de plantă mărunțită. Se va acoperi apoi pentru 8 zile, timp în care este bine să se agite zilnic, după care se strecoară. Se va consuma o lingură-un păhărel de 50 ml în afecțiunile inimii sau altele de mai sus. În special la hemoragii.

- În cazul hemoragiilor se va pune 2-4 linguri de plantă la 250 ml apă. Se fierbe apoi 20 minute, sau chiar mai mult, pentru a fi concentrat, deoarece interesează doar extragerea taninului. Se strecoară și se tamponează sau se fac spălături la hemoragii. Așa se va lua și în cazul hemoptiziei.

- 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi în cazurile cu hemoragii sau afecțiuni uterine.

Afecțiuni inflamatorii - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține

apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Afecțiuni metabolice - 500 g de plantă se pune la apă clocotită (5 litri) Se acoperă pentru 20 minute, apoi se strecoară în cadă. Se stă 30 minute. Foarte util la afecțiunile reumatice, ginecologice, etc.

- 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză ca adjuvant la tratament.

- 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cazul diareei, ulcer stomacal, gută, hemoragii intestinale până la 2-3 căni pe zi. Se poate consuma și în afecțiunile metabolice.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate face și mai concentrat și atunci se diminuează cantitatea de ceai care se consumă pe zi. În cazurile de hemoragii se poate consuma concentrat 3-4 căni pe zi. Este util mai ales în cazul gutei, ulcerului stomacal sau afecțiunilor renale.

Afecțiuni renale - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe

locul dureros.

Afecțiunile vezicii urinare - Praf de plantă în amestec cu untură- 1 parte praf de plantă cu 2 părți untură se amestecă până se omogenizează. Se lasă apoi pentru 7 zile și se poate folosi la diferite dureri. Se unge local cu un strat subțire din crema astfel obținută. Este un tratament eficient pentru calmarea durerilor și cicatrizare.

Albuminurie - 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză ca adjuvant la tratament.

Anemie - La un litru de vin de bună calitate se va pune 5 linguri de plantă mărunțită. Se va acoperi apoi pentru 8 zile, timp în care este bine să se agite zilnic, după care se strecoară. Se va consuma o lingură-un păhărel de 50 ml în afecțiunile inimii sau altele de mai sus. În special la hemoragii.

Anorexie - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Artrită - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Azotemie - 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză ca adjuvant la tratament.

Bronșită - 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante.

Cancerul tubului digestiv - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Celulită - 500 g de plantă se pune la apă clocotită (5 litri) Se acoperă pentru 20 minute, apoi se strecoară în cadă. Se stă 30 minute. Foarte util la afecțiunile reumatice, ginecologice, etc.

Colici renale - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Convalescență - La un litru de vin de bună calitate se va pune 5 linguri de plantă mărunțită. Se va acoperi apoi pentru 8 zile, timp în care este bine să se agite zilnic, după care se strecoară. Se va consuma o lingură-un păhărel de 50 ml în afecțiunile inimii sau altele de mai sus. În special la hemoragii.

Diabet - 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cazul diareei, ulcer stomacal, gută, hemoragii intestinale până la 2-3 căni pe zi. Se poate consuma și în afecțiunile metabolice.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la

250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate face și mai concentrat și atunci se diminuează cantitatea de ceai care se consumă pe zi. În cazurile de hemoragii se poate consuma concentrat 3-4 căni pe zi. Este util mai ales în cazul gutei, ulcerului stomacal sau afecțiunilor renale.

Diaree, diaree tumorală - 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante. Eventual se indică Afin sau Stejar.

Dispepsii - Praf de plantă în amestec cu untură- 1 parte praf de plantă cu 2 părți untură se amestecă până se omogenizează. Se lasă apoi pentru 7 zile și se poate folosi la diferite dureri. Se unge local cu un strat subțire din crema astfel obținută. Este un tratament eficient pentru calmarea durerilor și cicatrizare.

Dizenterie - 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante. Se va adăuga obligatoriu: Afin, Cerentel sau Stejar.

Edeme cardio-renale - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Enterite - Praf de plantă în amestec cu untură- 1 parte praf de plantă cu 2 părți untură se amestecă până se omogenizează. Se lasă apoi pentru 7 zile și se poate folosi la diferite dureri. Se unge local cu un strat subțire din crema astfel obținută. Este un tratament eficient pentru calmarea durerilor și cicatrizare.

Epistaxis - 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se

folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante. Se pot introduce și în nas câteva picături cu ajutorul unei pipete.

Flebite - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Gastrite - 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză ca adjuvant la tratament.

Gută - Praf de plantă în amestec cu untură- 1 parte praf de plantă cu 2 părți untură se amestecă până se omogenizează. Se lasă apoi pentru 7 zile și se poate folosi la diferite dureri. Se unge local cu un strat subțire din crema astfel obținută. Este un tratament eficient pentru calmarea durerilor și cicatrizare.

- 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cazul diareei, ulcer stomacal, gută, hemoragii intestinale până la 2-3 căni pe zi. Se poate consuma și în afecțiunile metabolice.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate face și mai concentrat și atunci se diminuează cantitatea de ceai care se consumă pe zi. În cazurile de hemoragii se poate consuma concentrat 3-4 căni pe zi. Este util mai ales în cazul gutei, ulcerului stomacal sau afecțiunilor renale.

Hemoptizii, hemoragii intestinale - La un litru de vin de bună calitate se va pune 5 linguri de plantă mărunțită. Se va acoperi apoi pentru 8 zile, timp în care este bine să se agite zilnic, după care se strecoară. Se va consuma o lingură-un păhărel

de 50 ml în afecțiunile inimii sau altele de mai sus. În special la hemoragii. -În cazul hemoragiilor se va pune 2-4 linguri de plantă la 250 ml apă. Se fierbe apoi 20 minute, sau chiar mai mult, pentru a fi concentrat, deoarece interesează doar extragerea taninului. Se strecoară și se tamponează sau se fac spălături la hemoragii. Așa se va lua și în cazul hemoptiziei.

Hemoroizi - Praf de plantă în amestec cu untură- 1 parte praf de plantă cu 2 părți untură se amestecă până se omogenizează. Se lasă apoi pentru 7 zile și se poate folosi la diferite dureri. Se unge local cu un strat subțire din crema astfel obținută. Este un tratament eficient pentru calmarea durerilor și cicatrizare.

Hipertensiune arterială - 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante. Se va asocia cu Păducel, Vâsc.

Infecții urinare - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Insuficiență cardiacă - 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză ca adjuvant la tratament.

Limfatism - 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante.

Litiază urinară - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se

strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Litiază biliară - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

Menoragie, metroragii - La un litru de vin de bună calitate se va pune 5 linguri de plantă mărunțită. Se va acoperi apoi pentru 8 zile, timp în care este bine să se agite zilnic, după care se strecoară. Se va consuma o lingură-un pahărel de 50 ml în afecțiunile inimii sau altele de mai sus. În special la hemoragii.

Obezitate - 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cazul diareei, ulcer stomacal, gută, hemoragii intestinale până la 2-3 căni pe zi. Se poate consuma și în afecțiunile metabolice.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate face și mai concentrat și atunci se diminuează cantitatea de ceai care se consumă pe zi. În cazurile de hemoragii se poate consuma concentrat 3-4 căni pe zi. Este util mai ales în cazul gutei, ulcerului stomacal sau afecțiunilor renale.

Plăgi sângerânde, răni proaspete - Praf de plantă în amestec cu untură- 1 parte praf de plantă cu 2 părți untură se amestecă până se omogenizează. Se lasă apoi pentru 7 zile și se poate folosi la

diferite dureri. Se unge local cu un strat subțire din crema astfel obținută. Este un tratament eficient pentru calmarea durerilor și cicatrizare.

Retenție urinară - 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză ca adjuvant la tratament.

Reumatism - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

- 500 g de plantă se pune la apă clocotită (5 litri) Se acoperă pentru 20 minute, apoi se strecoară în cadă. Se stă 30 minute. Foarte util la afecțiunile reumatice, ginecologice, etc.

Tuberculoză pulmonară, tuberculoză ganglionară și renală - 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi, o perioadă de 3 luni de zile. Se poate folosi și în combinație cu alte plante.

Ulcer stomacal - 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cazul diareei, ulcer stomacal, gută, hemoragii intestinale până la 2-3 căni pe zi. Se poate consuma și în afecțiunile metabolice.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate face și mai concentrat și atunci se diminuează cantitatea de ceai care se consumă pe zi. În cazurile de hemoragii se poate consuma concentrat 3-4 căni pe zi. Este util mai ales în cazul gutei, ulcerului stomacal sau afecțiunilor renale.

Uremie - 1-2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă și se fierb pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi în tuberculoză

ca adjuvant la tratament.

- În cazul hemoragiilor se va pune 2-4 linguri de plantă la 250 ml apă. Se fierbe apoi 20 minute, sau chiar mai mult, pentru a fi concentrat, deoarece interesează doar extragerea taninului. Se strecoară și se tamponează sau se fac spălături la hemoragii. Așa se va lua și în cazul hemoptiziei.

- 4 linguri de plantă se pun la macerat pentru 8 ore în 250 ml apă și apoi se strecoară. Se folosesc 2-3 căni pe zi în cazurile cu hemoragii sau afecțiuni uterine.

Varice - 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool de 70 grade. Se ține apoi în sticlă ermetic închisă la temperatura camerei pentru 15 zile, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară și se pune în recipiente de capacitate mai mică de culoare închisă la rece. Se administrează câte 10 picături cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate folosi o perioadă de 6 luni fără nici un efect advers, inclusiv extern la diferite dureri. Extern se pune pe o bucată de vată câteva picături și se aplică pe locul dureros.

TUIA



Thuja occidentalis, Thuja orientalis
Fam. Cupressaceae.

Descriere: speciile de tuia sunt arbori rășinoși, care cresc în România ca specii ornamentale cultivate.

Sub denumirea de „tuia“ sunt prezentate ambele specii, sau numai Thuja occidentalis. Specia T. orientalis se identifică în mod curent prin denumirea populară de arborele vieții.

Arborele vieții și tuia au frunze solzoase cu o gropiță îngustă și alungită pe spate, prezintă pseudobace (flori persistente, cărnoase care imită bacele) cu prelungiri în formă de coarne, au o creștere ascendentă și pot atinge o înălțime de 30 de metrii (tuia) sau 7 metrii (arborele vieții). Thuja orientalis, datorită taliei mai mici și a coroanei maleabile, poate fi plantată sub formă de garduri vii.

Conotațiile simbolisticii terapeutice și spirituale ale acestui arbore sunt vechi, tămăduitorii și alchimistii evului mediu numindu-l *Arbor Vitae*.

Denumirea de arborele vieții (arbor vitae) derivă din Geneză. Se spune că Regele Solomon a construit templul din Ierusalim folosind lemn de tuia și piatră.

În Egiptul antic tuia era considerată drept arbore sacru, fiind venerată. Vechii greci, egiptenii și chinezii foloseau tuia în terapeutică încă de acum 3000 de ani.

Răspândire: Thuja orientalis este originară din China și Japonia, iar Thuja occidentalis provine din

America de Nord (sudul Canadei și nordul S.U.A.). În țările de origine, cele două specii formează păduri dense.

Recoltare: se culeg proaspete terminațiile ramurilor solzoase *Thujae folium* precum și pseudofructele *Thujae fructus* pentru utilizare imediată.

Acțiune farmacologică:

Tinctura și infuzia prezintă efecte bacteriostatice, antivirale, antifungice, antitumorale, antireumatice, hipofoliculemiante.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Tinctura și infuzia întăresc sistemul imunitar, ameliorează stările gripale, tratează infecțiile incipiente ale aparatului respirator și completează tratamentele specifice reumatismului.

Extern, cetina proaspătă se folosește pentru combaterea celulei.

Medicina tradițională chineză, folosește arborele vieții în tratamentul cancerului.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Cetina speciilor de tuia se poate confunda cu cea a cetinei de negi, arbust deosebit de toxic.

Preparare și administrare:

Se administrează tinctură și infuzie.

TULICHINĂ



Daphne mezereum Fam. Thymelaeaceae.

Denumiri populare: afin sălbatec, cerlepciuc, chiperul lupului, cleiță, clipsiu, cireașă lupului, dafin, dafin mic, lemn căinesc, liliac de pădure, liliac sălbatec, masalari, mălin sălbatec, piperul lupului, popionic, salbă moale, sălcuță, teiul lupului, tili-chin, țăpchin, țolul lupului.

În tradiția populară: decoctul plantei sau al cojii se ținea cald în gură, contra durerilor de dinți. Se mai folosea la băi contra reumatismului. Din ramuri și foi adunate toamna se făcea o fiertură, care se dădea contra viermilor intestinali. Sămânța pisată se lua contra tusei, pentru a ușura eliminarea sputei. Se folosea și la tratarea dermatitelor cronice, dureri reumatice și antihelmitic. Cu decoctul plantei se spălau vițeii care aveau păduchi.

Descriere: este un subarbust lemnos, toxic, bine cunoscut ca plantă otrăvitoare. Înfrădăcinare puternică. Tulpina puțin ramificată, înaltă până la 2 m, cu lujeri cenușii-verzui sau gălbui, glabri. Scoarța jupuită are miros neplăcut. Muguri alterni, ovo-conici verzi, îndepărtați de axă, cei floriferi globuloși, bruni îngrămădiți și desfăcuți la vârf. Frunze alterne oblong-obovate, glabre lungi de 3-8 cm, marginea întreagă, la vârf obtuze sau acute. Flori roz violacee, grupate câte 2-4 în fascicule sesile, apărând înaintea frunzelor. Perigon tubulos, actinimorf, tetramer, androceu din 8 stamine. Gineceu cu ovar monocarpelar scufundat într-un receptacul tubulos. Înflorire în lunile II-IV. Fruct bacă roșie.

Răspândire: este întâlnită frecvent în pădurile din zonele montane și submontane.

Recoltare: coaja și fructele. Coaja se culege atunci când planta se află în plinătatea dezvoltării ei, adică cu puțin timp înainte de a înflori.

Compoziție chimică: difnozid, umbeliferonă, dafnoretină (derivați cumarinici), mezerină (rezină cu proprietăți vezicante), ulei eteric, etc. Mezerina, care se găsește în coajă, are proprietăți cancerigene și este o substanță foarte otrăvitoare.

Acțiune farmacologică: bun calmant al durerilor, dar se folosește numai sub supraveghere medicală.

Fiind foarte toxice, preparatele de tulichină nu se administrează decât extern.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: dermatite cronice, dureri reumatice.

Cu preparatele de tulichină se poate frâna procesul de îmbătrânire a pielii și se tratează diferite afecțiuni dermatologice.

Rezultate pozitive se obțin, de asemenea, în terapii împotriva suferințelor reumatismale.

Preparatele de tulichină sunt indicate și în tratamente împotriva nevralgiilor, a sciaticii, a durerilor pricinuite de curenții de aer reci.

Industrie: extractele de tulichină sunt folosite la fabricarea unor medicamente.

Toxicologie: planta este extrem de toxică, mai ales fructele și scoarța. Gustul iute și proprietățile vezicante fac să fie evitată de animale.

Mezerina produce iritații ale pielii, tubului digestiv, rinichilor, sistemului circulator și nervos. Se intervine prin vomitive, analeptice cardiace și respiratorii.

Atenție! Doza mortală pentru un copil este de 3-10 fructe (bace), pentru un porc 3 fructe (bace), pentru un câine 12 g scoarță, iar pentru un cal 30 g scoarță.

Preparare și administrare:

Preparatul cel mai des folosit în terapii cu tulichină este tinctura.

- 1 parte de scoarță măcinată și 10 părți alcool de 70°. Se ține 15 zile pentru omogenizare, agitând des. Se strecoară. Se fac frecții pe locurile dureroase.

Atenție să nu apară bășicuțe deoarece poate produce vezicații.

Atenție! Nu se aplică pe pielea lezată.

TURIȚĂ MARE



Agrimonia eupatoria Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: asprișoară, boitoreană, buruiănă de friguri, canipoală, coada racului, cornășel, dubravnica, gălbenare de germe, leușteanul muntelui, lipici, mătcuță, scai mărunț, sora fragilor, turicioară, turiuță, turnicioară.

În tradiția populară: planta plămădită în rachiu sau spirt se folosea la tăieturi, pentru oprirea sângelui.

Din tulpini se făcea ceai care se bea în loc de apă, pentru gastrită.

Ceaiul din părți aeriene se lua ca fortifiant cardiac, boli de ficat și fiere sau în afecțiuni renale.

Ceai îndulcit cu miere pentru gargară în amigdalită.

Ceaiul din frunze uscate se lua în boli de stomac.

Descriere: este o plantă erbacee perenă, vivace, acoperită de peri abundenți fini, ce crește la noi prin păduri, prin poiene, pe marginea drumurilor, în locuri semiumbrite, cu umiditate destul de mare, în luminișuri, marginea pădurilor, drumurilor și livezilor, pe pajiști, de la șes până în etajul montan. Are un rizom scurt, târător, iar tulpina aeriană este

dreaptă, cilindrică sau cu coaste puțin proeminente și se termină cu inflorescențe neramificate. Frunzele dispuse altern, întrerupt imparipenate, lungi până la 15 cm, sunt formate din 5-9 foliole, dințate pe margini între care se găsesc 6-10 foliole mici. Florile, hermafrodite, regulate, sunt galben aurii. Fiecare floare are un caliciu dialipetal format din 5 piese, corola dialipetală, tot din 5 piese, androceul din 10 stamine, fructul o achenă prezentând la maturitate o coroană de ghimpi recurbați la vârf. Se poate găsi în toată Europa, începând din zona de câmpie și până la cea montană (1000 m) prin luminișuri, margini de pădure, livezi și pajiști ori la margine de drum.

Înflorește din iunie până în septembrie.

Recoltare: se întrebuințează părțile aeriene (Herba agrimoniae) recoltate în timpul înfloririi. Produsul are miros slab, gust astringent, amărui.

Florile se culeg atunci când au culoarea galbenă, iar planta să nu fie mai înaltă de 25 cm și să nu aibă părți lemnoase.

Compoziție chimică: tanin, substanțe amare, ulei eteric, bioxid de siliciu, acid ascorbic, acid nicotinic, cvercitrină, acid ursolic, vitamina C, K.

Acțiune farmaco-dinamică: colagog, stimulând contracția vezicii biliare, excită secrețiile gastro-intestinale, astringent, antidiareic, elimină toxinele din organism, lizează calculii biliari. Se poate folosi în cazul alergiilor cu mâncărimi. Stimulează secreția biliară, provoacă pofta de mâncare, cicatrizant, dezinfectant. Stimulează sucurile gastrice fiind indicat chiar și la cancer, pentru revenirea atoniei stomacale după chimioterapie. Este mult folosit de către medicina populară contra tuberculozei. Ajută la vindecarea foarte eficientă a inflamației gâtului și mucoasei bucale.

În fitoterapie se folosește partea aeriană recoltată la începutul înfloririi, fără tulpinile lignificate și fără fructe. Pentru tratarea cancerului tiroidei, etc.

Întră în compoziția ceaiurilor antidiareic și hepatic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni ale gâtului, afecțiuni ale cavității bucale, afecțiuni tegumentare, afonie, afte, alergii cu mâncărime, amigdalită, anemie, angină faringiană, anorexie, astmă, atonie gastrică sau bi-

liară, boli de ochi, boli hepatice cronice, boli de piele, boli ale splinei, calculoză biliară, calculoză renală, cancerul pielii, cancerul tiroidian, colecistopatii cronice, congestii hepatice, conjunctivită, contuzii, diabet, diaree, diateze urice, dischinezie biliară, enterocolită, enterite catarale, faringite, flebite, gingivite, gripă, gută, hepatite, hemoptizie, hemoroizi, hipoaciditate gastrică, incontinență urinară, inflamații articulare, inflamații ale mucoaselor (gură, gât, faringe), laringite, litiază biliară, litiază renală, meteorism, mușcături de șerpi și insecte, plăgi, răni, reumatism cronic muscular și articular, sindrom azotemic, stări dispeptice, stomatite, tuberculoză, tulburări gastro-intestinale, tumori, ulcer gastro-duodenal, ulcer varicos, uremie, vaginită, varice, vomă cu sânge.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Se va evita expunerea la soare în timpul curei.

Atenție! Nu se folosește în sarcină și alăptare.

Atenție! Nu se supradozează, putând provoca eliminări bruște de calculi, obturarea căilor biliare și renale, spasme puternice și colici biliare.

Atenție! La doze mari planta poate provoca hipotensiune și variații ale glicemiei.

Atenție! Nu se ia concomitent cu medicamentele hipertensive, deoarece le diminuează efectul.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

- 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

- Băi de plante: 200 g plantă se pune la 5 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 30 minute, apoi se strecoară și se pune în cadă unde se va sta timp de 30 minute. Se face zilnic.

- 4 linguri de plantă mărunțită se va pune la 1 litru de vin. Se ține timp de 8 zile apoi se strecoară. Se poate lua intern câte o lingură de 3 ori pe zi

la afecțiunile interne și extern se tamponează cu o vată.

- Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese

Acnee - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Afecțiuni ale gâtului - infuzie și gargară după fiecare masă. Se pune pentru aceasta 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se face gargară de 3-4 ori pe zi sau după fiecare masă. Se pot face și băi cu plantă. Băi de plante: 200 g plantă se pune la 5 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 30 minute, apoi se strecoară și se pune în cadă unde se va sta timp de 30 minute. Se face zilnic.

Afecțiuni ale cavității bucale - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Afecțiuni tegumentare - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Afonie - infuzie și gargară după fiecare masă. Se pune pentru aceasta 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se face gargară de 3-4 ori

pe zi sau după fiecare masă. Se pot face și băi cu plantă. Băi de plante: 200 g plantă se pune la 5 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 30 minute, apoi se strecoară și se pune în cadă unde se va sta timp de 30 minute. Se face zilnic.

Afte - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Alergii cu mâncărime - Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Amigdalită - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Anemie - infuzie 2-3 căni pe zi. Se consumă cu înghițituri mici. -1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se indică pentru faptul că această plantă ajută la stimularea secrețiilor biliare.

Angină faringiană - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Anorexie - infuzie 2-3 căni pe zi.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 mi-

nute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Stimulând secrețiile biliare și stomacale produce și pofta de mâncare.

Astm - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Atonie gastrică sau biliară - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Boli ale splinei - infuzie 2-3 căni pe zi. Se consumă cu înghițituri mici.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Boli de ochi - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Boli hepatice cronice - infuzie 2-3 căni pe zi. Se consumă cu înghițituri mici.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se indică pentru faptul că ajută la o mai bună funcționare a vezicii biliare prin stimularea secrețiilor și curățirea canalelor.

Boli de piele - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

- Extern frunze mărunțite se pun în apă cloco-

tită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Calculoză biliară - infuzie 2-3 căni pe zi. Nu se supradozează pentru că prin eliminarea masivă se poate produce blocajul biliar.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Calculoză - infuzie 2-3 căni pe zi. Nu se supradozează pentru că prin eliminarea masivă se poate produce blocajul renal. Poate să apară în acest caz spasme bruște foarte dureroase.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Pentru eliminarea calculilor renali și biliari ori a tratării colicilor renale și biliare este benefică tinctura de Turiță mare. Pentru preparare se pun 20 g plantă în 100 ml alcool de 70 de grade, timp de 14 zile, agitând zilnic amestecul. După 14 zile se strecoară și se pune în sticlute ermetice închise la culoare închisă. La declanșarea colicilor se iau câte 10 picături de tinctură din oră în oră (diluată) în paralel cu consumul a 2-3 căni pe zi de infuzie băută în cantități mici înainte de masă. Atenție însă nu se supradozează cantitățile, deoarece se poate declanșa eliminarea masivă a calculilor și în acest fel se pot astupa căile renale ori biliare și atunci este nevoie urgent de operație chirurgicală.

Colecistopatii cronice - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Cancerul pielii - Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se apli-

că sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Cancer tiroidian - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Este util mai ales pentru eliminarea celulelor canceroase în faza de remisie.

Congestii hepatice - infuzie 2-3 căni pe zi.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Conjunctivită - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Contuzii - Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Diabet - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Diaree - 2 linguri de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, între mese. Se mai poate asocia cu Stejar, Afin.

Diateze urice - 2 linguri de plantă se fierb la 100

ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Dischinezii biliare - infuzie 2-3 căni pe zi. -1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Enterocolită - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Enterite catarale - 2 linguri de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Faringite - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Flebite - alifie de 2 ori pe zi se întinde în strat subțire după ce s-a făcut o baie și se masează de jos în sus blând, nu cu forță.

Gingivite - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Gripă - 2 linguri de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Gută - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de

15 zile.

Hepatite - infuzie 2-3 căni pe zi.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Hemoptizie - 2 linguri de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Hemoroizi - Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Hipoaciditate gastrică - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Incontinență urinară - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Inflamații articulare - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Inflamații ale mucoaselor (gură, gât, faringe) - Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se

topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Laringite - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Litiază biliară - infuzie 2-3 căni pe zi. Nu se supradozează pentru că prin eliminarea masivă se poate produce blocajul biliar.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Litiază renală - infuzie 2-3 căni pe zi. Nu se supradozează pentru că prin eliminarea masivă se poate produce blocajul renal. Poate să apară în acest caz spasme bruște foarte dureroase.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Meteorism - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Mușcături de șerpi și insecte - Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Plăgi - cataplasme cu planta după infuzie sau cu infuzie pentru faptul că este dezinfectantă și aseptică.

- Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Răni - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Reumatism cronic muscular și articular - infuzie 2-3 căni pe zi. Se consumă cu înghițituri mici. Se pot asocia și băi. -Băi de plante: 200 g plantă se pune la 5 litri de apă clocotită. Se acoperă pentru 30 minute, apoi se strecoară și se pune în cadă unde se va sta timp de 30 minute. Se face zilnic.

Sindrom azotemic - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Stări dispeptice - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Stomatite - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Tuberculoză - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu

15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Tulburări gastro-intestinale - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Tumori - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

Se mai poate folosi și extractul de Turiță mare care se găsește la magazinele de profil și care este foarte eficient în eliminarea tumorilor din organism.

- Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200 g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Ulcer gastro-duodenal - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute. Se poate pune suc de lămâie și miere după gust dacă nu există contraindicații. Se poate face un tratament de 3 luni de zile urmate de o pauză de 15 zile.

Ulcer varicos - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină.

- Extern frunze mărunțite se pun în apă clocotită pentru 5 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasma caldă pe tumorile sau umflăturile tegumentare.

- Alifie. 250 g untură de porc în care se pun 200

g plantă mărunțită. Se pune la încălzit până se topește grăsimea și apoi se acoperă pentru 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară. Se pune în recipiente mai mici la rece. Se folosește la diferite răni ungând în strat subțire de 2 ori pe zi.

Uremie - infuzie 2-3 căni pe zi. Nu se supra-dozează pentru că prin eliminarea masivă se poate produce blocajul renal. Poate să apară în acest caz spasme bruște foarte dureroase. -1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor principale cu 15 minute.

Vaginită - 2 linguri de plantă se fierb la 100 ml apă timp de 5 minute. Se strecoară și se aplică la afecțiunile oculare, răni, sau alte afecțiuni dermatologice. La afecțiunile gurii se va clăti cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, până la vindecarea deplină. Se pot face și spălături vaginale.

Varice și ulceratii varicoase - se folosește un vin în care a fost fiartă Turiță mare. Pentru preparare se fierb 200 g plantă într-un litru de vin roșu vreme de 30 de minute. Apoi se strecoară. Fiertura se utilizează pentru spălături locale. Sub formă proaspătă și zdrobită planta se aplică pe contuzii, răni, mușcături de șarpe și înțepături de insecte.

Vomă cu sânge - 2 linguri de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se mai poate asocia cu Stejar, Afin.

TURMERIC sau ȘOFRĂNEL



Curcuma longa Fam. Zingiberaceae.

Lumea de azi descoperă magia turmericului, magie pe care indienii o știu demult. Cercetările din lumea întreagă confirmă acum proprietățile medicinale ale rădăcinii de turmeric. În Noida, cel mai modern oraș al Uttar Pradesh-ului din India, oamenii de știință au descoperit că turmericul are proprietăți care ajută în lupta contra cancerului.

Turmericul este folosit aproape în toate casele indienilor. Acesta colorează mâncarea, dându-i o strălucire gălbuie, dar adevăratele sale proprietăți sunt cele medicinale, turmericul curățind corpul de impurități.

Indienii cunosc aceste proprietăți medicinale ale turmericului de foarte mulți ani. Acesta a fost folosit ca tratament pentru multe boli inflamatorii, ca dereglări musculare și artrite, astm, colită, herpes, scleroză multiplă, cancer

Tratează intestinul iritabil. Curcumina ingredientul care oferă turmericului culoarea galbenă, este un antiinflamator eficient. Nutriționiștii afirmă că acest condiment ajută la combaterea afecțiunii intestinului iritabil, a colitelor ulceroase, a

artritei reumatoide, a cancerului și a bolii Alzheimer.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anemie, artrită reumatoidă, astm, boala Alzheimer, boli inflamatorii, cancer, cancer cervical, cancer de sân, cancer pulmonar, colită ulceroasă, convulsii, dereglări musculare, diareea cronică, dureri articulare, herpes, intestin iritabil, întinderi musculare, intoxicații diverse, iritațiile gâtului, isterie, luxații, oboseală fizică și intelectuală, osteoartrite, paraziți intestinali, pojar, răceli puternice, scleroză multiplă, tusea cronică.

Un studiu efectuat de americani arată că turmericul poate ajuta la micșorarea riscului de cancer, datorită proprietăților sale antioxidante. Alte studii au descoperit că turmericul le ajută pe persoanele cu artrită reumatoidă în privința umflăturilor și răcelilor din corp, dimineța. Recent s-a descoperit că turmericul protejează corpul de virusul uman Papilloma, un virus mortal care este cauza principală a cancerului cervical. Turmericul funcționează astfel: acest virus are nevoie de proteinele virale oncogene din corp pentru a se manifesta rapid iar turmericul oprește proteinele din celulele epiteliale să se combine cu virusul.

Studii de medicină experimentală făcute la Universitatea din Arizona în 2006 au arătat un efect terapeutic extraordinar al acestei plante, în cazul afecțiunilor articulare degenerative. Acest efect se datorează unei categorii de principii active din șofrănel, numite curcuminoide, care au efect antiinflamator foarte puternic, reducând durerea, tumefacția și redând parțial mobilitatea articulară.

Turmericul este aromat și stimulator și tonic, atât fizic cât și psihic. Este folosit cu succes și la tratarea atacurilor periodice de isterie și a convulsiilor. Sucul sau pudra uscată de turmeric, amestecat în lapte bătut sau apă simplă este foarte bun pentru problemele intestinale, în special pentru diareea cronică. Amestecul a 20 picături de suc de turmeric neprelucrat și un vârf de sare, luat dimineața este considerat un remediu eficient pentru eliminarea paraziților intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! În cazul în care folosiți medicamente anticoagulante consultați medicul înainte de a lua

Șofrănel.

Atenție! Nu se recomandă în sarcină, în obstrucția ductului biliar (și în nici o afecțiune biliară), în ulcerul gastro-duodenal sau în terapiile imunosupresive sau antitrombotice.

Atenție! Dozele mari de Turmeric pot irita stomacul, produc greață, dispepsie sau dermatite.

Preparare și administrare:

- La noi în magazine se găsește drept condiment numit Turmeric. Se administrează sub formă de pulbere câte un gram de patru ori pe zi în cure de 60 de zile.

- Capsule cu 400-600 mg curcumină care este ingredientul activ. Se ia de 3 ori pe zi sau conform recomandărilor fabricantului. Este util în artrită, cancer, colesterol mărit, întinderi musculare.

- Praf din rădăcină se obține din rădăcina uscată care se macină cu râșnița de cafea. Se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi, eventual cu lapte sau cu apă.

- Pastă făcută cu pulbere de rădăcină în amestec cu orice masă grasă (smântână, unt, vaselină, lanolină) la 1 linguriță de praf de plantă se va pune 4 linguri de masă grasă. Se folosește la ungeri locale de 3 ori pe zi extern la hemoroizi, răni, escare, răni greu vindecabile, etc.

Modul de tratare pe afecțiuni:

Anemie - combinat suc sau plantă uscată cu miere.

Astm bronșic - jumătate de linguriță de pulbere de turmeric amestecat în lapte cald și luat de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale face minuni în tuse și astmă bronșică.

Dureri articulare - Curcumina este pigmentul galben din acest condiment popular în India (turmericul este unul dintre ingredientele de bază ale curry-ului). Studiile au dovedit că, pe lângă calitățile antiseptice, substanța are proprietăți antiinflamatoare. În combinație cu Boswelina, planta este utilizată în tratamentul osteoartritelor. Adăugați pulberea de turmeric în mâncare, sau, dacă recurgeți la capsule, urmați indicațiile fabricantului.

Întinderi musculare - se amestecă praf de rădăcină cu lămâie sub formă de suc și sare în așa fel ca să se formeze o pastă care se va întinde pe o bucată de pânză și se aplică de 2 ori pe zi pe locul

afectat cu rezultate uimitoare.

Iritațiile gâtului - rădăcini uscate pulbere și amestecate cu miere și cu câteva frunze amare de tătăcuță, era un remediu eficient și pentru tusea cronică și iritațiile gâtului.

Luxații - se amestecă praf de rădăcină cu lămâie sub formă de suc și sare în așa fel ca să se formeze o pastă care se va întinde pe o bucată de pânză și se aplică de 2 ori pe zi pe locul afectat cu rezultate uimitoare.

Osteoartrite - Curcumina este pigmentul galben din acest condiment popular în India (turmericul este unul dintre ingredientele de bază ale curry-ului). Studiile au dovedit că, pe lângă calitățile antiseptice, substanța are proprietăți antiinflamatoare. În combinație cu Boswelina, planta este utilizată în tratamentul osteoartritelor. Adăugați pulberea de turmeric în mâncare, sau, dacă recurgeți la capsule, urmați indicațiile fabricantului.

Pojar - rădăcini uscate pulbere și amestecate cu miere și cu câteva frunze amare de tătăcuță, era un remediu eficient și pentru tusea cronică și iritațiile gâtului.

Răceli puternice - împreună cu semințe de chimen indian se dă în răcelile puternice de 3 ori pe zi, de asemenea puse în lapte.

Tusea cronică - rădăcini uscate pulbere și amestecate cu miere și cu câteva frunze amare de tătăcuță, era un remediu eficient și pentru tusea cronică și iritațiile gâtului.

TURTA



Carlina acaulis Fam. Asteracee.

Denumiri populare: ceapă ciorască, cioropar, ciorpoloagă, ciorpor, ciurul zânelor, ciurul zorilor, colacul babei, găinușă, iarba ciutei, iarba lupului, mărul ciobanului, nevăstuică, opiul cerbilor, pălămidă, pâinea babei, punga babei, scăiet, sita fetelor, sita zânelor, spinul cerbului, tătaișă, tulă, turcea, turtă doagă, turturea.

În tradiția populară - rădăcina fiartă în apă servea la spălătul rănilor și umflăturilor. În ținutul Năsăudului, cu decoct se spălau tot felul de bube. În Țara Oașului, planta fiartă se pune în legături pentru oase moarte cât se putea suporta de caldă. Se fierbea ori se plămădea în rachiu și se folosea contra durerilor de stomac. Decoctul se lua contra tusei. Decoctul plantei ori planta pisată și plămădită în rachiu se lua contra vătămurii. Ceaiul din rădăcini se folosea din timpurile vechi contra ascitei.

Descriere: mică plantă erbacee, spinoasă, fără tulpină (sau este foarte scurtă). Frunze glabre adânc-penatiforme, cu segmente angulos lobate și spinoase. Florile alburii formează un capitul mare, înconjurat de un involucriu, compus din mai multe rânduri de foliole (bractee), late de 2-4 mm, liniare

până la mijloc, lanceolate la vârf, cele externe țepos dințate, cele interioare- alungite, uscate membranoase, de culoare albă strălucitoare. Capitulum deschis are aspectul unei stele argintii. Crește pe coastele uscate și pășunile pietroase din munți.

În terapeutică se folosesc rădăcinile și rizomul- Radix Carlinae.

Compoziție chimică: rizomul și rădăcinile conțin inulină, tanin, rezine, ulei volatil, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: antiinfecțios, diuretic, sudorific, stomahic. Cicatrizant al pielii și mucoaselor. Nu dă voie să se înmulțească microbii. Distruge stafilococii. Mărește cantitatea de urină eliminată contribuind la dezintoxicarea organismului. Favorizează sudorația. Înlătură procesul inflamator.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni hepatice, afecțiuni renale, anemie feriprivă, ascită, asimilație deficitară, boli dermatologice, boli de stomac, boli urinare, bronșite, cancer al limbii, catar bronșic, dischinezie biliară, dispepsii, eczeme, eczeme zemuinde, febră, herpes, hidropizie, hipocalcemie, hipomagnezie, impotență, infecții dermatologice, infecții cu stafilococ auriu, inflamații cutanate, pecingine, plăgi, răceli, răni, sindrom de malabsorbție, sterilitate, stomacal (tonic), tuberculoză osoasă, tulburări de creștere la copii, ulcere cronice de gambă, viermi intestinali.

Preparare și administrare:

- Se macină cu râșnița plantă uscată și se va lua 1 vârf de cuțit care se va pune sub limbă. Se ține timp de 10 minute, după care se înghite. Se face de 3 ori pe zi înainte de mese cu 30 minute. Extern se pune praf pe răni, apoi se poate pansa.

- Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

- 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o

linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Afecțiuni hepatice - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Afecțiuni renale - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Anemie feriprivă - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Ascită - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită

în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Asimilație deficitară - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Boli dermatologice - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

- Se macină cu rășnița plantă uscată și se va lua 1 vârf de cuțit care se va pune sub limbă. Se ține timp de 10 minute, după care se înghite. Se face de 3 ori pe zi înainte de mese cu 30 minute. Extern se pune praf pe răni, apoi se poate pansa.

Boli de stomac - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Boli urinare - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament

de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Bronșite - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Cancer al limbii - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Catar bronșic - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Dischinezie biliară - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Dispepsii - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se

strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Eczeme - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Eczeme zemuinde - Se macină cu râșnița planta uscată și se va lua 1 vârf de cuțit care se va pune sub limbă. Se ține timp de 10 minute, după care se înghite. Se face de 3 ori pe zi înainte de mese cu 30 minute. Extern se pune praf pe răni, apoi se poate pansa.

Febră - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Herpes - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Hidropizie - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte

util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Hipocalcemie, hipomagnezie - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Impotență - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Infecții dermatologice - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Infecții cu stafilococ auriu - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Inflamații cutanate - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii pato-

geni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Pecingine - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Plăgi - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Răceli - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Răni - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la 50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Sindrom de malabsorbție - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se

lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Sterilitate - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Stomacal (tonic) - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Tuberculoză osoasă - Se macină cu râșnița plantă uscată și se va lua 1 vârf de cuțit care se va pune sub limbă. Se ține timp de 10 minute, după care se înghite. Se face de 3 ori pe zi înainte de mese cu 30 minute. Extern se pune praf pe răni, apoi se poate pansa.

Tulburări de creștere la copii - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

Ulcere cronice de gambă - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine. Se agită zilnic. Se strecoară după 15 zile. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă. Se poate face un tratament de 3 luni de zile. Extern se poate de asemenea aplica pentru a distruge germenii patogeni și ca și cicatrizant. Se poate cu un tampon de vată înmuiat în soluție (o linguriță tinctură la

50 ml apă) să se tamponeze de mai multe ori pe zi.

Viermi intestinali - Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită în 250 ml apă seara. Se țin până dimineața la temperatura camerei. Se filtrează și planta se pune din nou cu apă. De data aceasta se va fierbe pentru 5 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi peste ceaiul obținut prin macerare. Se consumă în cursul zilei. Este foarte util la dezintoxicare și pentru o serie de alte afecțiuni chiar grave.

TUTUN



Nicotiana tabacum Fam. Solanaceae.

Tulburările gastrice provocate de consumul excesiv de tutun pot fi combătute cu un ceai de Urzică (*Urtica dioica*)

- 1-2 linguri de frunze se iau și se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma chiar și 5-6 căni pe zi ajutând și în cazul anemiei și ajutând foarte eficient la eliminarea din organism a toxinelor acumulate prin consumul excesiv de tutun.

Atenție fumători! Fumatul poate duce la cancer în nenumărate cazuri.

Tutunul previne apariția Parkinsonului.

Cercetătorii americani au emis o nouă teorie conform căreia fumătorii prezintă un risc mai scăzut de a suferi la bătrânețe de Parkinson. Teoria s-a bazat pe o cercetare realizată pe cazuri înregistrate în perioada 1960-2004, care au demonstrat o legătură inversă între cele două aspecte.

Studiul s-a dovedit valabil pentru orice utilizare a tutunului: țigări, trabuc, pipă și chiar amestecarea lui. Bazele biochimice ale acestei legături nu sunt clar determinate, însă se presupune că nicotina

conținută în tutun ar avea un rol protectiv asupra celulelor creierului.

Coordonatele psihosociale, educație sau sex, nu s-au dovedit a avea influențe asupra rezultatelor.

Din punct de vedere rasial s-a sesizat însă că studiul este valabil mai degrabă în cazul albilor și asiaticilor.

ȚELINA



Apium graveolens Fam. Umbeliferae.

Compoziție chimică: protide, hidrați de carbon, multe săruri minerale, printre care sodiu, magneziu, potasiu, calciu, fosfor, zinc, ulei volatil bogat în compuși triterpenici, vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K, PP. Se folosesc atât frunzele cât și rădăcina preferabil crude sau verzi, în caz contrar uscate, dar în nici un caz la tratamente nu se fierb sau nu se prelucrează termic.

Se pot folosi frunzele, rădăcinile și semințele.

Acțiune farmacologică: antipruriginos, anti-septic, cicatrizant, rezolutiv, tonic. Elimină senzația de mâncărime, omoară microbii, favorizează cicatrizarea. Ajută să fie mai ușor suportat tratamentul cu citostatice. Stimulator sexual, reglează nervii, ajută și la curățirea arterelor, este un tonic renumit, diuretic, elimină apa din țesuturi, hipoglicemiant, drenor hepatic, ajută la afecțiunile intestinale, antiinflamator și totodată antiputrid cicatrizant și ușor purgativ. Are o puternică acțiune diuretică și depurativă asociată cu reglarea hormonală pe care o produce. Combate pietrele atât la ficat (vezică) cât și la rinichi diminuându-le și ajutând totodată la eliminarea lor. De asemenea i se atribuie un efect detoxifiant la nivelul pulmonar, hepatic, renal, etc. Are acțiune asupra glandelor suprarenale, favorizând sinteza hormonală de adrenalină și

corticoizi, din această cauză este indicată în foarte multe forme de impotență sexuală și este socotit un afrodisiac. Este un reglator al hormonilor sexuali atât feminini cât și masculini. De asemenea contribuie la trecerea afecțiunilor reumatismului. Dau vioiciune, ajută la întinerirea corpului, retrezesc vitalitatea și erotismul, ajută la procreare. Combate eficient dismenoreea și infertilitatea la femei, la fel se poate da în menopauză premature sau în cazurile în care debutul climaxului este prematur sau produce tulburări. Cei care fac chimioterapie este indicat să consume suc pentru că îmbunătățește digestia, este remineralizant sau la cei cu hepatită și icter. Țelina ajută și celor cu anemie pentru că ajută la crearea unui echilibru al valorilor fierului și magneziului din organism. Recomandată reumaticilor, dar și bolnavilor de ficat, rinichi și vezică, pentru calitățile ei diuretice, în SUA este mult folosită la curele de slăbire. Este socotită unul dintre afrodisiacele puternice și pentru potență masculină.

Țelina este un vechi remediu pentru scăderea tensiunii arteriale. Compușii din țelină scad concentrația de hormoni ai stresului. O tulpină de țelină consumată înainte de culcare determină un somn liniștit.

Mai nou la Universitatea din Chicago s-au făcut cercetări care au confirmat că țelina conține substanțe care echilibrează presiunea sângelui (prin relaxarea vaselor de sânge).

Țelina se numără printre cele mai vechi rădăcinănoase utilizate în medicină. Este considerată datorită proprietăților sale terapeutice, un excelent remediu natural pentru afecțiunile sistemului nervos, afecțiuni oculare, nefrita cronică, ulcere varicoase, pietre la rinichi, reumatism, gută, tuse și răgușeală. De asemenea, țelina este recomandată în tratarea obezității, a afecțiunilor bucale și în echilibrarea digestiei. Semințele țelinei au efecte antireumatice și antiinflamatorii, diuretice, antispasmodice și sedative. Sucul din această plantă este cel mai utilizat în medicina complementară fiind utilizat în hidropizie, gută, predispoziție spre reumatism și spre supraponderalitate, afecțiuni pulmonare cronice, pierderea poftei de mâncare și în multe boli deficitare. De asemenea sucul de țelină este un diu-

retic extrem de puternic. Prin urmare nu trebuie consumată dacă aveți probleme acute grave la rinichi.

Pe de altă parte țelina sub formă de ceai poate fi utilizată și în diverse afecțiuni ale pielii.

Sub formă de decoct este recomandată în bronșită și ca sedativ pentru stările de nervozitate. De altfel țelina ajută și la creșterea potenței sexuale.

Conține psoraleni care pot preveni psoriazisul. Previne apariția atacurilor de inimă și cerebrale reducând tensiunea și colesterolul. Previne apariția psoriazisului.

Efectele țelinei asupra organelor genitale și a activității sexuale:

1. Consumul de rădăcini sub formă de salate stimulează instinctul și funcțiile sexuale.

2. Acțiunea țelinei este ușor afrodisiacă, stimulând glandele sexuale, apetitul sexual, potența și ajutând la evitarea eșecurilor sexuale (dificultăți de erecție sau ejaculări precoce).

3. Consumul de țelină crudă, de suc sau de preparate cu țelină are un efect tonic general asupra organismului care redă „o a doua tinerețe“.

4. Sucul sau preparatele cu frunze de țelină au un efect mai bun decât cel obținut din rădăcina plantei, prin acțiunea lui de reglare și stimulare a glandelor sexuale și a celor corticosuprenale în ceea ce privește producerea hormonilor sexuali.

5. Sucul din rădăcină este un vitalizant și un virilizant recunoscut.

6. Preparatele din țelină cresc rezerva de enzime din organism, instalând o senzație de putere, pacientul simțindu-se mai odihnit, grijiile sau temerile își pierd din importanță, iar circulația sangvină se ameliorează. Astfel crește apetitul sexual, potența și vitalitatea organismului.

Administrarea țelinei în tratamentul tulburărilor de dinamică sexuală este chiar mai bună decât cu celebra Viagra, având avantajul unei terapii mai ieftine, fără reacții secundare, ba din contră cu efecte benefice în alte afecțiuni ca diabet, tulburări renale, obezitate, etc. În plus Viagra nu are efecte tonice și vitalizante asupra organismului.

Țelina conține multe minerale (calciu, fosfor, potasiu, magneziu) și vitaminele B1, B2, B6, C, A. Este indicată în impotența survenită în urma unor

boli de rinichi și urinare (cistită, nefrită, pielonefrită, litiază urinară), a bolilor cardiovasculare. Combate stările de astenie fizică și psihică și chiar sexuală. Este un depurativ excelent și de aceea este recomandată în curele de dezintoxicare și contra obezității.

În urma efectuării unor studii s-a ajuns la o serie de concluzii încurajatoare cu privire la ajutorul pe care îl oferă țelina în tratarea durerii. Unui număr de 15 suferinzi de artrită, osteoporoză și gută li s-au administrat 34 mg dintr-un extract de țelină, de 2 ori pe zi. După această perioadă (14 zile) cei tratați au declarat că durerea a scăzut în intensitate. Unii au scăpat cu totul de dureri. Rezultatele i-au încurajat pe cercetători și au folosit un lot de 70 de persoane care au luat 75 de mg de 2 ori pe zi, timp de 3 săptămâni.

Rezultatele au fost mai bune decât în primul caz. Bine înțeles că aceste studii nu ajung. Este nevoie de mult mai multe experiențe și testări pentru a înțelege mai bine efectul real.

De asemenea s-a stabilit că durerea revine după ce nu se mai folosește extract din semințe de țelină. Se poate însă folosi perioade foarte lungi de timp, chiar toată viața pentru că nu există efecte secundare în cazul folosirii tincturii din semințe de țelină.

Se folosește la următoarele afecțiuni: aciditatea sângelui, acnee, adjuvant în infecțiile bacteriene, afecțiuni cardiace, afecțiuni hepatice, afecțiuni oculare, afecțiuni ovariene, afecțiuni pulmonare, afecțiuni reumatice degenerative, afecțiunile splinei, afecțiuni tumorale, afonie, afte, albuminurie, anemie, anxietate, ateroscleroză, astenie fizică și nervoasă, astmă, blefarită, boli de piele grave, bronșite, calculi biliari, calculi renali, cancer, cancer de colon și rect, cancerul pielii, cataruri bronhice, ciclu menstrual perturbat (îl reglează), circulația proastă a sângelui, colesterol crescut, colici renale, conjunctivită, constipație, contuzii, degerături, demineralizare, dereglări după chimioterapie, dereglări hormonale, detoxifiere, diabet, digestie dificilă, disfuncții hormonale, dispariția vocii, diuretic, dureri de gât, edeme cardio-renale, eliminarea gazelor intestinale, febră, frigiditate, gripe, gută, hepatită, hidropizie, hipertensiune, icter hepatic,

impotență, inapetență, inflamații articulare, inflamații oculare, inflamarea bășicii urinare, înroșirea mâinilor, insomnie, insuficiență suprarenală, insuficiență tiroidiană, ischemie cardiacă, leucemie, limfom malign Hodgkin, litiază biliară, litiază renală și vezicală, nefrite, obezitate, plăgi, pleurezie, presi-biție, prevenirea infarctului, psoriazis, răceli, răgușeală, regenerare sangvină, retenție urinară, reumatism, scrofuloză, sindrom de oboseală cronică, sterilitate, stres, surmenaj, traheo-bronșite, tuberculoză pulmonară, tulburări de ciclu, tumori, ulcer gastric, tuberculoză, ulceratiile gurii, ulcere tegumentare, urticarie, vânătași, viermi intestinali, viti-ligo.

Cercetătorul american Paul Norman susține că țelina și pătrunjelul acționează asupra rinichilor și prin ei asupra hormonilor. După un regim intensiv de 8 săptămâni, apetitul sexual și potența sunt mai mari.

Precauții și contraindicații:

Semințele de țelină sunt contraindicate în perioada sarcinii. Puteți însă consuma cu moderație Țelina în această perioadă (maximum 5 g pe zi).

Țelina este contraindicată în perioada alăptatului.

Consumarea acestui aliment nu este recomandat dacă aveți probleme cu rinichii.

Nu este recomandată expunerea la soare îndelungată în cazul în care consumați multă țelină sau luați suplimente bazate pe ea. Curele de țelină pot conduce la apariția fotodermitelor (sensibilitate exagerată a pielii la radiația solară), de aceea persoanele ce consumă semințe sau frunze de țelină în cure intensive nu trebuie să se expună la soare puternic fără să folosească creme cu rol de filtrare sau de blocare a radiațiilor ultraviolete.

În foarte rare cazuri, țelina poate produce alergii traduse prin urticarie, deranjamente digestive sau catar respirator, caz în care tratamentul va fi întrerupt.

Preparare și administrare:

- Rădăcina sau frunze proaspete se adaugă la orice salate și se consumă crude, cât mai multe pe zi în afecțiunile de mai sus.

- Sucul de Țelină se poate consuma în amestec cu alte sucuri de legume sau fructe, consumându-se

câte 300 ml pe zi. Este preferabil să se consume înainte de mesele principale cu 15 minute.

- Praf din plantă: (rădăcina sau frunzele) se vor măcina cu rașnița de cafea și se va pune sub limbă o linguriță de praf de 3 ori pe zi. Se ține timp de 10 minute, după care se înghite. Se va lua înainte de mesele principale cu 30 minute.

- 2 lingurițe de plantă (frunze) mărunțite se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- 1 linguriță de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute, după care se strecoară. Se vor consuma 3 căni pe zi.

- 1 linguriță de semințe măcinate se pun la 250 ml apă. Se fierb 5 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- La 1 litru de vin de bună calitate se va pune în el 4 linguri de plantă mărunțită. Se va lăsa timp de 8 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se poate lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de mesele principale. Se va lua diluat cu puțină apă.

- La 500 ml oțet alimentar se vor pune 3 lingurițe de plantă mărunțită. Se ține apoi timp de 10 zile, după care se strecoară. Se poate apoi folosi la afecțiunile pielii cu mâncărimi.

- Unguente: se fac din planta măcinată în amestec 1/1 cu diferite grăsimi (unt, margarină, vaselină, untură de porc nesărată) se aplică extern în strat subțire. Se poate și prin fierbere timp de 3 ore pe baia de apă cu materia grasă apoi se va strecura.

- Uleiuri: se poate pune praf de plantă care se ține în ulei timp de 4 săptămâni, după care se strecoară sau se poate pune pe baia de apă și se fierb timp de 3 ore apoi se strecoară în ambele cazuri. Se va pune la 250 ml ulei 50 g plantă.

- Sucul de țelină: Pentru a obține sucul de țelină verde, se mixează (cu ajutorul mixerului electric) o mână de frunze proaspete, la care se adaugă 6-10 linguri de apă, după care se lasă o jumătate de oră să macereze și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider, dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze de țelină nu se ia singur, ci diluat cu suc de rădăcină de morcov. De regulă se ia de

3 ori pe zi câte un sfert de pahar (50 ml) de suc de frunze, diluat în alt sfert de pahar de suc de morcov.

Combinat cu suc de morcovi ajută la alinarea unor afecțiuni nervoase (afecțiuni cardiace, bronșită, boli feminine, climax, depresii, diabet, digestii lente, dismenoree, gută, intoxicații, litiaze renale, nevroze, obezitate, psihoastenii, sterilitate masculină și feminină, tulburări de menopauză, tuse cronică). Prin conținutul de fier și magneziu este prețios pentru sânge. Este drenor hepatic și renal, tonic al glandelor suprarenale, antiseptic, antireumatismal. 100 g suc se bea dimineața, înainte de masă timp de 20 de zile.

ȚINTAURĂ



Centaurium umbellatum sau erythraea
Fam. Gentinaceae.

Denumiri populare: buruiană de friguri, buruiană de viermi, cintaură, cocoșei de grădină, crucea pământului, fierea pământului, floare de friguri, frigurele, frigurică, fumărică beșicoasă, ghințură, hierea pământului, iarbă de curcă, iarba frigurilor, iarbă începătoare de sânge, ochincele, potroacă, potrocea, sănfirei de câmp, scăunel, scânteiuță, taulă, trocăna, țintaulă, țintorie. Stirfozila, Stirsoțila, Stirsozila, Stirzozila, Storsoria, Storsura, Tirkozi-la, Torsoria, Toulbela, Toulbila, Tulbala, Tulbela, Tulpila în limba dacă.

În tradiția populară: se întrebuința peste tot la prepararea ceaiurilor contra arsurilor stomacale, a răgâielii, grețurilor și impulsului de a vomita, contra flatulenței, a colicilor, diareei, în bolile de inimă, pentru a mări pofta de mâncare, contra frigurilor, etc.

Praful din plantă uscată se pune în vin sau țuică care se lua contra răcelilor, gripei.

Extern, decoctul se folosea la spălături ale pielii bolnave.

Babele lipovence din Dobrogea tratau convulsiile cu băi de flori de fierea pământului, spunând că accesele și crampele trec numaidecât.

Acțiunea vindecătoare a acestei plante era cunoscută încă de hipocratici și Plinius. Dioscoride consemnează că, sub formă de cataplasma, planta verde cicatrizează rănilor, curăță ulcerările vechi și le închide. Fiartă și băută, înlesnește evacuarea fierii. Fiertura folosită pentru climă este bună la gută, decongestionează și îndepărtează durerile. Sucul este bun în afecțiunile de ochi, pentru că, amestecat cu miere, curăță tot ce întuneca pupila. Sucul aplicat pe organele genitale feminine pornește menstruația și este abortiv. Băut, folosește mult la bolile de nervi.

Descriere: Plantă anuală sau bienală cu tulpina tetraedrică, simplă sau ramificată în partea superioară, glabră, înaltă până la 40 cm, cu diametrul de 2-2,5 mm uneori cu frunzele bazale lungi de 3-4 cm late aproximativ de 2 cm scurt pețiolate, obovate și dispuse în rozetă. Frunzele tulpinale opuse oblung ovate sau lanceolate până la liniare, ascuțite, sesile, glabre, lungi de 3-5 cm și late de 1,5-2,5 cm cu 3-5 nervuri longitudinale. Inflorescența este o cimă bipară. Florile cu caliciul divizat în cinci lacimii acuminat au corola gamopetală formată dintr-un tub incolor, divizat în cinci lobi lanceolați de culoare roz-roșiatică, rară albă, cu 5 stamine ce au anterele răsucite la maturitate. Ovar super, cilindric. În boboc corola este răsucită. Miros slab, gustul este foarte amar.

În terapeutică se întrebuințează părțile aeriene (Herba Centauri) recoltate în timpul înfloririi. Produsul are gust amar și miros slab caracteristic.

Răspândire: Crește aproape pe toate continentele. La noi în țară se întâlnește în fânețe și poieni mai umede, la marginea pădurilor, din regiunea de câmpie până în cea subalpină, pe lângă cursurile de apă și se recunoaște ușor după inflorescențele de culoare roz-roșie, grupate în ciorchini, care se evidențiază printre celelalte plante.

Recoltare: Se culeg părțile aeriene (Herba centauri) în perioada înfloririi prin tăierea ramurilor la câțiva centimetri de la suprafața pământului. Se leagă în mănunchiuri și se usucă. Produsul se poate usca și întinde în straturi subțiri.

Substituiți și confuzii: În flora noastră spontană se găsesc și alte specii asemănătoare: Centaurium uliginosum, are frunzele mai înguste, ciliate și

crește în locurile nisipoase. *Centaurium pulchellum* prezintă o tulpină de obicei mai scurtă de 20 cm și ramificată de la bază. Crește în locurile umede.

C. umbellatum poate fi confundat cu *Silene armenia* Fam. Caryophyllaceae. Impurificarea este inadmisibilă, planta fiind lipsită de principii amare și conținând saponine.

Compoziție chimică: conține substanțe amare specifice- eritaurina, unglycozid- eritrocentaurina, gentiopicrină, rezine, antocianine, gume, eritrosterina, acid oleanic, alcaloizi, substanțe minerale, etc.

Acțiune farmacologică: stomahic bun, antioxidant, antifebril, eupeptic amar, mărește contracția vezicii biliare fiind colagog, diuretic foarte puternic, sudorific, carminativ mediu (împiedică formarea de gaze în special la persoanele cu dispepsii), depurativ, laxativ slab, antiinflamator bun, aperitiv foarte puternic, stimulează pofta de mâncare prin stimularea secrețiilor gastro- intestinale, mărește circulația sângelui, prin stimularea lui, scade febra. Hipoglicemiant ușor, îmbunătățește capacitatea de absorbție a fierului. Regenerează sângele. Depurativ bun, diuretic ușor. Calmant în colicile intestinale, vermifug, cicatrizant. Laxativ slab (efecte puternice apar însă la persoanele cu constipație atonă). Tonic digestiv puternic, Fluidifiant al secrețiilor bronhice. Este considerat cel mai bun tonic amar cu efect rapid. Este recunoscută ca una dintre cele mai eficiente plante din Europa în ceea ce privește efectele asupra sistemului digestiv și hepatic. Ea stimulează puternic secrețiile digestive, combate indigestiile, drenează ficatul supraîncărcat. Este printre cele mai bune febrifuge naturale, ea fiind utilizată cu succes încă din cele mai vechi timpuri în tratarea inflamațiilor de diverse naturi și a afecțiunilor bacteriene.

Este una dintre cele mai puternice plante cu efect detoxifiant și febrifug, fiind cel mai bun înlocuitor al chininei. De asemenea are efect sudorific și ajută la reglarea temperaturii organismului, a gripelor, virozelor și ajută la eliminarea apei în surplus din organism foarte ușor. Stimulează eficient pofta de mâncare și ajută la creșterea secreției biliare, ajutând de asemenea la activarea circulației sângelui în organism.

Extern: cicatrizant mediu, vulnerar mediu, com-

bate seboreea mătreței și ajută la regenerarea firului de păr..

Intră în componența ceaiurilor gastrice nr 2 și tonic aperitiv.

În farmacii se prepară un tonic amar sub formă de infuzii sau extract moale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni ale pielii, afecțiuni nervoase, afecțiuni sângelui, afecțiuni stomacale, anemie, anorexie, apatie, balonări abdominale, boli de ficat, cistite, colecistite, colici renale, congestie hepatică, constipație atonă, convalescență, dezintoxicarea organismului, digestii dificile, dischinezii biliare, dismenoree, dispepsii, dureri de cap, dureri de spate, eczeme, febră, febră intermitentă, gastrite hiperacide, giardia, gripă, guturai, hepatite, hipertensiune arterială, inapetență, indigestii frecvente, infecții intestinale, infecții respiratorii acute, intoxicații alcoolice și chimice, etc, leucemie, malarie, meteorism, moleșeală, nevralgii sciatică, obezitate, oxiuri, parazitoze, răceală, răni, sciatică, scrofuloză, stări de slăbiciune generală, stări gripale, tulburări digestive, ulcer gastric, ulcerații, varice, vărsături, vertij.

Precauții și contraindicații:

Nu se va da femeilor gravide sau care alăptează pentru că poate produce contracții uterine.

În crizele biliare se va da cu prudență pentru că poate provoca exacerbarea durerilor.

Nu se dă peste 2 grame pe zi la cei slăbiți, pentru că tonicul amar puternic este foarte greu de suportat de către cei cu organisme debilitate puternic.

Se folosește maxim 10 zile neîntrerupt, deoarece în urma unei administrări prelungite poate irita mucoasa gastrică.

Planta nu este recomandată la bolnavii cu inflamații pe tractul digestiv sau ulcer.

Preparare și administrare:

Infuzie: - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma în trei reprize înaintea meselor principale. Extern se poate folosi ca un bun calmant al durerii. Se pot face de asemenea băi de șezut sau chiar comprese. Cu planta fiartă aplicată caldă se pot face cataplasme aplicate cât mai calde.

Suc proaspăt pe răni externe se pune de 2 ori

pe zi.

Pulbere - se macină planta cu râșnița de cafea, apoi se cerne și ceea ce se obține se păstrează în borcane închise ermetic. Se ia câte o jumătate de linguriță de praf cu puțină miere apoi se bea apă. Se ia înaintea meselor cu 30 minute de 2-3 ori pe zi.

Sirop - Se pun 2 linguri de plantă mărunțită la 50 ml apă și se lasă la macerat de seara până dimineața. Se strecoară apoi și peste aceleași plante se mai pune 50 ml apă și se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se lasă să se răcească apoi se amestecă cu lichidul obținut prin macerare. Peste acest lichid se pune 500 g miere polifloră. Se agită foarte bine pentru omogenizare și apoi se pune în sticlute de capacitate mai mică ermetic închise la rece. Este un sirop foarte util în special pentru copii care pot lua între 2-4 lingurițe pe zi cu 15 minute înaintea meselor în special pentru refacerea poftei de mâncare. Adulții pot lua 4-6 linguri pe zi din acest sirop.

Vin 1 litru de vin roșu în care se va pune 60-70 (6-7 linguri)g de plantă mărunțită. Se va lăsa apoi timp de 10 zile agitând des. Se strecoară și se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se va lua câte o lingură după mese, de 3 ori pe zi. Vinul stimulează digestia, normalizează pofta de mâncare optimizează capacitatea de asimilare a mineralelor și oligoelementelor.

Tinctură sau extract hidroalcoolic: - la 50 g de plantă mărunțită se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține apoi timp de 15 zile și se va strecura. Se pot lua 20-40 picături de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale. Se folosește mai ales la tulburările digestive redând pofta de mâncare.

Țuică - o mână de tulpini înflorite proaspăt culese se spală, se mărunțesc apoi se pun la 500 ml țuică tare. Se țin apoi timp de 2 săptămâni agitând des sticla. Se strecoară după această perioadă. Se pune în sticle de culoare închisă. Se poate folosi apoi câte 1 linguriță la 100 ml apă în stările gripale, apatie, guturai, febră, dureri de cap, vertij, tonificând sistemul nervos și înlăturând simptomele neplăcute cauzate de aceste afecțiuni, în timp foarte scurt.

Cataplasme calde - se pune 2 linguri de frunze

la 500 ml apă caldă la 40 grade. Se lasă timp de 2 ore, apoi se strecoară și se pun pe un pansament, care se poate aplica pe locurile dureroase fiind foarte utilă în special la durerile renale, nevralgie, etc. Se pune peste această cataplasma o sticlă cu apă fierbinte cât se suportă mai caldă. Se poate ține 2-3 ore sau până la trecerea durerii.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se aplică pe zona afectată suc proaspăt de țintaură. Are efect antiinflamator, antiinfecțios și de cicatrizarea pielii fără cicatrice.

Afecțiuni ale pielii se aplică pe zona afectată suc proaspăt de țintaură. Are efect antiinflamator, antiinfecțios și de cicatrizarea pielii fără cicatrice. Intern se poate lua sub orice formă.

Afecțiuni sângelui - sirop de țintaură câte 1 linguriță înaintea meselor cu 15 minute înainte timp de 2-3 luni de zile. Este indicat ca la fiecare 3 săptămâni să se facă o pauză de 7 zile apoi să se reia. Administrat o perioadă mai lungă ajută foarte mult la refacerea organismului dacă se va administra o alimentație adecvată și tratamentul corect al afecțiunii.

Afecțiuni stomacale - înainte de fiecare masă se consumă vin de țintaură. Copiii în funcție de vârstă vor lua câte 1 linguriță sau o lingură iar adulții câte 50 ml cu 15-30 minute, înaintea mesei. Ajută la îmbunătățirea apetitului și stimulează de asemenea asimilarea în special al mineralelor și oligoelementelor.

Anemie (inclusiv la copii) - copiii pot lua sirop, câte 3-6 lingurițe și adulții pot lua vin câte 50 ml de 3 ori pe zi. Pofta de mâncare apare în majoritatea cazurilor la scurt timp după utilizarea plantei. Și în acest fel se revine datorită aportului alimentar suplimentar.

Anorexie - înainte de fiecare masă se consumă vin de țintaură. Copiii în funcție de vârstă vor lua câte 1 linguriță sau o lingură iar adulții câte 50 ml cu 15-30 minute, înaintea mesei. Ajută la îmbunătățirea apetitului și stimulează de asemenea asimilarea în special al mineralelor și oligoelementelor. Vinul stimulează digestia, normalizează pofta de mâncare optimizează capacitatea de asimilare a mineralelor și oligoelementelor.

Apatie - se ține o cură cu tinctură de țintaură

de câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă luată de 5-6 ori pe zi.

Balonări abdominale - înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

Boli de ficat înainte de fiecare masă se consumă vin de țintaură. Copiii în funcție de vârstă vor lua câte 1 linguriță sau o lingură iar adulții câte 50 ml cu 15-30 minute, înaintea mesei. Ajută la îmbunătățirea apetitului și stimulează de asemenea asimilarea în special al mineralelor și oligoelementelor.

Cistite - se pot face spălături cu infuzie. Intern se poate consuma 1 linguriță de tinctură de 3 ori pe zi, chiar perioade mai lungi.

Colecistite - înainte de fiecare masă se consumă vin de țintaură. Copiii în funcție de vârstă vor lua câte 1 linguriță sau o lingură iar adulții câte 50 ml cu 15-30 minute, înaintea mesei. Ajută la îmbunătățirea apetitului și stimulează de asemenea asimilarea în special al mineralelor și oligoelementelor.

Colici renale- pe zona dureroasă se aplică cataplasme de țintaură apoi se pun sticle calde. Se poate ține 2-4 ore schimbând din când sticlele cu sticle mai calde. Atenție să nu se producă arsuri. Se face până la calmarea dureri.

Congestie hepatică- pe zona dureroasă se aplică cataplasme de țintaură apoi se pun sticle calde. Se poate ține 2-4 ore schimbând din când sticlele cu sticle mai calde. Atenție să nu se producă arsuri. Se face până la calmarea dureri.

Constipație atonă - se iau după mese 50 ml de vin de țintaură de 3 ori pe zi. Are un puternic efect de stimulare a peristaltismului intestinal, ajutând la eliminarea fecalelor.

Convalescență - înainte de fiecare masă se consumă vin de țintaură. Copiii în funcție de vârstă vor lua câte 1 linguriță sau o lingură iar adulții câte 50 ml cu 15-30 minute, înaintea mesei. Ajută la îmbunătățirea apetitului și stimulează de asemenea asimilarea în special al mineralelor și oligoelementelor.

Dezintoxicarea organismului - fie că intoxicarea organismului este consecința consumului exa-

gerat de alimente grele, dificil de digerat, fie a fumului și/sau aportului abuziv de alcool, fie a ingerării de substanțe chimice, preparatele din Țintaură se dovedesc inegalabile la eliminarea noxelor, deopotrivă prin scaun, urină și transpirație. Această plantă ajută ficatul să-și îndeplinească mai bine funcția drenoare, favorizând expulzarea reziduurilor metabolice și stimularea procesului de regenerare al celulelor hepatice. Studiile au dovedit că se dovedește utilă în combaterea hepatitelor de tip A, B sau C. Cu cât tratamentul cu Țintaură (*Centaurea erythraea*) debutează mai repede, ideal de la primele semne de boală, cu atât este mai eficient, inhibând proliferarea virusurilor responsabile și încetinind ritmul de proliferare al acestora. Se administrează patru lingurițe de pulbere de plantă pe zi, în cure de câte o lună, cu 7-10 zile pauză între ele.

Pentru că stimulează puternic musculatura netedă care alcătuiește vezica biliară, favorizând eliminarea fierii, Țintaura este utilă și în combaterea dischineziei biliare, în prevenirea colecistitei și litiazei biliare precum și în limitarea simptomelor asociate digestiei dificile, precum balonarea și dispepsia. În aceste cazuri se țin cure de 3 săptămâni constând în administrarea unei lingurițe de extract hidroalcoolic de Țintaură înainte cu un sfert de oră de fiecare masă.

Digestii dificile sau lente - copiii pot lua sirop, câte 3-6 lingurițe și adulții pot lua vin câte 50 ml de 3 ori pe zi. Pentru efecte optime se poate folosi o perioadă de 3 săptămâni.

Dischinezii biliare - se ia câte 1 linguriță de tinctură cu 15 minute înaintea meselor în cure de 20 zile apoi 7 zile de pauză. Are un puternic efect de stimulare asupra musculaturii netede de la nivelul vezicii biliare lucru ce face să se elimine mai multă bilă. Este eficient și în prevenirea colecistitei și litiazei biliare.

Dismenoree - se pot face spălături cu infuzie. Intern se poate consuma 1 linguriță de tinctură de 3 ori pe zi, chiar perioade mai lungi.

Dispepsii înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

Eczele - se aplică pe zona afectată suc proaspăt de țintaură. Sucul se obține prin zdrobirea tulpinilor verzi. Are efect antiinflamator, antiinfecțios și de cicatrizarea pielii fără cicatrici.

Febră - adulții vor lua tinctură 6-8 lingurițe pe zi, iar copii 6-8 lingurițe de sirop. Este unul dintre cele mai puternice febrifuge. Are și acțiune sudorifică, dar efectul nu se cunoaște cauza care generează reducerea temperaturii, dar este cert că este cea mai puternică plantă în lupta cu temperatura ridicată.

Febră intermitentă - adulții vor lua tinctură 6-8 lingurițe pe zi, iar copii 6-8 lingurițe de sirop. Este unul dintre cele mai puternice febrifuge. Are și acțiune sudorifică, dar efectul nu se cunoaște cauza care generează reducerea temperaturii, dar este cert că este cea mai puternică plantă în lupta cu temperatura ridicată.

Gastrita hiperacidă copiii pot lua sirop, câte 3-6 lingurițe și adulții pot lua vin câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Giardia - se ia o linguriță de tinctură apoi după 15 minute se va lua medicamentul sau preparatul contra giardiei. Are rolul de a stimula peristaltismul intestinal, ajutând medicamentele folosite să fie mai eficiente. Se poate da eventual după aceea pelin, propolis, sau extract de ferigă. Este util la orice tip de paraziți ai tubului digestiv.

Gripă - se va da sub formă de tinctură la adulți câte 6-8 lingurițe pe zi, sau la copii sub formă de sirop. Preparatele din Țintaură se dovedesc neîntrecute în alinarea simptomelor care caracterizează gripa. Astfel reduc febra, elimină treptat, dar sigur crampele musculare și calmează durerile de cap. Fiind foarte bogat în principii amare Țintaura stimulează apetitul alimentar, de multe ori micșorat pe fondul contractării virusurilor gripale. În plus alungă stările de moleșală specifice, ajutând organismul să lupte mai eficient contra agentului patogen cauzator.

Guturai se va da sub formă de tinctură la adulți câte 6-8 lingurițe pe zi, sau la copii sub formă de sirop. Ajută la refacerea poftei de mâncare, reduce durerile musculare, calmează cefalea, elimină stările de moleșală foarte frecvente.

Hepatite - se iau 4 lingurițe de pulbere de plan-

tă pe zi, în cure de o lună de zile, apoi se face 7 zile pauză după care se poate relua. Este util în toate tipurile de hepatite A, B, C, etc. Ajută la distrugerea virusului și ce este important nu mai dă voie să se înmulțească încetinind mult ritmul de evoluție al bolii. Se poate lua în combinație cu armurariu și anghinare.

Hipertensiune arterială înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

Inapetență copiii pot lua sirop, câte 3-6 lingurițe și adulții pot lua vin câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Indigestii frecvente înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

Infecții intestinale înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

Infecții respiratorii - se ține o cură cu tinctură de țintaură de câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă luată de 5-6 ori pe zi.

Intoxicații alcoolice și chimice - se va da 1-2 cani de infuzie care ajută la eliminarea toxinelor din organism foarte eficient. De asemenea ajută la protejarea ficatului și chiar la regenerarea sa.

Leucemie - sirop de țintaură câte 1 linguriță înaintea meselor cu 15 minute înainte timp de 2-3 luni de zile. Este indicat ca la fiecare 3 săptămâni să se facă o pauză de 7 zile apoi să se reia. Administrat o perioadă mai lungă ajută foarte mult la refacerea organismului dacă se va administra o alimentație adecvată și tratamentul corect al afecțiunii.

Malarie se va da sub formă de tinctură la adulți câte 6-8 lingurițe pe zi, sau la copii sub formă de sirop. Ajută la refacerea poftei de mâncare, reduce durerile musculare, calmează cefalea, elimină stările de moleșală foarte frecvente.

Meteorism înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

Moleșeală se ține o cură cu tinctură de țintaură de câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă luată de 5-6 ori pe zi.

Nevralgii sciaticice- pe zona dureroasă se aplică cataplasme de țintaură apoi se pun sticle calde. Se poate ține 2-4 ore schimbând din când sticlele cu sticle mai calde. Se poate face de 2-3 ori pe zi. Atenție să nu se producă arsuri. Se face până la calmarea dureri.

Obezitate - se ia câte 1 linguriță de praf cu 15 minute înaintea fiecărei mese. În cantitate mică această plantă ajută asimilarea substanțelor alimentare, ceea ce duce la pierderea kilogramelor de prisos, dar în cantitate mare din contră ajută doar la eliminarea acestor substanțe mai repede din organism. În cure de mai lungă durată sunt foarte eficiente ajutând foarte mult la slăbire. De asemenea favorizează transpirația și eliminarea tuturor toxinelor din organism. Stimulează de asemenea tonusul muscular și psihic. Planta se ține câteva minute în gură (atenție este foarte amară), după care se înghite cu apă. Tratamentul se urmează o perioadă îndelungată, de minimum 3 luni, și dă rezultate garantate, mai ales că acționează pe mai multe planuri, favorizând eliminarea prin transpirație, reducând excesul de apă din organism și potențând tonusul fizic și psihic. Efectul contrar are vinul de țintaură folosit în anorexie.

Oxiuri - se fac băi de șezut calde cu infuzie de țintaură. Suplimentar o dată la 2 zile se va face o clismă cu infuzie de țintaură cu 200 ml apă caldă. Se face până la dispariția completă a oxiurilor.

Parazitoze - se fac băi de șezut calde cu ceai de Țintaură în fiecare seară minimum 15 zile. Adulții pot face într-o cadă mai mică și copiii pot face în vâniță băi complete. O mână de plantă se pune la 2 litri de apă. Se fierbe 2 minute apoi se acoperă pentru 15 minute și se strecoară în cada de baie.

Răceală se va da sub formă de tinctură la adulți câte 6-8 lingurițe pe zi, sau la copii sub formă de sirop. Ajută la refacerea poftelor de mâncare, reduce durerile musculare, calmează cefalea, elimină stările de moleșeală foarte frecvente.

Răni se aplică pe zona afectată suc proaspăt de țintaură. Are efect antiinflamator, antiinfecțios și de cicatrizarea pielii fără cicatrici.

Sciatică - pe zona dureroasă se aplică cataplasme de țintaură apoi se pun sticle calde. Se poate ține 2-4 ore schimbând din când sticlele cu sticle mai calde. Atenție să nu se producă arsuri. Se face până la calmarea dureri.

Scrofuloză se aplică pe zona afectată suc proaspăt de țintaură. Are efect antiinflamator, antiinfecțios și de cicatrizarea pielii fără cicatrici.

Stări de slăbiciune generală copiii pot lua sirop, câte 3-6 lingurițe și adulții pot lua vin câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Stări gripale - se ține o cură cu tinctură de țintaură de câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă luată de 5-6 ori pe zi.

Tulburări digestive înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

Ulcer gastric copiii pot lua sirop, câte 3-6 lingurițe și adulții pot lua vin câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Ulcerații se aplică pe zona afectată suc proaspăt de țintaură. Are efect antiinflamator, antiinfecțios și de cicatrizarea pielii fără cicatrice.

Varice se aplică pe zona afectată suc proaspăt de țintaură. Are efect antiinflamator, antiinfecțios și de cicatrizarea pielii fără cicatrice. Se poate asocia și cu preparate de castan.

Vărsături înainte de mese se ia 1 linguriță de tinctură pe stomacul gol. Stimulează secreția de sucuri digestive și secreția biliară ușurând în acest fel digestia.

ULM



Ulmus campestris Fam. Ulmaceae.

Denumiri populare: mladă, ulm de munte. Țăranii prelucrau lemnul de ulm de pe urma căroră trăgeau mari foloase. Mai mult ramurile sale oferă o umbră deasă și plăcută.

În tradiția populară: cu decoctul scoarței se spălau rănilor precum și arsurile, apoi se presăra praf de cărbune din os de porc.

Se mai spunea că cine are în el vre-o slăbiciune să caute rădăcină de ulm, de mesteacăn și de paltin, să le piseze foarte bine, să le fiarbă și să bea zeama.

Decoctul cojii era folosit în boli ale aparatului respirator. Ulmii se mai cojeau pentru fâșii de legat.

Lemnul său este întrebuințat pentru unelte și obiecte casnice.

Descriere: arbore foios. Rădăcină rămuroasă trasantă, superficială. Tulpină dreaptă, cilindrică de 30 m. Scoarța cenușie, mai târziu cu ritidom cenușiu-negricios, subțire și solzos. Coroană largă. Lujeri bruni-verzui. Mugurii violacei, cu lenticile mari. Culoarea roșie a scoarței uneori poate fi albă. Frunze lat eliptice, până la obovate lungi până la 15 cm, cu 15-20 nervuri laterale, brusc acuminate

la vârf, cu peri aurii. Flori hermafrodite, apetale, grupate în fascicule sesile, brune-violete. Înflorire în lunile IV-V. Fructe samare lat eliptice. Este apreciat pentru virtuțile terapeutice, economice și ornamentale. Ocupa suprafețe întinse în America de Nord, dar a dispărut practic ca urmare a unei maladii fungice provocate de o ciupercă *Ceratocystis ulmi*, care a fost propagată din Asia până în America, de anumite insecte care trăiau în scoarța ulmului. Această ciupercă a exterminat practic în câteva decenii toată populația acestei specii, cea mai frumoasă din America septentrională. Din fericire însă ulmul cu coajă roșie nu a fost afectat de ciuperca ucigașă, poate datorită mirosului puternic emanat de scoarță, și produs de cumarine.

Industrie: lemn relativ moale, puțin durabil, în rest aceleași utilizări ca la ulmul de câmp.

Compoziție chimică: scoarța conține tanin, mucilagii, rășini, substanțe amare, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: se folosesc scoarța și frunzele astringente datorită taninului, antihemoragic, antidiareice, hemostatice, emolient, calmant, cicatrizante, strâng țesuturile, depurativ, sudorific, ajută la eliminarea toxinelor din corp, diuretic, diminuează secrețiile externe. Dintre toți copacii, ulmul, este cel mai util din punct de vedere medical. După alți autori se pare că este una dintre cele mai importante plante medicinale. În multe zone se afirmă că oile, caprele și iepurii cunosc din instinct virtuțile antiinflamatoare, tonice și astringente ale ulmului, și din această cauză rod ramurile acestui copac. Se spune că are un efect deosebit anticancerigen scoarța. Din 1920 a fost folosit de o infirmieră pentru diferite forme de cancer cu rezultate deosebit de bune. Cu toate că aceste proprietăți încă nu au fost atestate științific se recunoaște că ulmul are un real impact asupra calității vieții bolnavilor cu diferite forme de cancer. Proprietățile tonice îl fac util în tratarea oboselii, stresului, deprimărilor, etc. Scoarța copacilor tineri este mai activă decât a celor bătrâni, deci se preferă copaci de 2-3 ani sau chiar mai tineri. Scoarța aceasta contribuie la curățirea sângelui și al ficatului.

Ulmul a fost și este folosit și astăzi ca un balsam în iritațiile pielii, inclusiv răni și arsuri. Din acesta

se face o pastă care se administrează celor suferinzi ajutându-i să se recupereze mai rapid.

O altă proprietate a ulmului este aceea de a stimula secreția de mucus din tractul digestiv, mucus ce are rol în prevenirea ulcerului și a refluxului de acid gastric. Pe de altă parte ulmul ajută la colectarea și eliminarea mucusului în exces localizat la nivelul gâtului, ajutând astfel la tratarea laringitei. În ceea ce privește tusea, specialiștii recomandă administrarea de sirop de Ulm.

Se folosește la următoarele afecțiuni: arsuri, ascită, boli pulmonare, boli dermatologice, boli reumatice, diaree, cancer, colite de fermentație, constipație, curățirea sângelui, depresie, diaree, eczeme, eczeme uscate, enterocolite, erupții tegumentare, guturai rebel, hemoragii, hemoroizi, intoxicațiile sângelui, iritații cutanate, laringită, leucemii, leucoree, mastită, naștere ușoară, obezitate, oboseală, pleurezie, răni sângerânde, stres, țesuturi iritate, ulcer stomacal.

Alimentație: în unele țări din Europa, se mâncău frunzele tinere, care mai întâi erau uscate și pulverizate, și apoi se introduceau în supe. De asemenea se folosea pentru diluarea ceaiului chinezesc.

Se consumau și fructele tinere fierte. Ca majoritatea scoarțelor, scoarța de ulm a servit ca aliment de subzistență, și numeroși exploratori au mărturisit că datorează viața celebrei scoarțe de ulm.

Amerindienii consumau scoarța de ulm în perioade foametei. Aceasta era mai întâi transformată în pudră, și apoi se fierbea obținând un fel de pilaf. Aceasta datorită conținutului mare în amidon avea puternice calități nutritive, și era folosit în special în alimentația copiilor, convalescenților și bătrânilor sau celor cu tulburări gastrice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Deși produsele pe bază de Ulm sunt eficiente atât în cazul adulților cât și în cazul copiilor, cel mai bine ar fi să le verificați înainte de administrare pentru a evita situația în care acestea ar conține un compus la care sunteți alergic.

Deși nu au fost sesizate interacțiuni cu alte medicamente, studiile au arătat că Ulmul ar putea încetini eficacitatea altor medicamente. Această posibilitate poate fi însă evitată dacă Ulmul va fi administrat separat de celelalte medicamente.

Preparare și administrare:

- Praf de coajă sau frunze se aplică pe răni pentru a se cicatriza sau a opri sângerarea.

- 1 linguriță de coajă mărunțită (de pe ramuri tinere) se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte 1 cană după fiecare din cele 3 mese principale. Ajută la protejarea învelișului stomacal deoarece conține un agent antiulceros foarte puternic, este bun la arsuri sau chiar la răni și ulcere stomacale.

Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunți și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale. Este extrem de eficientă în afecțiunile descrise. Se poate folosi o perioadă de 30 de zile după care se va face o pauză de 7 zile și se poate apoi relua tratamentul. Este bun chiar și la leucemii.

- 50 g de pulbere de scoarță se va pune la 1 litru de apă. Se fierbe timp de 20 minute, apoi se strecoară. Se va bea în cazul ascitei în cursul unei zile.

- Alifie- se pune în părți egale praf din coajă uscată de ulm, măcinată cu râșnița de cafea și transformată în praf, apoi cernută cu sita fină. Se amestecă în părți egale cu o masă grasă (untură de porc ne sărată, unt, lanolină, vaselină, etc). Se aplică în strat subțire zilnic după ce s-a spălat în prealabil locul cu un ceai din plante, după care se aplică această alifie.

Sub denumirea de „apă de ulm“ se folosește lichidul care se găsește în diferite specii de „gale“ (gogoși) care se formează pe copac. Aceste gogoși, care cresc pe plantă și care se hrănesc cu seva acesteia, sunt foarte bogate în mucilagii. Acest lichid se folosește cu succes în spălarea rănilor și a ochilor iritați, obosiți și umflați.

Recoltat toamna, acest lichid numit „balsam de ulm“ datorită structurii sale vâscoase, se poate folosi mai multe luni dacă se ține în sticle ermetice închise la frigider.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Arsuri - aplică praf de coajă de ulm direct pe rană pentru cicatrizarea fără urme a arsurilor. Se poate pansa în cazurile în care nu există secreții, dar dacă există secreții abundente se va lăsa descoperit la aer, până se reduc secrețiile. Este unul din tratamentele foarte eficiente.

Ascită - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale. Este extrem de eficientă în afecțiunile descrise. Se poate folosi o perioadă de 30 de zile după care se va face o pauză de 7 zile și se poate apoi relua tratamentul. Ajută la eliminarea apei în exces. Se poate combina cu frunze de mesteacăn în acest caz fiind foarte eficient acest tratament pentru eliminarea apei din organism și reglarea organismului.

Boli pulmonare - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale. Se poate lua concomitent și tinctură de propolis, caz în care aceste afecțiuni răspund mult mai bine la tratament.

Boli dermatologice - se aplică praf de coajă apoi se pansează. Se poate face o alifie și se aplică și aceasta în strat subțire cu rol cicatrizant.

Boli reumatice - intern se poate consuma ceai de coajă de ulm câte 2 căni pe zi. Extern se pot face băi. Se pune o mână de coajă de ulm și se fierbe în 5 litri de apă pentru 15 minute, apoi se strecoară în cada de baie, unde se va sta pentru 30 de minute la temperatura de 37 de grade.

Diaree - 50 g de pulbere de scoarță se va pune la 1 litru de apă. Se fierbe timp de 20 minute, apoi se

strecoară. Se va bea în cazul ascitei în cursul unei zile.

Cancer - Scoarța de ulm roșu este foarte controversată în ceea ce privește proprietățile sale anticancerogene. Încă din anii 1920 o infirmieră americană a folosit-o pentru a trata pacienții atinși de diferite forme de cancer. Dacă proprietățile anticancerogene ale scoarței de ulm roșu și ale altor plante nu au putut fi demonstrate științific, se știe însă cu certitudine că această plantă are un impact real asupra calității bolnavilor de cancer.

Colite de fermentație - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua câte 1 linguriță de tinctură cu 15 minute înaintea meselor principale cu 15 minute diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai).

Constipație - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale.

Curățirea sângelui - se folosește câte 1 linguriță de tinctură de 4 ori pe zi din coajă de ramuri tinere. Se face un tratament de 30 de zile urmat de o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Depresie - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale.

Diaree - 50 g de pulbere de scoarță se va pune

la 1 litru de apă. Se fierbe timp de 20 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, fiind foarte eficientă în reglarea tranzitului intestinal.

Eczeme - se aplică praf de coajă apoi se pansează. Se poate face o alifie și se aplică și aceasta în strat subțire cu rol cicatrizant.

Eczeme uscate - 30 g scoarță de fierbe în 100 ml ulei pe bain-marie timp de 2 ore apoi se strecoară. Se unge zona afectată de mai multe ori pe zi.

Enterocolite - 50 g de pulbere de scoarță se va pune la 1 litru de apă. Se fierbe timp de 20 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, fiind foarte eficientă în reglarea tranzitului intestinal.

Erupții tegumentare - se aplică praf de coajă apoi se pansează. Se poate face o alifie și se aplică și aceasta în strat subțire cu rol cicatrizant.

Guturai rebel - se pune 1 linguriță de coajă de ulm la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, îndulcit cu miere polifloră dacă nu există contra indicații și se mai pune la fiecare cană suc de la o jumătate de lămâie.

Hemoragii - se pune 1 linguriță de coajă de ulm la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, fiind foarte eficient pentru oprirea hemoragiilor.

Hemoroizi. Se face uleiul de la eczeme apoi se pune ceară de albine ca să se poată modela după răcire supozitoare care se aplică intern de 2 ori pe zi. Pentru a fi introduse mai ușor în anus se umezesc cu ulei. Extern se unge cu ulei. Este un tratament foarte simplu și eficient.

Intoxicațiile sângelui - se folosește câte 1 linguriță de tinctură de 4 ori pe zi din coajă de ramuri tinere. Se face un tratament de 30 de zile urmat de o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Iritațiile cutanate - 100 g scoarță se fierbe la 1 litru de apă pentru 15 minute. Se strecoară. Se spală părțile afectate ale pielii de mai multe ori pe zi. Se poate folosi la clătirea gurii de mai multe ori pe zi la afte sau la eczeme.

Laringită - ulmul a fost folosit încă din cele mai vechi timpuri drept un remediu natural în tratarea diverselor afecțiuni, printre care și laringita, durerea de gât, tuse, precum și probleme gastro-intestinale. În cazul laringitei se recomandă folosi-

rea Ulmului sub formă de decoct realizat prin amestecarea a 8 părți de apă fierbinte cu o parte scoarță de Ulm sub formă de pulbere, care se fierbe 5 minute, apoi amestecul se lasă la macerat 15 minute și se strecoară. Se consumă câte o jumătate de cană de 3 ori pe zi.

Leucoree - se face un ceai din 3 linguri de coajă mărunțită fiartă la 500 ml apă pentru o perioadă de 10 minute, apoi strecurată. Se vor face spălături vaginale cu irigatorul în fiecare zi, preferabil seara.

Leucemii - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale. Este extrem de eficientă în afecțiunile descrise. Se poate folosi o perioadă de 30 de zile după care se va face o pauză de 7 zile și se poate apoi relua tratamentul. Este bun chiar și la leucemii.

Mastită - se aplică ulei de scoarță de ulm, sub pansament care se ține pentru 12 ore apoi se schimbă.

Naștere ușoară. La ameridieni se dădea un ceai din scoarță de ulm femeilor gravide pentru a naște mai ușor. La fel în Europa în luna 7-a li se dădea ceai femeilor gravide pentru a naște mai ușor.

Obezitate - se fierbe 2 lingurițe de coajă mărunțită pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă câte 1 cană caldă înainte de fiecare din mesele principale cu 15 minute. Acest ceai ajută în mod surprinzător la reducerea greutateii corporale, dacă se folosește zilnic o perioadă de minimum 30 de zile, după care se face o pauză de 7 zile și poate fi reluat din nou acest tratament simplu.

Oboseală - o cană de infuzie consumată în cazul oboselii, al stresului sau al anumitor probleme psihice care pot apare peste zi este foarte eficientă pentru refacerea organismului.

Pleurezie - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la ma-

cerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale. Este extrem de eficientă în afecțiunile descrise. Se poate folosi o perioadă de 30 de zile după care se va face o pauză de 7 zile și se poate apoi relua tratamentul. Ajută la eliminarea apei în exces. Se poate combina cu frunze de mestecăn în acest caz fiind foarte eficient acest tratament pentru eliminarea apei din organism și reglarea organismului. Extern se pot pune cataplasme calde cu infuzie, care se țin pentru 2-3 ore, acoperite cu ceva de lână pentru a menține mai mult timp căldura locală.

Răni sângerânde -se aplică praf de coajă apoi se pansează. Se poate face o alifie și se aplică și aceasta în strat subțire cu rol cicatrizant.

Stres - o cană de infuzie consumată în cazul oboșelii, al stresului sau al anumitor probleme psihice care pot apare peste zi este foarte eficientă pentru refacerea organismului.

Țesuturi iritate - ulmul conține mucilagiu care în contact cu apa devine o pastă. Aceasta acționează ca un balsam protector pentru gât, gură, stomac, intestine și țesuturile iritate.

Ulcer stomacal - 1 linguriță de coajă mărunțită (de pe ramuri tinere) se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte 1 cană după fiecare din cele 3 mese principale. Ajută la protejarea învelișului stomacal deoarece conține un agent antiulceros foarte puternic, este bun la arsuri sau chiar la răni și ulcere stomacale.

ULM DE CÂMP



Ulmus minor Fam. Ulmaceae.

Denumiri populare: caragacei, șleau, ulmac, ulmar.

Descriere: arbore foios. Rădăcină pivotantă dezvoltată lateral. Tulpina dreaptă, îngroșată la bază, înaltă până la 30 m. Scoarța cu ritidom, pietros, cenușiu-închis, adânc brăzdat longitudinal. Coroana conică până la globuloasă, cu ramuri ascendente. Lujeri anuali brun-roșcați, glabrii sau pubescenti. Cei de 2 ani glabri pubescenti, cu crăpături longitudinale fine. Muguri ovoizi, acuti, bruni violacei, fin ciliați, așezați distih. Frunze alterne, eliptice, glabre, acuminate la vârf, asimetrice la bază cu 7-12 perechi de nervuri, pe dos cu smocuri de peri la subțioara nervurilor. Flori hermafrodite pețiolate, sesile, dispuse în fascicule dese, brun violacee, apar înaintea înfrunzirii. Înflorire în lunile III-IV. Fruct samară, obovată, turtită, eliptică, cu sămânța excentrică așezată spre vârf, în apropierea creștăturii aripioarei. Lăstărește și drajonează bine. Longevitate 300-400 ani.

Industrie: lemn foarte durabil, frumos colorat, greu, tare, elastic, trainic, rezistent. Se impregnează ușor. La uscarea artificială se deformează și

crapă. Se preferă uscarea naturală sub șoproane. Se prelucrează bine. Prin aburire se curbează. Nu se lustruiește. Utilizat la fabricarea mobilei ca furnic și lemn masiv, pentru paturi de armă, articole sportive (crose de hochei) construcții hidraulice, navale, vagoane de cale ferată, caroserii de mașini, parchete, lambriuri, căruțe (butuci, spițe), etc.

Compoziție chimică: scoarța conține substanțe amare, rășini, tanin, mucilagii, etc.

Acțiune farmacologică: astringent, antidiareic, hemostatic, depurativ, sudorific, cicatrizant. Prin precipitarea proteinelor produce o strângere a suprafeței țesuturilor, opresc hemoragiile, diminuează secrețiile și cicatrizează rănilor. Combate scaunele diareice. Ajută la eliminarea toxinelor din organism. Mărește cantitatea de transpirație.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: arsuri, ascită, boli respiratorii, curățirea sângelui, dermatoze, diaree, erupții tegumentare, obezitate, pleurezie, răni.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de pulbere de scoarță se pun la 1 litru de apă și se fierb pentru 10 minute. Se strecoară și apoi se vor consuma în cursul unei zile în cazul pleureziei, ascitei, bolilor respiratorii.

- 50 g pulbere de scoarță se pune la 1 litru de apă și se va fierbe până scade la jumătate. Se strecoară, apoi se consumă în cazul ascitei, pleureziei sau pentru curățirea sângelui, erupții tegumentare, etc.

- Frunze proaspete consumate potolesc senzația de foame și sunt indicate în cazul obezității.

- Pentru extern 50 g scoarță mărunțită se pune 1 litru de apă se fierbe apoi 15 minute și se strecoară. Se spală local în arsuri sau afecțiuni tegumentare externe.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Arsuri - aplică praf de coajă de ulm direct pe rană pentru cicatrizarea fără urme a arsurilor. Se poate pansa în cazurile în care nu există secreții, dar dacă există secreții abundente se va lăsa descoperit la aer, până se reduc secrețiile. Este unul din tratamentele foarte eficiente.

Ascită - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunți și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de

70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale. Este extrem de eficientă în afecțiunile descrise. Se poate folosi o perioadă de 30 de zile după care se va face o pauză de 7 zile și se poate apoi relua tratamentul. Ajută la eliminarea apei în exces. Se poate combina cu frunze de mesteacăn în acest caz fiind foarte eficient acest tratament pentru eliminarea apei din organism și reglarea organismului.

Boli respiratorii - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua câte 1 linguriță de tinctură cu 15 minute înaintea meselor principale cu 15 minute diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai). Se poate lua concomitent și tinctură de propolis, caz în care aceste afecțiuni răspund mult mai bine la tratament.

Curățirea sângelui - se folosește câte 1 linguriță de tinctură de 4 ori pe zi din coajă de ramuri tinere. Se face un tratament de 30 de zile urmat de o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Dermatoze - se aplică praf de coajă apoi se pansează. Se poate face o alifie și se aplică și aceasta în strat subțire cu rol cicatrizant.

Diaree - 50 g de pulbere de scoarță se va pune la 1 litru de apă. Se fierbe timp de 20 minute, apoi se strecoară. Se va bea în cazul ascitei în cursul unei zile.

Erupții tegumentare - se aplică praf de coajă apoi se pansează. Se poate face o alifie și se aplică și aceasta în strat subțire cu rol cicatrizant.

Obezitate - se fierbe 2 lingurițe de coajă mărunțită pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă câte 1 cană caldă înainte de fiecare din mesele principale cu 15 minute. Acest ceai ajută în mod surprinzător la reducerea greutății corporale, dacă se folosește zilnic o perioadă de minimum 30 de zile, după care se face o pauză de 7 zile și poate fi

reluat din nou acest tratament simplu.

Pleurezie - Se culeg ramuri tinere, după care se curăță de coajă care se va mărunții și se pune într-un recipient. Se pune 50 g de coajă cu 250 ml alcool de 70 de grade. Se ține apoi 15 zile la macerat, timp în care se agită zilnic recipientul. Se strecoară după trecerea acestei perioade și se pune în recipiente de culoare închisă la frigider. Se va lua 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml de lichid (apă sau ceai) cu 15 minute înaintea meselor principale. Este extrem de eficientă în afecțiunile descrise. Se poate folosi o perioadă de 30 de zile după care se va face o pauză de 7 zile și se poate apoi relua tratamentul. Ajută la eliminarea apei în exces. Se poate combina cu frunze de mesteacăn în acest caz fiind foarte eficient acest tratament pentru eliminarea apei din organism și reglarea organismului. Extern se pot pune cataplasme calde cu infuzie, care se țin pentru 2-3 ore, acoperite cu ceva de lână pentru a menține mai mult timp căldura locală.

Răni - se aplică praf de coajă apoi se pansează. Se poate face o alifie și se aplică și aceasta în strat subțire cu rol cicatrizant.

ULM DE MUNTE



Ulmus glabra Fam. Ulmaceae.

Denumiri populare: mladă, ulm.

Descriere: arbore foios care crește în zonele de dealuri și munte între 400-1200 m altitudine. Rădăcină rămuroasă superficială. Tulpină relativ dreaptă, cilindrică, înalt până la 30 m. Scoarța cenușie la început, mai târziu formează un ritidom cenușiu negricios, subțire, solzos. Lemn cu duramen brun-deschis, alburn alb-gălbui-roșiatic cuprinzând cca 1/3-1/2 din diametru, raze medulare observabile în secțiune radială sub numeroase pete deschise, inele anuale vizibile. Coroana largă, neregulată. Lujeri bruni-verzui, pubescenti, cu lenticile mari. Muguri violacei, pubescenti cu peri aurii. Frunze lat eliptice, până la obovate, lungi de 8-16 cm cu 15-18 perechi de nervuri laterale, brusc acuminate la vârf, puternic asimetrice la bază, pe margini acut dublu serate, scabre pe față, pubescente pe dos, scurt pețiolate. Flori hermafrodite, apetale, grupate în fascicule sesile, brune violacee. Înflorire lunile IV-V. Fructe samare, lat eliptice.

Restul ca la ulmul de câmp.

UNGHIA GĂII



Astragalus glycyphyllos Fam. Fabaceae.

Descriere: este o plantă ierboasă perenă, meliferă, cu tulpina culcată la pământ, care se îndoaie în unghiuri pronunțate.

Frunzele sunt imparipenat compuse, stipelate cu 9-15 foliole.

Florile apar vara, sunt galben-verzui, zigomorfe, adunate în raceme și așezate pe tije florale verticale.

Din flori se dezvoltă păstăi liniare, cilindrice, ușor încovoiate spre partea apicală, acuminate în formă de gheare, de 3-4 cm lungime.

Răspândire: crește prin păduri, tufișuri, poieni, fânețe, livezi.

Recoltare: în scopuri medicinale se colectează întreaga plantă, cu rădăcini și păstăi, la începutul fructificării (august-septembrie).

Preparare și administrare:

- Intern, decoctul din planta uscată se administrează pentru eliminarea limbricilor, calmarea durerilor pulmonare sau digestive și în hernie.

- Extern, fiartă în lapte calmează eritemele pielii produse de iritații sau arsuri solare, mai ales eritemul fesier al bebelușilor.

UNGURAȘ



Marrubium vulgare
Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

Denumiri populare: bălătură, cătușnică, gutuiță, iarbă flocoasă, smucită, unsuroasă, voronic, voronică.

În tradiția populară: se folosește la fabricarea bomboanelor medicinale contra tusei.

Tulpinile se fierbeau și cu decoct se făceau spălături contra durerilor de cap, amețelilor, și în boli psihice, iar unii se legau cu planta. Se fierbea și se făceau cataplasme cu ea la durerile de rinichi.

Vârfurile tulpinilor se plămădeau în vin, care se lua ca expectorant și pentru pofta de mâncare.

Descriere: este o plantă erbacee, vivace și erectă, înaltă până la 80 cm. Crește prin locurile virane, pe marginea drumurilor și gardurilor. În special în locurile aride. Tulpina este în 4 muchii, goală la interior, puțin ramificată și acoperită cu peri lungi din care cauză are culoare alb-cenușie. Frunzele sunt opuse, cele inferioare lung pețiolate și mari cu limbul oval, dințat pe margini și îndreptate în jos. Cele superioare scurt pețiolate și nu mai sunt aplecate. Sunt de culoare verde-deschis și cu numeroși

peri alburii pe fața inferioară. Florile mici, de culoare alb-murdară, dispuse în verticile aproape globuloase, au caliciul în formă de tub cu 10 dinți, alb păros, iar corola mai scurtă decât caliciul, cu labiul superior îngust bilobat îndreptat în sus, iar cel inferior trilobat îndreptat în jos. Androceul din 4 stamine, două fiind mai scurte. Înfloarește din iunie până în septembrie.

Recoltare: se recoltează în timpul înfloririi doar părțile aeriene (Herba Marrubii) crude nelignificate ale ramurilor cel mult 20 cm de la vârf și se usucă la umbră în strat subțire. Produsul uscat are gust puternic amar cu nuanțe de iute.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin: principiu amar-marubină, saponină, substanțe amare, uleiuri volatile, materii tanante, rezine, mucilagii, acid ursolic, alcaloid- aolină.

Acțiune farmacologică: reglează activitatea inimii în afecțiuni cardiace, astringent, antispastic, dezinfectant, expectorant, mărește contractia vezicii biliare, emolient, expectorant, calmează tusea, antispastic bronhic, tonic amar și collagen. Extern- cicatrizant. Datorită virtuților dezinfectante și expectorante are efecte deosebite în afecțiunile respiratorii. De asemenea ajută la combaterea febrei și aritmiilor cardiace.

Este un component al ceaiului antiastmatic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anorexie, aritmii cardiace, astm bronhic, bronșite cronice, dischinezie biliară, dureri de cap, dureri de rinichi, febră, gripă, guturai, palpitații cardiace, răni purulente, stări febrile, tulburări de ritm cardiac pe fond nervos, tuse convulsivă și spastică, tuse de diferite etiologii, ulceratii tegumentare.

Preparare și administrare:

Intern

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe stomacul gol înainte de mesele principale. Este util în special în cazul afecțiunilor cardiace cu substrat nervos. De asemenea se poate consuma în dischinezie biliară, bronșită, astmă, gripă, guturai, tuse.

Infuzie concentrată - 2 linguri de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă

pentru 15 minute apoi se strecoară. Se ia câte 1 lingură înainte de fiecare masă în afecțiuni cardiace, anorexie, etc.

Pulbere - Praf de plantă (se obține cu râșnița de cafea apoi se cerne cu sita) se pune sub limbă 1 linguriță de praf și se ține timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este foarte bun pentru afecțiunile inimii (palpitații, aritmii de orice fel) în special cele pe fond nervos, dar și în foarte multe alte afecțiuni.

Extern

Infuzie foarte concentrată - 3 lingurițe de plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute după care se strecoară. Se vor putea face spălături de 2 ori pe zi, sau cataplasme, comprese, pentru cicatrizare, vindecare. Se poate folosi sub formă de comprese inclusiv în calmarea durerilor de orice natură, dar în acest caz se va aplica comprese sau cataplasme calde.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Anorexie - 2 linguri de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se ia câte 1 lingură înainte de fiecare masă în afecțiuni cardiace, anorexie, etc.

Aritmii cardiace - Praf de plantă se pune sub limbă 1 linguriță de praf și se ține timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este foarte bun pentru afecțiunile inimii (palpitații, aritmii de orice fel) în special cele pe fond nervos, dar și în foarte multe alte afecțiuni.

Astm bronhic - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se ia câte 1 lingură înainte de fiecare masă, se poate să se combine și cu alte plante medicinale.

Bronșite cronice - 1 linguriță de plantă mărunțită se pune în 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații și se poate adăuga și zeamă de lămâie fiind mult mai eficientă în acest caz.

Dischinezie biliară - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi și împreună cu anghinare, armurariu sau alte plan-

te utile în această afecțiune. Se poate de asemenea folosi o perioadă de 3 luni după care se face o pauză obligatoriu de 15 zile, după care se va putea relua acest tratament dacă se dorește.

Dureri de cap - 3 lingurițe de plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute după care se strecoară. Se vor putea face spălături de 2 ori pe zi, sau cataplasme, comprese, pentru cicatrizare, vindecare. Se poate folosi sub formă de comprese inclusiv în calmarea durerilor de orice natură, dar în acest caz se va aplica comprese sau cataplasme calde.

Dureri de rinichi - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe stomacul gol înainte de mesele principale.

Febră - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe stomacul gol înainte de mesele principale.

Gripă - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații și eventual se pune și zeamă de lămâie în funcție de dorința omului dar așa este mult mai eficientă.

Guturai - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe stomacul gol înainte de mesele principale.

Palpitații cardiace - Praf de plantă se pune sub limbă 1 linguriță de praf și se ține timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este foarte bun pentru afecțiunile inimii (palpitații, aritmii de orice fel) în special cele pe fond nervos, dar și în foarte multe alte afecțiuni.

Răni purulente - 3 lingurițe de plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute după care se strecoară. Se vor putea face spălături de 2 ori pe zi, sau cataplasme, comprese, pentru cicatrizare, vindecare. Se poate folosi sub formă de comprese inclusiv în calmarea durerilor de orice natură, dar în acest caz se va aplica comprese sau cataplasme calde.

Stări febrile - Praf de plantă se pune sub limbă

1 linguriță de praf și se ține timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este foarte bun pentru afecțiunile inimii (palpitații, aritmii de orice fel) în special cele pe fond nervos, dar și în foarte multe alte afecțiuni.

Tulburări de ritm cardiac pe fond nervos -

Praf de plantă se pune sub limbă 1 linguriță de praf și se ține timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este foarte bun pentru afecțiunile inimii (palpitații, aritmii de orice fel) în special cele pe fond nervos, dar și în foarte multe alte afecțiuni.

Tuse convulsivă și spastică, tuse de diferite etilogii - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 ceaiuri pe stomacul gol înainte de mesele principale. Se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Ulceratii tegumentare - 3 lingurițe de plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 10 minute după care se strecoară. Se vor putea face spălături de 2 ori pe zi, sau cataplasme, comprese, pentru cicatrizare, vindecare. Se poate folosi sub formă de comprese inclusiv în calmarea durerilor de orice natură, dar în acest caz se va aplica comprese sau cataplasme calde.

UNTIȘOR



Ficaria ranunculoides Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: sălățică, grâuşor.

Descriere: este o mică erbacee perenă, cu o înălțime maximă de 30 cm. Frunzele, groase și lucioase, au formă de inimă. Sub frunze se găsesc niște bulbi care seamănă cu boabele de grâu. Florile sunt galbene și strălucitoare, apar primăvara în aprilie și mai.

Răspândire: poate fi găsit în tufărișuri, la marginea pădurilor, în liziere, pe soluri înțelenite, de la câmpie până la munte.

Recoltare: partea aeriană a plantei are valoare medicinală relativă. Valoare medicinală are, cu adevărat, rădăcina acestei plante. Se culeg înainte de înflorire.

Compoziție chimică: acid ficaric și ficarină (compuși specifici).

Acțiune farmacologică: analgezic, descongestionant, revitalizant.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: ameliorarea circulației venoase, hemoroizi, varice.

Extractul din plantă este valoros pentru terapii externe - afecțiuni ale pielii, răni, ulceratii, hemoroizi. Se folosește, de asemenea, în avitaminoze, mai ales în caz de scorbut.

Alimentație: frunzele se consumă ca salată sau se adaugă la ciorbe.

Preparare și administrare:

Se folosesc următoarele preparate: unguent anti-hemoroidal, supozitoare antihemoroidale, extracte, tinctură, infuzie pentru băi.

UNTUL PĂMÂNTULUI



Dioscorea (Tamus) communis Fam. Dioscoreaceae.

Denumiri populare: brie, fluierătoare, lemn nelemn, napi de pădure, napii porcului de pădure, unsoarea pământului, viță neagră.

În tradiția populară: rizomul ras se plămădea în rachi și se folosea la frecții contra reumatismului, sau amestecat cu grăsime, sub formă de alifie. Locuitorii din Poienile de Sus și alte sate învecinate, din ținutul Beiușului, îl vindeau prin țară, pe la târguri, prin piețe, cu alte plante medicinale. Fiind mai rar s-a înlocuit cu Bryonia-mutătoare cu poame negre, care este mult mai frecventă.

Descriere: plantă perenă, volubilă, întâlnită prin pădurile umbroase. Rădăcină cilindrică alungită, carnoasă, rar ramificată. Tulpină volubilă, înaltă până la 4 m. Frunze adânc cordate ovate, acuminate, cu margini întregi, pețiolate, alterne. Flori masculine gălbui-verzi, tubuloase, cu 6 stamine, stigmat atrofiat, dispuse în racem alungit. Flori femele cu ovar inferior, stil scurt purtând 3 stigmat. Uneori conține stanodii. Înflorire V-VI. Fruct bacă globuloasă, roșie. Semințe globuloase brun-roșcate.

Crește mai ales în regiunile sudice ale țării, la marginea pădurilor, în luminișuri, pe lângă garduri vii. Adesea preferă zonele pietroase, unde rădăcina sa este foarte greu de recoltat.

Recoltare: se culege rădăcina și se spală rapid pentru a nu pierde principiile active mucilaginoase.

Se folosește proaspătă pentru obținerea tincturii sau unguentelor.

Compoziția chimică: alcaloizi, glicozizi, saponozide și licoxantină.

Acțiuni farmacologice: rădăcinile plantei sunt antireumatice, calmând durerile, diuretic, purgativ. Extern combate durerile de gută, reumatism cronic sau chiar al loviturilor.

Se folosește la următoarele afecțiuni: acnee, bronșită, cărcei, constipație, contuzii, dermatoze purpurice, dureri diverse inclusiv reumatice, echimoze, gută, lombosciatică, pneumonie, purpură, reumatism, sciatică, sinuzite, umflături.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Rădăcina poate provoca puternice reacții alergice cutanate la persoanele cu pielea sensibilă. Din acest motiv se va folosi cu precauție, doar pe o porțiune de piele mică, crescând progresiv aria tratată, pe măsură ce observăm că reacția este normală. Întrucât are un efect rubefiant puternic, planta va fi aplicată la început doar pentru o perioadă de 30 secunde, maximum un minut, crescând timpul aplicației, doar dacă nu apare senzația de arsură puternică și dacă nu apar leziuni la nivelul pielii.

Toxicologie: Planta are fructele toxice. Se folosește doar extern întrucât intern produce tulburări digestive și nervoase destul de grave.

Preparare și administrare:

Se folosește numai rădăcina!

- Se rade planta (rădăcina) și se aplică extern, pe locul dureros.

- intern se va lua 1 linguriță de rădăcină care se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi.

- **Tinctură** se va rade rădăcina și se pune 50 g de rădăcină la 250 ml alcool sanitar. Se ține apoi timp de 15 zile după care se strecoară. Se folosește la tamponarea locurilor dureroase.

La 1 litru de oțet se va pune 6 linguri de rădăcină rasă. Se ține timp de 8-10 zile agitând des. Se strecoară. Se folosește extern la mâncărimi, dureri.

Se pot face foarte multe unguente, cu unt, untură, lanolină, vaselină.

Preparare și administrare: se curăță rădăcina de pământ, se spală apoi se dă pe răzătoarea mică. Se obține în acest mod o pastă mucilaginoasă. Această pastă se introduce într-o sticlă și la 1 parte de pastă se va pune 4 părți de alcool alimentar de 70 grade. Se ține apoi la întuneric pentru 15 zile, agitând des. Se strecoară. Se poate apoi pune la rece în sticle de mai mică capacitate. Intern se poate lua până la 1 linguriță de 3 ori pe zi, diluate cu 100 ml apă și extern se tamponează zonele afectate de durere cu puțin alcool din acesta fiind foarte eficient la dureri. Se face zilnic 20-30 zile.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Bronșită - se aplică pe torace o pastă din 5 linguri de rădăcină de Untul pământului proaspătă dată pe răzătoare, 2 linguri de Hrean și 4 linguri de semințe de in măcinate. Deasupra se pune un material de bumbac curat și o țesătură de lână caldă. Aplicația se face timp de o jumătate de oră pe o perioadă de 4-5 zile la rând. Are puternice efecte de eliminarea secrețiilor în exces și ușurează respirația.

Pneumonie - se aplică pe torace o pastă din 5 linguri de rădăcină de Untul pământului proaspătă dată pe răzătoare, 2 linguri de Hrean și 4 linguri de semințe de in măcinate. Deasupra se pune un material de bumbac curat și o țesătură de lână caldă. Aplicația se face timp de o jumătate de oră pe o perioadă de 4-5 zile la rând. Are puternice efecte de eliminarea secrețiilor în exces și ușurează respirația.

Reumatism - rădăcina dată prin răzătoare se aplică direct pe piele, după care se învelește cu o bucată de pânză curată și se lasă pentru 5-15 minute. Articulația tratată se va încălzi, durerea se va diminua, după câteva aplicații și de asemenea se va îmbunătăți și mobilitatea articulației. Tratamentul se repetă zilnic până la trecerea durerii.

Sciatică - se face aplicația de la reumatism sau se aplică o compresă cu tinctură de Untul pământului compresă care se păstrează pentru 30 de minute, după care zona dureroasă tratată se învelește cu un material gros de lână. Aplicația se face de 2 ori pe zi, până la eliminarea completă a durerilor

de spate.

Sinuzită - într-o bucată de tifon se pune o lingură de rădăcină și una de hrean, ambele date pe răzătoare. Se ține această cataplasma pe frunte timp de 2-15 minute (în funcție de intensitatea reacției cutanate și de rezistența la senzația de arsură). În timpul aplicației se va elimina pe cale nazală o cantitate impresionantă de secreții, durerea va fi diminuată progresiv, la fel ca și senzația de greutate în zona frunții. Se fac 1-2 aplicații din acestea în sinuzita acută și 12 aplicații în sinuzita cronică.

URDA VACII



Lepidium draba Fam. Brassicaceae.

Descriere: este o Brassicaceae spontană, înaltă de 20-45 cm, întâlnită pe marginea drumurilor, pe pășuni sau ca buruiană dăunătoare în culturi.

Rădăcinile plantei au o creștere verticală și orizontală pronunțată.

Frunzele sunt verzi-cenușii, pubescente, întregi, alterne, ovate, pe margini crenelate.

Florile sunt mici, albe, cu patru petale, și se formează în inflorescențe apicale corimbiforme. Sili-culele au în jur de 0,4 cm. formându-se eşalonat. Ele sunt ovale comprimat-umflate și ascuțite spre vârf.

Planta prezintă o plasticitate ecologică deosebită ceea ce îi determină o mare adaptare și rezistență la condițiile de mediu.

Răspândire: De origine europeană, urda vacii a ajuns astăzi să populeze aproape toată planeta, cu excepția zonelor foarte calde și al celor prea reci. Se întâlnește în toată Europa, în America, Australia și Asia.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: adjuvant în incontinența urinară a copiilor și adul-

ților (enurezis, cistite, prostatite, diabet insipid, paralizii care afectează vezica urinară).

Preparare și administrare:

- Infuzia din planta proaspătă (culeasă în timpul înfloritului) are proprietăți antidiuretice și afrodisiace.

- Infuzia realizată cu apă sau vin roșu stimulează apetitul sexual. Extractele se realizează folosindu-se o linguriță de plantă la 250 ml de lichid.

- Sucul obținut din stoarcerea plantei proaspete, administrat intern (50 ml/zi 7-15 zile), ameliorează acneea.

URECHELNIȚĂ



Sempervivum tectorum Fam. Crassulaceae.

Denumiri populare: argintură, buruiana porcului, curechiul stânii, frunzar, ghințură, iarba ciutei, iarbă de urechi, iarbă groasă, iarba lupului, iarba tunului, iarbă de urechi, iarbă grasă, jinteră, jintură, nevăstuică, oloisă, orecleșniță, prescurăriță, țâța mielului, urechea iepurelui, urechea mâței, urechiușă de stâncă, varză de stâncă, verzișoară. Lax în limba dacă.

În tradiția populară: era cultivată adesea pe acoperișuri. Seva din frunze se întrebuința contra durerilor de urechi.

Frunzele se mai puneau pisate pe bățături, iar seva pe negi. Cu seva de la plantă se făceau pansamente la umflături și arsuri, la brâncă și hemoroizi, iar sucul diluat cu apă se lua în stomatite, afte.

La fel se folosea în durerile de ochi făcute cataplasme externe cu apa în care a stat planta.

Descriere: plantă perenă, cărnoasă, înaltă de 10-60 cm, are o tulpină ramificată spre vârf, iar la bază poartă o rozetă de frunze cărnoase, groase, pline de sevă. Florile rozee sau roșii dispuse corimbiform, la vârful tulpinii. Fructul este o capsulă. Crește sălbatecă, pe stâncile calcaroase din munți. Uneori crește pe acoperișul caselor.

Recoltare: se culege planta întreagă fără rădăcină (Herba Sempervivi) în lunile iunie-august.

Compoziția chimică: puțin studiată.

Acțiune farmacologică: antiinflamatoare, cicatrizantă, antibiotică- distruge microbii, sucul se poate folosi și la dispariția petelor și pistruiilor. Este astringentă, sedativă, diuretică, antispasmodică, hemostatică, elimină viermii intestinali.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni nervoase și renale, afecțiunile urechii- chiar infecții, afecțiuni cutanate, afte, arsuri, bățături, cancer uterin și de piele, diaree, dureri de urechi, dureri de ochi, febră, hemoragii, hemoroizi, înțepături de insecte, negi, otalgii, pecingine, pete pe piele, pistrui, plăgi supurate, stomatite, viermi intestinali, zona-zoster.

Preparare și administrare:

- Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde, după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile. Se poate obține și cu ajutorul storcătorului de fructe și în amestec cu alte legume și fructe.

- 2 lingurițe de frunze mărunțite se pun la 250 l apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 4 căni pe zi intern.

- Suc proaspăt stors se pune pe răni extern sau se picură în ureche. Intern se poate lua 20 ml suc o dată mai multe zile la rând.

- 3 lingurițe de plantă se pune la 250 ml apă și se fierb 5 minute. Se strecoară și se folosesc la spălături în cazul cancerului de piele sau uterin. La afecțiunile gurii se clătește gura de mai multe ori pe zi.

- Praf din plantă uscată (obținută cu râșnița de cafea) se va pune pe răni sau se va lua intern câte un vârf de cuțit, care se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite. Se poate face de 3-4 ori pe zi cu 30 minute înainte de mese.

- Pentru negi sau pete se unge cu suc de plantă proaspăt sau cu frunză strivită (tot proaspătă) de mai multe ori pe zi, până la dispariție.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde,

după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile.

Extern se va aplica acest suc cu ajutorul unei bucăți de vată care a fost înmuiat în această soluție. Se aplică de mai multe ori pe zi și se ține până începe să se usuce, după care se umezește din nou.

Afecțiuni nervoase și renale - Praf din plantă uscată (obținută cu râșnița de cafea) se va pune pe răni sau se va lua intern câte un vârf de cuțit, care se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite. Se poate face de 3-4 ori pe zi cu 30 minute înainte de mese.

Afecțiunile urechii- chiar infecții - Suc proaspăt stors se pune pe răni extern sau se picură în ureche. Intern se poate lua 20 ml suc o dată mai multe zile la rând.

Afecțiuni cutanate - Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde, după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile.

Extern se va aplica acest suc cu ajutorul unei bucăți de vată care a fost înmuiat în această soluție. Se aplică de mai multe ori pe zi și se ține până începe să se usuce, după care se umezește din nou.

Afte - 3 lingurițe de plantă se pune la 250 ml apă și se fierb 5 minute. Se strecoară și se folosesc la spălături în cazul cancerului de piele sau uterin. La afecțiunile gurii se clătește gura de mai multe ori pe zi. Se poate asocia cu Salvie.

Arsuri - Suc proaspăt stors se pune pe răni extern sau se picură în ureche. Intern se poate lua 20 ml suc o dată mai multe zile la rând.

Bătăături - Frunze proaspete se aplică sub pansament pe bătăături zilnic până la trecerea bătăăturilor.

Cancer uterin și de piele - Praf din plantă uscată (obținută cu râșnița de cafea) se va pune pe răni sau se va lua intern câte un vârf de cuțit, care se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite. Se poate face de 3-4 ori pe zi cu 30 minute înainte de mese.

Diaree - Praf din plantă uscată (obținută cu râșnița de cafea) se va pune pe răni sau se va lua intern

câte un vârf de cuțit, care se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite. Se poate face de 3-4 ori pe zi cu 30 minute înainte de mese.

Dureri de urechi - Suc proaspăt stors se pune pe răni extern sau se picură în ureche. Intern se poate lua 20 ml suc o dată mai multe zile la rând.

Dureri de ochi - 3 lingurițe de plantă se pune la 250 ml apă și se fierb 5 minute. Se strecoară și se folosesc la spălături în cazul cancerului de piele sau uterin. Se pune compresă pentru 30 de minute de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

Febră - Praf din plantă uscată (obținută cu râșnița de cafea) se va pune pe răni sau se va lua intern câte un vârf de cuțit, care se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite. Se poate face de 3-4 ori pe zi cu 30 minute înainte de mese.

Hemoragii - Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde, după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile.

Extern se va aplica acest suc cu ajutorul unei bucăți de vată care a fost înmuiat în această soluție. Se aplică de mai multe ori pe zi și se ține până începe să se usuce, după care se umezește din nou.

Hemoroizi - 3 lingurițe de plantă se pune la 250 ml apă și se fierb 5 minute. Se strecoară și se folosesc la spălături în cazul cancerului de piele sau uterin.

Înțepături de insecte - Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde, după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile.

Extern se va aplica acest suc cu ajutorul unei bucăți de vată care a fost înmuiat în această soluție. Se aplică de mai multe ori pe zi și se ține până începe să se usuce, după care se umezește din nou.

Negi - Pentru negi sau pete se unge cu suc plantei proaspete sau cu frunză strivită (tot proaspătă) de mai multe ori pe zi, până la dispariție.

Otalgie - Suc proaspăt stors se pune pe răni extern sau se picură în ureche. Intern se poate lua 20 ml suc o dată mai multe zile la rând.

Pecingine - Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde, după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile.

Extern se va aplica acest suc cu ajutorul unei bucăți de vată care a fost înmuiat în această soluție. Se aplică de mai multe ori pe zi și se ține până începe să se usuce, după care se umezește din nou.

Pete pe piele - Pentru negi sau pete se unge cu suc. Se aplică de mai multe ori pe zi, până la dispariție.

Pistrui - Pentru negi sau pete se unge cu suc. Se aplică de mai multe ori pe zi, până la dispariție.

Plăgi supurate - Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde, după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile.

Extern se va aplica acest suc cu ajutorul unei bucăți de vată care a fost înmuiat în această soluție. Se aplică de mai multe ori pe zi și se ține până începe să se usuce, după care se umezește din nou.

Stomatite - Praful din plantă uscată (obținută cu râșnița de cafea) se va pune pe răni sau se va lua intern câte un vârf de cuțit, care se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite. Se poate face de 3-4 ori pe zi cu 30 minute înainte de mese.

Viermi intestinali - Praful din plantă uscată (obținută cu râșnița de cafea) se va pune pe răni sau se va lua intern câte un vârf de cuțit, care se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite. Se poate face de 3-4 ori pe zi cu 30 minute înainte de mese.

Zona-zoster - Sucul din plantă se obține punând frunza proaspăt culeasă (o frunză de mărime medie) într-o cană cu apă care fierbe, timp de 2-3 secunde, după care se stoarce și se extrage suc. Se va putea consuma câte 3-4 căni pe zi, perioade de 2-3 luni de zile.

URZICA



Urtica dioica, Urtica major
Fam. Urticaceae.

Denumiri populare: oișea, urzică creată, urzică crăiască, urzică creată, urzică mascată, urzică mare, urzică de pădure, urzici românești. Diky, Din, Dyn în limba dacă.

Denumirea lor în limba engleză „nettles“, provine din cuvântul olandez „netel“, care înseamnă ac, ceea ce nu este departe de adevăr, căci la atingere înțeapă usturător.

În tradiția populară: sunt întrebuințate primăvara în alimentație, iar fibrele din tulpinile mai dezvoltate se fac fibre textile mai ales pentru saci. Rădăcina și părțile aeriene se foloseau pentru vopsit în galben.

Ceaiul din frunze și vârfuri florifere, îndulcit cu miere sau zahăr se folosea contra tusei, astmului și durerilor de piept.

Unii amestecau cu fagure de miere și se lua câte o linguriță ca leac pentru tuse și dureri de piept.

Decoctul rădăcinii și al frunzelor se mai lua în tuse cu sânge și diferite hemoragii sau la leșin, iar numai al rădăcinilor contra constipației.

Se mai folosea la amigdalită, în bolile de stomac, palpitații de 4 ori pe zi.

Cu părți aeriene se făcea decoct contra hemoragiilor uterine cu care se făceau spălături sau la

hemoroizi și boli de rinichi. Se mai fierbeau cu alte plante și se foloseau la spălatul pe cap o dată pe săptămână.

Descriere: Plantă erbacee, perenă, foarte răspândită la noi pe lângă garduri, în tăieturi de pădure, etc. În pământ are un rizom târător, uneori cu rădăcini lungi de câțiva metri, la adâncime mică, iar tulpina aeriană înaltă până la 1,5 m este patrunghiulară, cu frunzele opuse, ovale lanceolate, dințate pe margini și cu numeroși peri urzicători rigizi. Florile dioice de culoare verzuie, sunt dispuse pe indivizi diferiți. Cele femele alcătuite dintr-un ovar înconjurat de 4 petale, iar cele mascule dintr-un perigon patru foliat și 4 stamine, ele sunt reunite în panicule, la subțioara frunzelor superioare. Înfloarește din iunie până toamna târziu.

În toată lumea există aproximativ 40 de specii de urzică, de la soiurile pitice din apropierea Cercului Polar, până la urzicile gigant, de 4 metri înălțime, din pădurile tropicale. În Noua Zeelandă există chiar arbori de urzică (*Urtica ferox*) ale cărei frunze secretă o asemenea cantitate de substanțe iritante, încât o urzică poate omorî o căprioară sau un om. Cele două specii de urzică existente la noi (urzica mare și urzica mică) nu ajung la asemenea performanțe însă au calități uimitoare mai ales în domeniul vindecării bolilor. Urzica mare este comercializată în general prin trustul Plafar. Urzica mică se folosește în alimentație primăvara și servește la „primenirea sângelui“ după expresia populară. Ambele soiuri au aceleași întrebuințări în medicina tradițională, dar urzica mică este ceva mai activă și urzică pielea mai puternic decât cealaltă.

Recoltare: oficinale sunt frunzele (*Folium Urticae*) recoltate din mai până în octombrie, sau rădăcina (*Radix Urticae*) recoltată toamna târziu.

Compoziție chimică: substanțe azotoase, toți aminoacizii esențiali: amine (acetilcolină, histamina), glucide (mono, di, și trizaharide), clorofilă, fitol, protoporfirina, carotenoide (beta-caroten, xantofilă, licopen, violaxatină), tanin, vitaminele A, B₂, B₁₂, C, K, acid folic, mucilagii, clorofilă, săruri minerale, cetone, substanțe proteice, acid folic. Are foarte multe enzime care nu se găsesc în alte plante de primăvară. Conținutul lor în fier este mai important decât cel al spanacului.

Acțiune farmacologică: antianemic puternic (mai ales frunzele), crește diureza eliminând acidul uric și clorurile (rădăcinile și mai ales semințele), depurativ, antimicrobian, hemostatic, trofic, emolient, diuretic, antidiareic, astringent puternic, expectorant, activează circulația sângelui cu eliminare de histamină, antiseptic, hipoglicemiant. Stimulent al secrețiilor gastro-intestinale și hepatopancreatice. Tonic pancreatic, emenagog mai ales semințele. Afrodiziac bun (semințele), galactogog favorizând secreție de lapte. Imuno-stimulator și imuno-reglator (mai ales rădăcinile). Astringent în enterite muco-membranoase, enterite acute și cronice, diaree ale tuberculoșilor. Datorită conținutului în vitamina K se pot folosi în oprirea hemoragiilor diferite. Hematopoetic stimulează formarea de elemente figurate ale sângelui. De asemenea micșorează flora microbiană din tractul digestiv și reduce cantitatea de zahăr din sânge putându-se folosi și la diabet, în special cu alte plante. Revitalizant, vitaminizant (mai ales frunzele). Conține de asemenea multă vitamina A care ajută la refacerea țesuturilor intern sau extern. Vitaminează și remineralizează organismul, elimină starea de anemie, echilibrează sistemul de apărare al organismului, acționează limitând sau înlăturând multiplicarea bacteriilor patogene. Are efect deosebit în bronșite și astm, fluidifică secrețiile bronșice și favorizează eliminarea lor prin expectorație, combate tusea, stimulează metabolismul, stimulează secreția biliară, secreția pancreatică, gastrică și intestinală, stimulează digestia, combate diareea dizenteria și stările inflamatorii ale mucoasei tubului digestiv, acționează împotriva viermilor intestinali, fluidifică sângele, scade glucoza din sânge, are acțiune hemostatică, oprind sângerarea. Mărește cantitatea de urină eliminată, contribuind la îndepărtarea substanțelor toxice din sânge și din întreg organismul. Favorizează eliminarea masivă a acidului uric pe cale renală, stimulează secreția glandelor mamare la femeile lăuze. Activează regenerarea țesuturilor și cicatrizează rănilor atât intern cât și extern. Favorizează favorabil reumatismul și guta. Provoacă scăderea temperaturii corpului în diferite stări febrile.

Extern: cicatrizant, contribuind la refacerea țe-

suturilor. Astringent bun, antiinflamator puternic, rezolutiv asigurând dispariția nepurulentă a produselor patologice urmată de resorbția acestora. Tonic capilar și combate foarte eficient mătreața.

Deseori zeama în care au fiert urzicile este recomandată ca tonic pentru cantitatea mare de fier ce o conține. Se folosesc de asemenea pentru regenerarea organismului și pentru detoxifierea sa.

S-a constatat că rădăcinile luate intern sunt bune reglatoare ale activității hormonale la bărbați, favorizează regenerarea firului de păr și a epitelilor, au efecte imunomodulatoare și anticancerigene.

În schimb frunzele sunt foarte bune antihemoragice și antiinflamatoare, conțin multe minerale și au efect depurativ, reglator al tensiunii și diuretic puternic.

Printre calitățile terapeutice ale urzicii se numără capacitatea ei de a reduce predispoziția la răceală și de a combate afecțiunile artritice și reumatice. De asemenea poate ușura procesul de urinare la bărbați atunci când este inflamată prostata, deoarece este și un bun diuretic. Ajută la eliminarea acidului uric și a bacteriilor care produc infecția aparatului urinar. De asemenea urzica ajută la reducerea tensiunii arteriale, remineralizează organismul și echilibrează sistemul de apărare al acestuia. În plus acționează ca bactericid, limitând multiplicarea bacteriilor.

Urzicile sunt adevărate medicamente naturale folosite în tratarea multor afecțiuni. Pentru întărirea organismului, se consumă zilnic sub formă de mâncare, gătită, ceai, suc proaspăt sau tinctură.

Întră frunzele în componența ceaiului antibronșitic nr 2.

Recoltare - de la urzică de folosesc 2 părți care au proprietăți medicinale destul de diferite. Iarba (adică tulpina cu tot cu frunze) și rădăcina (mai exact rizomii, adică tulpinile subterane în care urzica își depozitează peste iarnă substanțele de rezervă.

Iarba - se recoltează cu tot cu frunze și eventual cu inflorescențe, prin tăiere, în faza de maturitate a plantei, adică în intervalul cuprins între lunile iulie și noiembrie. Se pot culege însă toamna târziu când există și semințe care au calități medicinale deosebite. Ser taie vârfurile înflorite ale urzicii

(care trebuie să aibă 20-30 cm nu mai mult), care apoi se pun la uscat în strat de grosime medie (maximum 4 cm) în locuri aerisite, umbrite și lipsite de umiditate. Atunci când s-au uscat, tulpinile de urzică devin foarte casante și se rup cu un pocnet sec. Se depozitează în pungi de hârtie, în locuri întunecoase și uscate.

Rădăcinile - (rizomii) se recoltează după primele brume, în luna noiembrie, când se dezgheață cu o cazma, se spală într-un curs rapid de apă și se lasă să se usuce într-o încăpere caldă și dacă se poate, expuse la lumina soarelui (chiar dacă această lumină este filtrată de sticlă). Când s-au uscat, rădăcinile de urzică devin și ele foarte casante și se rup cu un pocnet sec. Se depozitează în săculeți de pânză, în locuri răcoroase și uscate.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni virale și bacteriene, afecțiunile gurii, afecțiunile aparatului renal, afecțiunile ficatului, afecțiuni reumatismale, afecțiunile vezicii biliare, afecțiunile splinei, afte bucale, alergii, alopecie, amigdalită, anemie, anemie post-hemoragică, anemie feriprivă, angine, arteriopatii periferice, arterită, astmă alergic, atonie digestivă, avitaminoze, boli autoimune, boli de rinichi cronicizate, boli de rinichi și vezică, boli dermatologice (depurativ), boli legate de circulația sângelui, bronșită, căderea părului, calculoză renală, calviție, cancer, cancer stomacal, cefalee, ciclu menstrual neregulat, cistită, cloroză, constipații ușoare, convalescență, creșterea părului, crize reumatice, deficit de testosteron, demineralizare, dereglări glandulare, dermatoze diverse, dermatoze infecțioase și alergice, diabet zaharat, diaree în special ale tuberculoșilor, diaree rebelă, dizenterie, dureri sciatică și lumbago, eczeme, eczeme cronice, efeminare la bărbați, enterite acute și cronice, enterocolite muco-membranoase, epidermofitii interdigitală (ciupercă la picioare), epistaxis (hemoragie nazală), fistule perianale, flebite, gingivite, graviditate, gută, hemoragii, hemoragii nazale, hemoptizii, hemoragii uterine, hemoroizi hemoragici, hipermenoree, hipertensiune arterială, hiperuricemie, hipocalcemie și hipomagnezie, îmbătrânire prematură, impotență, infecții renale, întărirea imunității, impotență, îngustarea vaselor coronariene, inflamații

bucale, insuficiența estrogenică, insuficiență renală, întărirea imunității, mătrează, menstruații neregulate, menstruații abundente, leucemie, lichen plan, litiază renală, lupus eritematos, mătrează, micoze, nefrită, nevralgii, obezitate, oboseală, pancreatite, paraziți intestinali, pete pe piele, pielonefrită, pierderi mari de sânge, probleme legate de păr, prostatită, psoriazis, răceli frecvente, răni greu vindecabile, retenții urinare, reumatism, rezistență scăzută la infecții, rinită alergică, sângerări menstruale abundente, sclerodermie, seboree, sterilitate feminină și masculină, supurații, tabagism, tonic, tromboflebită, tulburări de menopauză, tulburări menstruale, tumori maligne, tuse convulsivă, ulcer stomacal, ulcer varicos, uremie, urticarie, vaginită atrofică (în asociere cu alte plante), varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Plantele culese de la marginea drumurilor sau de lângă case pot conține plumb care este toxic pentru organism.

Atenție! Femeile gravide ar trebui să evite consumul de urzici, cercetările arătând că urzica poate provoca contracții ale uterului.

Atenție! Urzica duce la mărirea coagulabilității sângelui când este folosită în cantități mari.

Atenție! Este interzisă în cazul hemoragiei uterine, provocată de fibroame și mioame.

Atenție! Nu se recomandă pentru bolnavii cu hipertensiune arterială, ateroscleroză, polip, adenom testicular.

Atenție! La vârstnici poate agrava tromboflebita.

Atenție! Semințele de urzică se iau în doze mai mici de 15 g pe zi, altfel fiind toxice, producând inflamații reno-urinare.

Preparare și administrare:

Intern

Frunzele - se pot folosi proaspete după spălare sau se pun la uscat. Frunzele tinere se culeg în maiie sau începutul lui aprilie. Cele mai eficiente sunt frunzele proaspete.

Infuzie - 1 lingură de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute după care se strecoară. Se consumă 3 ceaiuri pe zi.

Infuzie concentrată - Din 2 linguri de plante

se folosește tot infuzie cu care se vor face băi sau comprese. La hemoroizi se asociază cu alte plante (coada șoricelului, gorun, gălbenele).

Rădăcina - după dezgropare, se taie mărunț, se spală într-un curent de apă rapid și apoi se lasă la zvântat. Se pot prepara proaspete sau uscate la soare, până devin casante. Se depozitează în pungi de hârtie.

Decoct - 2 linguri de rădăcini mărunțite se vor pune la 500 ml apă. Se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară și se fac spălături pentru creșterea părului.

Planta proaspătă (frunze) se spală și se lasă puțin umede apoi se trec prin storcătorul de fructe. Se ia câte 1 linguriță de suc din acesta de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor eventual diluat și dacă nu există contraindicații în amestec cu miere.

Suc - se taie cât mai fin 2 mâini de frunze de urzică după ce au fost foarte bine spălate. Se adaugă la ele 200 ml apă. Se amestecă cu o lingură de lemn, se macerează 4-5 ore la temperatura camerei, apoi se trec prin storcătorul de fructe. Sucul se consumă imediat după preparare. Este bine să se consume înaintea meselor și 30 minute să nu se mai consume nimic. Se poate consuma câte 200 ml de 3 ori pe zi.

Suc preparare manuală- se taie „tăiței“ două mâini de urzici (cât mai fin) și se adaugă peste frunzele tăiate 200 ml (un pahar) de apă. Cu o lingură de lemn se „freacă“ bine amestecul, astfel ca frunzele de urzică să lase cât mai mult suc. Se lasă acest amestec să stea la macerat, 4-6 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Zeama obținută va fi consumată imediat după filtrare. Frunzele rămase pot fi folosite în mâncăruri, salate, etc.

Suc preparat cu mixerul - se pun în vasul mixerului 200 ml (un pahar) de apă, apoi se adaugă gradat, în timp ce se face mărunțirea, două mâini de frunze de urzică. După ce urzica formează ca o pastă, se pune această pată într-un vas de ceramică și se lasă să macereze 2-3 ore, după care se strecoară. Sucul se bea imediat după filtrare, pasta putând fi adăugată în mâncărurile gătite.

Administrare: modul de administrare este în funcție de afecțiunea tratată. Regulile generale care

trebuie respectate sunt următoarele: sucul se bea pe stomacul gol. Timp de un sfert de oră după consumare nu se mănâncă. Pentru a „ajuta“ tratamentul cu suc se va trece la o dietă echilibrată, fără prea multă carne, prăjeli sau alte alimente grele. Sucul de urzică este util în afecțiuni urinale sau renale, hemoroizi, hemoptizii, metroragii, epistaxis. Extractele de urzică, inclusiv sucul antrenează în circulație acidul uric din țesuturi, și provoacă o eliminare abundentă a acestuia deci este bun în gută și alte boli metabolice. Sucul de urzică se poate însă administra și la persoanele anemice.

Pulbere - se macină cu râșnița de cafea plantă uscată (frunze, rădăcină sau semințe). Se ia 1 linguriță sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu apă. Se face de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor.

Tinctură de iarbă - se pun într-un borcan cu filet 20 de linguri de pulbere de frunze, peste care se adaugă două pahare (în total 400 ml) de alcool alimentar de 50 grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat vreme de 12 zile, după care se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticlute mici, închise la culoare. Se administrează din acest remediu de 4-6 ori pe zi, câte o lingură diluat cu apă.

Tinctură - 50 g plantă (preferabil proaspătă), rădăcină sau semințe, în funcție de ce se dorește se pune într-un borcan. Se toarnă deasupra 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ține apoi timp de 15 zile agitând des. Se strecoară după trecerea timpului și se pune în sticlute de capacitate mai mică. Administrare: 10 picături până la 20 picături (1 linguriță) de 3-4 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se vor lua numai pe stomacul gol. Se pot și dilua cu apă în funcție de toleranța individuală.

Sirop - se prepară din frunze proaspete de urzică care se toacă mărunț, după care se pun într-un borcan care se va umple de 3 sferturi. Se completează volumul rămas cu miere de albine, amestecând apoi din când în când pentru omogenizare. Se lasă apoi timp de 30 de zile agitând borcanul zilnic. După 30 de zile se filtrează, obținându-se un sirop verde, cu efecte detoxifiante și reîntineritoare excepționale.

Cura cu salată de urzică. Urzicile se numără printre plantele recomandate primăvara, deoarece sunt recunoscute pentru efectul lor tonic, remineralizant, antiinflamator și antianemic. Cura de urzici se face primăvara mai ales pentru că ele se găsesc proaspete în această perioadă a anului, iar organismul are nevoie de o dezintoxicare după un sezon în care a fost privat de cele mai multe legume proaspete. Cea mai bună metodă de consum sunt salatele, care pot fi preparate doar din urzici sau în combinație cu frunze de păpădie și salată. Pentru o mai mare eficiență se recomandă câte o salată zilnic timp de cel puțin 2 săptămâni. - Urzicile foarte tinere se pot utiliza și sub formă de salate, asociate cu păpădie sau lăptuci sau chiar salată verde. Se strivesc puțin apoi se pune puțin ulei preferabil presat la rece și suc de lămâie după gust. Se pot consuma zilnic chiar perioade lungi de timp. Sunt utile în toate afecțiunile descrise.

Extern

- Extern se poate aplica de asemenea suc proaspăt amestecat în diferite proporții cu miere polifloră și diluat cu apă sau vin.

- **Tinctură** din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 500 ml oțet. Se va lăsa timp de 10 zile după care se strecoară. Se folosește în amestec cu apă pentru clătirea părului sau la diferite afecțiuni cutanate unde de asemenea se pune diluat.

La țară cei care suferă de reumatism sunt bătuți cu urzică care ajută la stimularea circulației locale și în plus se spune că aduce reale servicii. Acest lucru se face o dată la 7 zile în mod temeinic însă să nu producă răni. După această „bătaie“ se unge local cu suc de lămâie sau se pun frunze de varză strivite până trece iritația.

Cura de primăvară. Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism,

să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - se consumă suc de urzici, 2 pahare pe zi, în cure de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Frunzele de urzică sunt antihemoragice și antiinflamatoare, iar pe termen lung au efecte reglatoare endocrine foarte bune. Sunt recomandate în special la femei pentru boli de piele (acnee sau eczeme) care apar pe fondul dereglărilor hormonale. Tinctura aplicată prin tamponare local.

Se poate face o cură de 10 zile cu ceai de Urzici (o linguriță de frunze proaspete opărite cu 250 ml apă clocotită- se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară) urmată de 10 zile de pauză. Tratamentul se reia. E bine ca-n ceai să se pună câte o linguriță de bitter suedez. Se beau 3 căni de ceai pe zi.

Extern, se pun pe locurile afectate comprese cu ceai de Urzică (un pumn de frunze opărite și infuzate 10 minute cu o cană de apă clocotită). Compresele se pun seara, la culcare. Peste comprese se pune un plasture, apoi o basma. Cura durează o lună.

Adenom de prostată - pentru tratarea acestei afecțiuni se folosesc cu un succes extraordinar rădăcinile de urzică.. Studii pe pacienți făcute în Franța, Germania, Polonia, Iran, arată și atestă extraordinarul efect al urzicii în tratarea acestei afecțiuni. În studiul iranian făcut la Universitatea din Teheran și considerat de referință pentru studiile din Europa, din 558 de pacienți cu adenom de prostată s-au alcătuit două grupe, pacienții din prima grupă luând urzică, iar cei din a doua grupă un preparat placebo (fals). După 6 luni, 81% din pacienții care au luat urzică au observat o ameliorare clară a adenomului de prostată, în timp ce doar 16% din grupul de control au avut rezultate similare. Se administrează infuzie de rădăcină și se beau 750-1000 ml pe zi, pe stomacul gol, în cure de 6 luni. Acest remediu reduce treptat frecvența urinărilor

nocturne, reduce volumul prostatei, normalizează urinarea.

Se mai poate lua câte o linguriță de tinctură de rădăcină de urzică, de 4 ori pe zi. Suplimentar, se bea suc de urzică (obținut însă nu doar din frunze ci și din rădăcină) câte un pahar pe zi. Tratatamentul durează minimum o lună, iar efectele sunt spectaculoase, pentru că urzica acționează nu doar ca antiinflamator și antitumoral ci are și efecte de reglare hormonală foarte bune, acționând asupra cauzelor bolii.

Afecțiuni virale și bacteriene se face o cură cu suc de urzică câte 100 ml de 3 ori pe zi, luate în cură de minimum 30 zile. Ajută organismul datorită mineralelor și vitaminelor conținute.

Afecțiunile gurii - sunt indicate cât mai multe gargare cu suc de urzici, 10-15 pe parcursul unei zile, în cure de 21-30 de zile.

Afecțiunile aparatului renal - se beau 500-900 ml de suc de urzică dimineața pe stomacul gol - are puternice efecte diuretice și stimulează funcția renală.

Afecțiunile ficatului - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic.

Afecțiuni reumatismale - lumbago, sciatică și afecțiuni reumatismale diverse se tratează prin perierea cu urzici tinere a locurilor dureroase timp de 2-3 zile. Se obține o senzație plăcută de încălzire locală. Pacientul nu are voie să vină în contact cu apa rece și va prefera să rămână în repaus, bine învelit.

Afecțiunile vezicii biliare - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Afecțiunile splinei - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Afte bucale - sunt indicate cât mai multe gargare cu suc de urzici, 10-15 pe parcursul unei zile, în cure de 21-30 de zile. Se poate face gargară cu suc proaspăt în amigdalite, gingivite, afte bucale.

Se pot face spălături și gargară cu un decoct din 2 linguri de flori de urzică la 1 litru de apă. Fierbeți-le 1-2 minute, apoi lăsați-le să infuzeze.

Alergie - se consumă zilnic 2 pahare de suc de urzică pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Acest suc are o acțiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară și are efect antiinflamator. O cură durează minimum 21 de zile, cu 5 zile pauză, după care se poate relua. În afara sezonului se consumă siropul de urzică: 4-5 lingurițe pe zi, în cure de 1-2 luni. Se poate asocia cu trei frați pătați.

Alopecie - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 500 ml oțet. Se va lăsa timp de 10 zile după care se strecoară. Se folosește în amestec cu apă pentru clătirea părului sau la diferite afecțiuni cutanate unde de asemenea se pune diluat.

Amigdalită - sunt indicate cât mai multe gargare cu suc de urzici, 10-15 pe parcursul unei zile, în cure de 21-30 de zile.

Anemie - se consumă 1-2 pahare de suc de urzică pe zi. Simultan se consumă urzici fierte gătite, câte un castron pe zi minimum, pentru aport masiv de minerale. De regulă cura durează 2 săptămâni. Efectele sunt mult mai puternice dacă se consumă și 1-2 gălbenușuri de ou pe zi și cătina.

- 200 ml suc se bea înaintea meselor principale, iar în paralel se consumă urzici fierte ca hrană, minimum 200 g pe zi.

- Se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mănuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Din anumite motive, uneori legate de vârstă, cantitatea de fier din organism scade. O senzație de oboseală și apăsare pune stăpânire pe noi. O cură cu ceai de Urzică poate îndrepta lucrurile. Sau următorul sirop: 100 g de suc de urzică proaspătă (se obține prin mixare) se amestecă cu 100 g de miere. Se pun la fiert până ce lichidul devine siropos. Se iau 3 linguri de sirop pe zi.

Anemie post-hemoragică se consumă 1-2 pahare de suc de urzică de 3 ori pe zi. Timp de 30 minute nu se mai consumă nimic. Simultan se consumă urzici fierte gătite, câte un castron pe zi minimum, pentru aport masiv de minerale. De regulă cura durează 2 săptămâni. Efectele sunt mult mai puternice dacă se consumă și 1-2 gălbenușuri de ou pe zi și cătină.

Anemie feriprivă - se ia pulbere de rădăcină de urzică câte 3-4 lingurițe pe zi în cure de 30-60 de zile. În paralel se iau câte 4-6 linguri de frunze de urzică pe zi, adăugat drept condiment la ciorbe, în pilafuri, în sosuri de la paste făinoase, etc. Frunzele urzicii conțin fier asimilabil, în timp ce rădăcina ajută organismul să asimileze mai bine acest oligoelement.

Angine - sunt indicate cât mai multe gargare cu

suc de urzici, 10-15 pe parcursul unei zile, în cure de 21-30 de zile.

Arteriopatii periferice - în trecut se loveau locurile afectate cu urzici vii. Urmarea: o erupție de bășicuțe, deci o activare a circulației sângelui. Urzica are efect revulsiv. Acest procedeu puțin cam barbar, este mai eficient decât multe alifii minune din farmacii.

Arterită - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic. Mai multe studii făcute în Germania au demonstrat faptul că administrarea frunzelor de urzică are efect antiinflamator articular. La pacienții reumatici care au făcut tratament intern cu această plantă s-a remarcat o diminuare sensibilă a durerii și a inflamației articulare după câteva săptămâni de administrare. Cercetările de laborator făcute de un colectiv de medici germani conduși de Karl Richemann, au pus în evidență faptul că tratamentul cu urzică inhibă în corp producția substanțelor implicate în apariția inflamației articulare și a durerii. Se administrează infuzia de iarbă din care se bea câte o cană de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, în cure de 40 de zile, urmate de 10-14 zile de pauză.

Astm alergic - histaminele sunt niște substanțe eliberate de către sistemul imunitar „scăpat de sub control” în timpul crizelor de astm alergic, substanțele care influențează arborele bronșic, determină apariția catarului, îngreunează respirația și produc crizele de sufocare specifice acestei afecțiuni. Ei bine, în frunzele urzicii întâlnim aceleași histamine (cu o compoziție chimică modificată față de histaminele din corpul uman) care sunt secrete de perișorii urzicii și ne provoacă bine cunoscuta urticarie atunci când îi atingem. Doctorul Stanley W. Beyrle, de la Kansas Clinic of Tradițională Medicină, SUA, a observat că tratamentul intern cu frunze de urzică ajută la desensibilizarea alergică a organismului, cu efecte extrem de favorabile în astmul bronșic. Simplificat spus, el a observat că histaminele din urzică fac receptorii specifici din organism să fie mult mai puțin susceptibili la stimulii din aer (praf, polen, pulberi, etc), care produc alergii respiratorii. Se face un tratament cu frunze de urzică, din care se administrează câte 4-6 lingurițe,

pe stomacul gol, în cure de 14 zile, urmate de 7 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Atonie digestivă - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Avitaminoze - suc din plante proaspete câte 100 ml de 3 ori pe zi. Conține foarte multe minerale și vitamine ușor asimilabile de către orice organism, ajutând la refacerea organismului foarte repede. Se pot face chiar și cure de mai lungă durată și se poate de asemenea folosi cu alte sucuri de legume și fructe.

Boli autoimune - se consumă zilnic 2 pahare de suc de urzică pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Acest suc are o acțiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară și are efect antiinflamator. O cură durează minimum 21 de zile, cu 5 zile pauză, după care se poate relua. În afara sezonului se consumă siropul de urzică: 4-5 lingurițe pe zi, în cure de 1-2 luni. Se poate asocia foarte bine cu angelica, cătină, ginseng, țelină.

Boli de rinichi cronicizate - se consumă câte 1 pahar de suc de urzici pe zi, dimineața, imediat după trezire. Tratamentul se menține 20-30 zile și are efecte diuretice și regeneratoare asupra epiteliului renal.

Boli de rinichi și vezică - se beau 500-100 ml suc pe zi, dimineața pe stomacul gol, pentru efectul diuretic și pentru faptul că aduce clorofilă în organism. Este totodată un foarte eficient vitaminizant care contribuie și la refacerea celulelor din aparatul urinar. Se poate folosi perioade de minimum 30 zile.

Boli dermatologice (depurativ) - pe cale bucală se face o cură de 10 zile de ceai de urzică, urmate de 10 zile pauză. Tratamentul se reia. E

bine ca în ceai să se pună câte 1 linguriță de bitter suedez. Se beau 3 căni pe zi. Extern se pun pe locurile bolnave comprese cu ceai de urzică - un pumn de frunze mărunțite opărite cu 250 ml apă clocotită, seara la culcare (peste comprese se pune un plastic, apoi o basma) timp de 30 zile.

Boli legate de circulația sângelui - se fac băi de picioare cu rădăcină de urzică - doi pumni de rădăcini bine spălate și tăiate mărunț, împreună cu 10 tulpini și frunze de plantă se pun seara într-o căldare cu 5 litri de apă rece. A doua zi, lichidul și plantele se încălzesc până la punctul de fierbere. Cu acest lichid, cât se poate de fierbinte, se fac băi de picioare pentru 20 de minute. În timpul băii plantele rămân înăuntru. Lichidul poate fi refolosit de 2-3 ori.

Bronșită - Tinctură - din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

Sirop - se prepară din frunze proaspete de urzică care se toacă mărunț, după care se pun într-un borcan care se va umple de 3 sferturi. Se completează volumul rămas cu miere de albine, amestecând apoi din când în când pentru omogenizare. Se lasă apoi timp de 30 de zile agitând borcanul zilnic. După 30 de zile se filtrează, obținându-se un sirop verde, cu efecte detoxifiante și reîntineritoare excepționale.

Căderea părului - fiertura de urzică pusă în ultima apă de clătire face ca părul să fie mai sănătos și frumos. Recent oamenii de știință au observat că la rândul ei rădăcina de urzică luată de această dată intern încetinește sau oprește procesele hormonale care duc la degradarea și căderea firelor de păr cu vârsta. Se fac tratamente de câte 60 zile, timp în care se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Are importante proprietăți de tonifiere ale părului. După spălare se clătește capul cu suc proaspăt sau cu decoct de urzici (5 linguri la 1 litru de apă fiert 5 minute apoi strecurat) Se poate clăti zilnic.

Calcul renal - extractul de Urzici antrenează în

circulația sangvină acidul uric din țesuturi și din această cauză determină o eliminare renală abundentă a acestuia. Se va consuma câte 1 litru de suc de urzici zilnic câte 21 de zile urmate de pauze de 10 zile și se poate continua.

Calviție - fiertura de urzică pusă în ultima apă de clătire face ca părul să fie mai sănătos și frumos. Recent oamenii de știință au observat că la rândul ei rădăcina de urzică luată de această dată intern încetinește sau oprește procesele hormonale care duc la degradarea și căderea firelor de păr cu vârsta. Se fac tratamente de câte 60 zile, timp în care se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

Cancer - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață, și cu 30 minute înainte de masa principală, minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic. Previne apariția tumorilor maligne și se poate folosi chiar și în cazul tumorilor ca adjuvant în tratament.

Se poate ține o cură de 3 săptămâni bând câte 500 ml suc pe zi. Consumul de Urzică previne formarea tumorilor maligne, în special a cancerului gastric. Sunt indicate și în gastrite cauzate de abuzul de tutun și cafea.

Cancer stomacal - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic. De asemenea înainte de fiecare masă se mai consumă 30 ml de suc, perioade lungi de timp. Contribuie la tratamentul preventiv sau curativ prin mineralele și vitaminele care le conține.

Cefalee - infuzie din frunze câte 3 cani pe zi, și extern se aplică cataplasma cu planta caldă. Se poate folosi și tinctura 1 linguriță diluată la 100 ml apă luată la nevoie.

Ciclu menstrual neregulat - se consumă suc de urzici, 2 pahare pe zi, în cure de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Frunzele de urzică sunt antihemoragice și antiinflamatoare, iar pe termen lung au efecte reglatoare endocrine foarte bune. Sunt recomandate în special la femei pentru boli de piele (acnee sau eczeme, de asemenea în caz de epistaxis, hemoragii nazale) care apar pe fondul dereglărilor hormonale. Se poate asocia cu Crețșoară.

Cistită - o echipă de medici, farmacologi și toxicologi germani, angajați de organismul guvernamental pentru protejarea plantelor medicinale (cunoscut drept „Comisia E“) a stabilit fără dubiu efectul benefic al urzicii contra infecțiilor reno-urinare. Se administrează tinctură de iarbă de urzică, din care se iau câte 6 lingurițe pe zi (fiecare linguriță diluată cu 100 ml apă), în cure de 30 de zile. Pentru cei care nu suportă alcoolul, tinctura se poate înlocui cu infuzie din care se beau 900-1200 ml pe zi. Ambele preparate sunt diuretice, reduc inflamația rinichilor și a căilor urinare, au efect antibacterian, diminuează sau elimină usturimile și durerile la urinare, favorizează refacerea epitelilor reno-urinare. Rezultate excelente se obțin prin asocierea urzicii cu ienupăr și coada-șoricelului.

Cloroză - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Constipații ușoare - Sirop se prepară din frunze proaspete de urzică care se toacă mărunț, după care se pun într-un borcan care se va umple de 3 sferturi. Se completează volumul rămas cu miere de albine, amestecând apoi din când în când pentru omogenizare. Se lasă apoi timp de 30 de zile agitând borcanul zilnic. După 30 de zile se filtrează, obținându-se un sirop verde, cu efecte detoxifiante și reîntineritoare excepționale.

Convalescență - se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mânuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă

la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Creșterea părului - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 500 ml oțet. Se va lăsa timp de 10 zile după care se strecoară. Se folosește în amestec cu apă pentru clătirea părului sau la diferite afecțiuni cutanate unde de asemenea se pune diluat.

Crize reumatice. Extractul din frunze de urzică acționează prin blocarea moleculelor proteice numite citochine, care sunt procongestive. Acest rol este benefic în redarea mobilității articulare și în diminuarea intensității, duratei și frecvenței puseurilor. Utilizarea extractelor de urzică în tratamentul bolilor reumatice permite reducerea cantității de medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, folosite frecvent de către pacienți.

Demineralizare - se consumă 1-2 pahare de suc de urzică pe zi. Simultan se consumă urzici fierte gătită, câte un castron pe zi minimum, pentru aport masiv de minerale. De regulă cura durează 2 săptămâni. Efectele sunt mult mai puternice dacă se consumă și 1-2 gălbenușuri de ou pe zi și cătina.

Deregări glandulare - se consumă suc de urzici, 2 pahare pe zi, în cure de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Frunzele de urzică sunt anti-hemoragice și antiinflamatoare, iar pe termen lung au efecte reglatoare endocrine foarte bune. Sunt recomandate în special la femei pentru boli de piele (acnee sau eczeme) care apar pe fondul dereglărilor hormonale. Se poate asocia cu Crețișoară, hamei, obligeană.

Dermatoze infecțioase și alergice - se beau 500-900 ml de suc de urzică dimineața pe stomacul gol - are puternice efecte diuretice și stimulează

funcția renală.

Dermatoze diverse - se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mănuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Diabet - beți înaintea celor trei mese principale o ceașcă de ceai de rădăcină de urzică: 2 linguri de plantă mărunțită la un litru de apă. Se lasă seara în apă rece, a doua zi se pune pe foc mic până dă în clocot. Se lasă să fiarbă 5 minute și să se infuzeze 10 minute.

Diabet zaharat - cure de 1-2 luni cu suc de urzică câte 500 ml dimineața la trezire pe stomacul gol, apoi nu se mai consumă nimic timp de 30 minute. De asemenea se mai poate consuma înaintea celor trei mese principale o ceașcă de ceai de urzică. Rădăcinile și frunzele de urzică fierte mai puțin de 5 minute conțin un hipoglicemiant (care face să scadă zahărul din sânge).

Este bine să se consume 500 ml suc de urzică proaspătă până la masa de prânz. Se fac cure îndelungate.

Se mai poate face infuzie 5-10%, decoct 3-10% sau cel mai eficient, un amestec în părți egale de frunze de Urzici, nuc, Dud, Teci de fasole și frunze de Afin (uscate), măcinate cu râșnița de cafea și administrate 1 linguriță de 4 ori pe zi sublingual (se sug apoi 15 minute, apoi se înghit cu apă).

Diaree în special ale tuberculoșilor - se con-

sună infuzie câte 2-3 cani pe zi pentru efectul astringent pe care-l au suplimentar eliminând din organism toxinele acumulate. Asigură de asemenea vitamine și minerale în special fier și calciu.

Diaree rebelă - în aceste cazuri se va lua un ceai din semințe de 2-3 ori pe zi.

Dizenterie - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Dureri sciatică și lumbago - se ating ușor locurile dureroase cu o urzică vie. În caz de sciatică se trece ușor o urzică pe piele pornind de la gleznă în sus, mai întâi pe partea exterioară, a piciorului și a coapsei, apoi de la zona inghinală a piciorului se coboară în jos, pe partea interioară, până la călcâi. În final se trece cu urzica dintr-o parte în cealaltă a șezutului. Se repetă de 2 ori, apoi locurile urzicate se pudrează cu talc.

Eczeme - se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mănuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, he-

moragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Eczeme cronice - se beau 500-900 ml de suc de urzică dimineața pe stomacul gol- are puternice efecte diuretice și stimulează funcția renală. Pe cale bucală se face o cură de 10 zile de ceai de urzică, urmate de 10 zile pauză. Tratamentul se reia. E bine ca în ceai să se pună câte 1 linguriță de bitter suedez. Se beau 3 cani pe zi. Extern se pun pe locurile bolnave comprese cu ceai de urzică- un pumn de frunze mărunțite opărite cu 250 ml apă clocotită, seara la culcare (peste comprese se pune un plastic, apoi o basma) timp de 30 zile.

Efeminare la bărbați - există în rădăcina urzicii o substanță cu nume aproape imposibil de pronunțat și de memorat: 3,4-divanillilte- trahidrofuran. Studiile făcute în SUA au descoperit că administrarea ei crește nivelul hormonului masculin (testosteron) din organism, ceea ce are ca efect amplificarea caracteristicilor masculine, îmbunătățirea forței fizice și a capacității la efort. Studiile în curs de desfășurare urmăresc să clarifice și o posibilă acțiune favorabilă a urzicii în cazurile de impotență și de infertilitate masculină. În sălile de fitness și de gimnastică din SUA se folosesc deja extracte de rădăcină de urzică, pentru a înlocui excitantele cu care în ultimele decenii se dozează tot mai mulți amatori de masculinitate artificială. Varianta naturală pentru aceste substanțe este pulberea de rădăcină și de semințe de urzică (amestecul se face în proporție de 1:4) din care se administrează câte 1 linguriță de 4 ori pe zi, în cure de o lună, urmate de 7-10 zile pauză.

Enterite acute și cronice - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind

capabili de un efort înzecit.

Enterocolite muco-membranoase - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Epidermofitie interdigitală (ciupercă la picioare) - Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

Epistaxis - se consumă suc de urzici, 2 pahare pe zi, în cure de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Frunzele de urzică sunt antihemoragice și antiinflamatoare, iar pe termen lung au efecte reglatoare endocrine foarte bune. Sunt recomandate în special la femei pentru boli de piele (acnee sau eczeme, de asemenea în caz de epistaxis, hemoragii nazale) care apar pe fondul dereglărilor hormonale. Se poate asocia cu Crețioară. Se beau câte 200 ml suc de urzică înaintea meselor principale.

Fistule perianale - pe cale bucală se face o cură de 10 zile de ceai de urzică, urmate de 10 zile pauză. Tratamentul se reia. E bine ca în ceai să se pună câte 1 linguriță de bitter suedez. Se beau 3 căni pe zi. Extern se pun pe locurile bolnave comprese cu ceai de urzică - un pumn de frunze mărunțite opărite cu 250 ml apă clocotită, seara la culcare (peste comprese se pune un plastic, apoi o basma) timp de 30 zile.

Flebită - se fac băi de picioare cu rădăcina de urzică - doi pumni de rădăcini bine spălate și tăiate mărunț, împreună cu 10 tulpini și frunze de plantă se pun seara într-o căldare cu 5 litri de apă rece. A doua zi, lichidul și plantele se încălzesc până la

punctul de fierbere. Cu acest lichid, cât se poate de fierbinte, se fac băi de picioare pentru 20 de minute. În timpul băii plantele rămân înăuntru. Lichidul poate fi re folosit de 2-3 ori.

Gastrită - se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mănuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Gingivite - sunt indicate cât mai multe gargare cu suc de urzici, 10-15 pe parcursul unei zile, în cure de 21-30 de zile.

Graviditate - se administrează pulberea de frunze de urzică, câte 4-6 lingurițe pe zi. Acest tratament previne debilitatea și anemia, previne unele probleme din timpul sarcinii, cum ar fi infecțiile urinare, retenția de apă în țesuturi, creșterea colesterolului, hipertensiunea arterială. Un studiu canadian arată că administrarea de pulbere de urzică este utilă după naștere, pentru o refacere rapidă a țesuturilor lezate și pentru creșterea cantității de lapte secretat de mamele care alăptează.

Gută - se beau 500-900 ml de suc de urzică dimineața pe stomacul gol - are puternice efecte diuretice și stimulează funcția renală. Urzicile antrenează în circulația sangvină acidul uric din țesuturi și din această cauză determină o eliminare renală abundentă a acestuia. Se va consuma câte 1 litru de suc de urzici zilnic câte 21 de zile urmate de pauze de 10 zile și se poate continua.

Hemoragii - (pierderi mari de sânge) - Urzicile antrenează în circulația sangvină acidul uric din țesuturi și din această cauză determină o eliminare renală abundentă a acestuia.

- Se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mânuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii, hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Hemoragii nazale - se beau câte 200 ml de suc de urzică cu 15 minute înaintea meselor principale.

Hemoptizii - se beau câte 200 ml de suc de urzică cu 15 minute înaintea meselor principale.

Hemoragii uterine - se beau câte 200 ml de suc de urzică cu 15 minute înaintea meselor principale.

Hemoroizi hemoragici - se beau câte 200 ml de suc de urzică cu 15 minute înaintea meselor principale. Tratamentul durează 21 de zile și are efecte antiinflamatoare, reduce și treptat, elimină sângerările, tonifică peretele venos, împiedicând extinderea și agravarea hemoroizilor existenți.

Hipermenoree - se beau câte 200 ml de suc de urzică cu 15 minute înaintea meselor principale. Extern se poate face infuzie din frunze și se fac spălături sau se pot pune și comprese.

- Se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mânuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se intro-

duc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii, hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc,

Hipertensiune - se bea înainte de mesele principale câte o jumătate de pahar de suc de urzică. Pe lângă efectele de reglare a tensiunii arteriale, extractul apos de urzică are un efect protector asupra vaselor de sânge, împiedică sclerozarea și rigiditatea acestora.

Hipertensiune arterială - studii de medicină experimentală efectuate în 2000-2002 arată că administrarea de extracte apoase de urzică reduce și stabilizează tensiunea arterială și reduce de asemenea ritmul cardiac. Se administrează infuzia câte 500 ml pe zi în cure de 1-2 luni, urmate de 2 săptămâni de pauză. Sub acțiunea rădăcinii de urzică s-a remarcat nu doar reducerea tensiunii arteriale, ci și o creștere a diurezei, precum și a cantității de sodiu eliminate din organism.

Hipocalcemie și hipomagnezie - se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mânuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte.

La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Hiperuricemie (exces de uree în sânge) - se beau 500-900 ml de suc de urzică dimineața pe stomacul gol - are puternice efecte diuretice și stimulează funcția renală. Se pot face cure de 21 de zile, urmate de 10 zile pauză după care dacă se doarește se poate relua.

Îmbătrânire prematură - semințele de urzică încă din Evul Mediu au constituit un remediu apreciat în geriatrie, ca tonifiant și reînțineritor. Macerând 7 zile 50 g semințe într-un litru de vin roșu se obține un bun fitogeriatic și tonic general, administrat persoanelor în vârstă câte 1 linguriță înainte de mese.

Impotență - faceți un aluat din 16 semințe de urzică măcinate și 60 g făină de secară, la care adăugați o jumătate de pahar de apă caldă și o lingură de miere. Formați 5 pateuri egale și coaceți-le la cuptor. Măncați câte o plăcintă în fiecare seară, după cină. Puteți de asemenea să luați în fiecare zi, pe stomacul gol, câte 1 linguriță de semințe pisate amestecate cu miere. În uz extern urzica poate fi un afrodisiac. Tratamentul medieval consta în lovirea peste rinichi sau în frecționarea zonei rinichilor cu urzici proaspete. În acest fel își impulsioneau calverii medievali bărbăția.

De asemenea se pot strânge rădăcini de urzică, se spală bine, se usucă apoi se macină cu râșnița de cafea și se va lua câte un vârf de cuțit pentru stimularea gonadelor și pentru suplimentarea de testosteron la nivelul testiculelor.

Infecții renale - se fac băi de șezut, cât de fierbinte puteți suporta, în care se pune infuzie de rădăcină și frunze de urzică. La 5 litri de apă pentru baie se pun 2 litri de infuzie. Este un tratament foarte eficient în cistite acute, cu efecte calmante, stimulante imunitare, antiinflamatoare.

Inflecții bucale - sunt indicate cât mai multe gargare cu suc de urzici, 10-15 pe parcursul unei zile, în cure de 21-30 de zile.

Îngustarea vaselor coronariene - într-un litru mare se toarnă infuzie de urzică caldă. Aplecat cu trupul deasupra lui, bolnavul trebuie să se spele în zona inimii, masând locul ușor.

Insuficiența estrogenică - în semințele de urzică se află fitostimulente și fitohormoni care acționează asupra funcției secretorii a ovarelor. Se recoltează cu o mânășă părțile superioare ale urzicilor mature cu semințe, frecați-le ușor în mâini (cu mânășă), vânturați-le în curent de aer și veți obține semințele de urzică pe care le veți fierbe (o lingură) în 500 ml vin roșu pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se va consuma treptat în cursul unei zile.

Insuficiența renală (adjuvant) - se consumă câte 1 pahar de suc de urzici pe zi, dimineața, imediat după trezire. Tratamentul se menține 20-30 zile și are efecte diuretice și regeneratoare asupra epiteliului renal.

Întărirea imunității - se ia o lingură de plantă mărunțită și se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 cani pe zi timp de 3-4 săptămâni pentru refacerea imunității fiind foarte eficientă datorită compoziției.

-4 linguri de rădăcini mărunțite, se fierb timp de 10 minute într-un litru de apă. Se acoperă și după 15 minute se strecoară. Se beau câte 3 cani pe zi, fiind utile nu numai pentru întărirea imunității ci și pentru tratarea infecțiilor bronșice, enteritei, hemoragiilor uterine, etc.

-Se culeg urzici tinere cu o mânășă ca să nu vă urzicați și se spală foarte bine cu multă apă. Se taie apoi cât mai mărunț, apoi se pune în puiă și se bat bine pentru a stoarce sucul. Se poate extrage și cu storcătorul de fructe. Se poate consuma zilnic câte 100-250 ml suc de Urzici dimineața pe stomacul gol. Se pun resturile cu puțin ulei, usturoi și sare și se consumă ca o salată. Ajută în cazul anemiilor și pentru întărirea imunității organismului. Se poate face perioade foarte lungi de timp aducând organismului, vitamine, enzime și minerale. Nu are contraindicații.

Lupus eritematos - câteva principii active conținute în frunzele de urzică și în rădăcinile urzicii au un efect puternic reglator asupra sistemului imunitar. Câteva cercetări făcute în SUA indică un efect

foarte bun în ameliorarea lupusului eritematos sistemic, explicat tocmai prin impulsul imunomodulator al flavonoidelor din frunzele de urzică și al pectinelor din rădăcina de urzică. Se fac tratamente cu o durată de 4 luni, urmate de 1-2 luni de pauză, cu infuzie din care se beau 750-1000 ml pe zi.

Mătreață: 500 ml oțet de mere cu un pumn de frunze de urzică proaspete mărunțite. Se lasă la macerat timp de 2 săptămâni. Se strecoară apoi se pune în sticle mici la rece. Se îmbibă un tampon de vată în acest oțet și apoi se masează puternic rădăcina părului de 2 ori pe săptămână. La clătirea părului se poate pune o jumătate de cană de macerat de urzici la 2 litri de apă.

Menstruații neregulate - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Menstruații abundente - Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

Micoze - pe cale bucală se face o cură de 10 zile de ceai de urzică, urmate de 10 zile pauză. Tratatamentul se reia. E bine ca în ceai să se pună câte 1 linguriță de bitter suedez. Se beau 3 cani pe zi. Extern se pun pe locurile bolnave comprese cu ceai de urzică - un pumn de frunze mărunțite opărite cu 250 ml apă clocotită, seara la culcare (peste comprese se pune un plastic, apoi o basma) timp de 30 zile.

Nefrită - o echipă de medici, farmacologi și toxicologi germani, angajați de organismul guver-

nemental pentru protejarea plantelor medicinale (cunoscut drept „Comisia E“) a stabilit fără dubiu efectul benefic al urzicii contra infecțiilor reno-urinare. Se administrează tinctură de iarbă de urzică, din care se iau câte 6 lingurițe pe zi (fiecare linguriță diluată cu 100 ml apă), în cure de 30 de zile. Pentru cei care nu suportă alcoolul, tinctura se poate înlocui cu infuzie din care se beau 900-1200 ml pe zi. Ambele preparate sunt diuretice, reduc inflamația rinichilor și a căilor urinare, au efect antibacterian, diminuează sau elimină usturimile și durerile la urinare, favorizează refacerea epitelilor reno-urinare. Rezultate excelente se obțin prin asocierea urzicii cu ienupăr și coada-șoricelului.

Nevralgii - Urzicarea este un tratament popular cu efecte antiinflamatoare uimitor de puternice contra durerilor de tip nevralgic. Metoda este simplă: zona afectată se freacă bine cu o tulpină de urzică vie (*Urtica dioica*), ale cărei frunze, în contact cu pielea, vor produce o reacție cutanată puternică, pe care în limbaj curent o numim urzicare. În realitate perii Urzicii străpung pielea și injectează un cocktail de substanțe active, care nu produc doar inflamație la nivel superficial, ci acționează și în profunzime, calmând durerile nevralgice. De regulă, urzicarea durează 1-3 minute și imediat după aceea, zona tratată (spatele, ceafa, umerii, etc) se acoperă cu o țesătură de lână, care o va încălzi și va amplifica efectele benefice ale urzicii. Procedura se face o dată la 2-3 zile.

Pielo-nefrită - o echipă de medici, farmacologi și toxicologi germani, angajați de organismul guvernamental pentru protejarea plantelor medicinale (cunoscut drept „Comisia E“) a stabilit fără dubiu efectul benefic al urzicii contra infecțiilor reno-urinare. Se administrează tinctură de iarbă de urzică, din care se iau câte 6 lingurițe pe zi (fiecare linguriță diluată cu 100 ml apă), în cure de 30 de zile. Pentru cei care nu suportă alcoolul, tinctura se poate înlocui cu infuzie din care se beau 900-1200 ml pe zi. Ambele preparate sunt diuretice, reduc inflamația rinichilor și a căilor urinare, au efect antibacterian, diminuează sau elimină usturimile și durerile la urinare, favorizează refacerea epitelilor reno-urinare. Rezultate excelente se obțin prin asocierea urzicii cu ienupăr și coada-șoricelului.

Prostatită - pentru tratarea acestei afecțiuni se folosesc cu un succes extraordinar rădăcinile de urzică.. Studii pe pacienți făcute în Franța, Germania, Polonia, Iran, arată și atestă extraordinarul efect al urzicii în tratarea acestei afecțiuni. În studiul iranian făcut la Universitatea din Teheran și considerat de referință pentru studiile din Europa, din 558 de pacienți cu adenom de prostată s-au alcătuit două grupe, pacienții din prima grupă luând urzică, iar cei din a doua grupă un preparat placebo (fals). După 6 luni, 81% din pacienții care au luat urzică au observat o ameliorare clară a adenomului de prostată, în timp ce doar 16% din grupul de control au avut rezultate similare. Se administrează infuzie de rădăcină și se beau 750-1000 ml pe zi, pe stomacul gol, în cure de 6 luni. Acest remediu reduce treptat frecvența urinărilor nocturne, reduce volumul prostatei, normalizează urinarea.

Se mai poate lua câte o linguriță de tinctură de rădăcină de urzică, de 4 ori pe zi. Suplimentar, se bea suc de urzică (obținut însă nu doar din frunze ci și din rădăcină) câte un pahar pe zi. Tratatamentul durează minimum o lună, iar efectele sunt spectaculoase, pentru că urzica acționează nu doar ca antiinflamator și antitumoral ci are și efecte de reglare hormonală foarte bune, acționând asupra cauzelor bolii.

Leucemie - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Lichen plan- Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub

pansament.

Litiază renală - se face o cură cu suc de urzică, câte 100 ml de 3 ori pe zi, care ajută la reglarea metabolismului și dacă se consumă și miere cu lămâie contribuie la dizolvarea pietrelor.

Obezitate - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Oboseală - urzica este energizantă, fiind asemănătoare ca principii nutritive cu spirulina. Grație cantității mari de siliciu, joacă un rol important în păstrarea sănătății țesuturilor, articulațiilor și oaselor. Foarte bogată în fier, înlătură anemia feriprivă și simptomele asociate acesteia, precum slăbiciunea generalizată, lipsa poftei de mâncare, paloarea, etc. Consumul sporit de urzici este ideal în perioada convalescenței.

Pancreatite - Sirop se prepară din frunze proaspete de urzică care se toacă mărunt, după care se pun într-un borcan care se va umple de 3 sferturi. Se completează volumul rămas cu miere de albine, amestecând apoi din când în când pentru omogenizare. Se lasă apoi timp de 30 de zile agitănd borcanul zilnic. După 30 de zile se filtrează, obținându-se un sirop verde, cu efecte detoxifiante și reîntineritoare excepționale. Se mai poate folosi și sucul câte 100 ml de 3 ori pe zi. Extractul din rădăcină de urzică optimizează eliminarea urinei, împiedică refluxul și acumularea eventualelor reziduuri în vezică. Prin hipertrofierea prostatei se produce o compresie a sistemului excretor, ce duce la inflamații locale și la complicarea actului micțiunii. Această disfuncție, frecventă la bărbații trecuți de 60 de ani, este în strânsă legătură cu o creștere a secreției de dihidrotestosteron (DHT) un hormon masculin care poate influența mărirea prostatei și

căderea părului. Studiile au arătat că acest extract blochează celulele care catalizează conversia testosteronului în DHT.

Dacă suferiți de cistită cronică, de o inflamație a rinichilor sau pentru eliminarea toxinelor, preparatele din urzică ameliorează irigarea tuturor organelor pomenite și în plus, le decongestionează.

Paraziți intestinali - suc de urzică câte 100 ml de 3 ori pe zi, împreună cu alte sucuri, eventual cu morcov sau ridichi care sunt foarte eficiente.

Pete pe piele, în special însoțite de mâncărimi - dispar cu ajutorul ceaiului de urzică (vezi cura de primăvară) și cu un regim pentru ficat. Extern se pune compresă cu ceai.

Pierderi mari de sânge menstrual. Se beau câte 200 ml suc de urzică înaintea meselor principale.

Probleme legate de păr - pentru a întări rădăcina și firul de păr, pentru a combate chelia și mătreața, loționați-vă zilnic cu 100 g rădăcină de urzică, lăsată să fiarbă 15 minute într-un litru de apă.

Același efect îl are clătirea părului cu ceai de urzică ori frecția la rădăcină cu tinctură de urzică. (Se umple o sticlă de rădăcină de Urzică, bine spălată cu peria și dată pe răzătoare ori mărunțită, peste care se toarnă rachiul de 40 grade. Se lasă să stea la cald 14 zile, se strecoară și se pune în sticle mai mici care se închid ermetic și preferabil de culoare închisă.

Psoriazis - pe cale bucală se face o cură de 10 zile de ceai de urzică, urmate de 10 zile pauză. Tratamentul se reia. E bine ca în ceai să se pună câte 1 linguriță de bitter suedez. Se beau 3 căni pe zi. Extern se pun pe locurile bolnave comprese cu ceai de urzică - un pumn de frunze mărunțite opărite cu 250 ml apă clocotită, seara la culcare (peste comprese se pune un plastic, apoi o basma) timp de 30 zile.

- Se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mănuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de

lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Răceli frecvente - Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

Răni greu vindecabile - suc de urzică aplicat local, pentru efectul de refacere al țesuturilor.

Retenții urinare - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Reumatism - Frunzele de urzică fac bine la reumatism. Pentru calmarea durerilor reumatismale de la nivelul mâinii, bătrânii foloseau frunzele de urzică pe care le striveau și le puneau apoi sub formă de comprese pe locul dureros. În trecut se loveau locurile afectate cu urzici vii. Urmarea: o erupție de bășicuțe, deci o activare a circulației sângelui. Urzica are efect revulsiv. Acest procedeu puțin cam barbar, este mai eficient decât multe alifii minune din farmacii.

Rezistență scăzută la infecții - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic.

Rinită alergică - un studiu clinic făcut în anul 1990, la un institut din Portland, Oregon, SUA, atestă faptul că frunzele de urzică previn și tratează rinita alergică. La un procent de 58% dintre pacienții tratați cu frunze de urzică s-a remarcat diminuarea inflamației mucoasei nazale, a catarului, ușurarea respirației, dispariția altor simptome produse de alergii, cum ar fi mâncărimea, curgerea ochilor, etc. Se administrează pulberea de frunze, câte o linguriță de 4 ori pe zi, pentru profilaxia rinitei alergice, și câte o linguriță de 6 ori pe zi contra rinitei acute. O cură internă cu urzică durează 90 de zile și se poate relua după 2-3 săptămâni de pauză.

Calitățile desensibilizante și de stimulare imunitară ale urzicii o fac utilă în rinita alergică. Datorită bogăției de săruri minerale și acțiunii depurative, ajută la fortificarea organismului și are efect antiinflamator. Consumul frunzelor proaspete sau al infuziei de urzică se recomandă profilactic în tratamentul astmului alergic. Preparatele din urzică sunt utile și în calmarea inflamațiilor cutanate de tipul acneei, eczemelor sau urticariei.

Sângerări menstruale abundente - se consumă suc de urzici, 2 pahare pe zi, în cure de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză. Frunzele de urzică sunt antihemoragice și antiinflamatoare, iar pe termen lung au efecte reglatoare endocrine foarte bune. Sunt recomandate în special la femei pentru boli de piele (acnee sau eczeme) care apar pe fondul dereglărilor hormonale. Se poate asocia cu coajă de stejar.

Sclerodermie - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic.

Seboree - 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 500 ml oțet. Se va lăsa timp de 10 zile după care se strecoară. Se folosește în amestec cu apă pentru clătirea părului sau la diferite afecțiuni cutanate unde de asemenea se pune diluat.

Sterilitate feminină și masculină - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață

minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic.

Supurații- Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

Tabagism - se culeg 500 g urzici (părțile de sus crude cu ajutorul unei mănuși, nu cele de mai jos care sunt lemnoase). Se spală foarte bine în apă curgătoare pentru a fi curățate de impurități. Se pune apoi un litru de apă la fiert și când clocotește se introduc Urzicile la 1 litru se pun 4 linguri de frunze mărunțite. Se lasă și se amestecă cu o lingură de lemn până se înmoaie. Se lasă la răcit, apoi se storc în mâini. Sucul obținut se toarnă într-o sticlă și se va obține aproximativ un litru. Se pune în frigider, iar plantele rămase se pot folosi la prepararea diverselor mâncăruri. Lichidul se bea de 3 ori pe zi câte 50 ml după care se poate mânca la 15 minute, eventual puține urzici fierte. La masa propriu-zisă este bine să se consume mai întâi crudități sau fructe. Se poate folosi acest tratament și la dermatoze diverse (acnee, eczeme, psoriazis), anemie, hipocalcemie și hipomagnezie, hemoragii hipermenoree (ciclu menstrual abundent), convalescență, gută, tabagism, hemoroizi, obezitate, alergii, afecțiuni hepatice, etc.

Tonic - tonic metabolic și muscular, recomandat tinerilor și sportivilor: 3 părți frunze de urzică uscate și 7 părți afine fructe măcinate, 1 lingură de amestec la 2 cani cu apă rece, se macerează 24 ore și se ia $\frac{1}{2}$ ceașcă de 3 ori pe zi.

Tromboflebită - se fac băi de picioare cu rădăcină de urzică, doi pumni de rădăcini bine spălate și tăiate mărunț, împreună cu 10 tulpini și frunze de plantă se pun seara într-o căldare cu 5 litri de apă rece. A doua zi, lichidul și plantele se încălzesc până la punctul de fierbere. Cu acest lichid, cât se poate de fierbinte, se fac băi de picioare pentru 20 de minute. În timpul băii plantele rămân înăuntru. Lichidul poate fi refolosit de 2-3 ori.

Tulburări de menopauză - Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool

alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

Tulburări menstruale - se pun 20 picături de tinctură la 100 ml apă și se consumă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Rezolvă aceste afecțiuni în 30 de zile.

Tumori maligne - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Tuse convulsivă - Sirop se prepară din frunze proaspete de urzică care se toacă mărunt, după care se pun într-un borcan care se va umple de 3 sferturi. Se completează volumul rămas cu miere de albine, amestecând apoi din când în când pentru omogenizare. Se lasă apoi timp de 30 de zile agitând borcanul zilnic. După 30 de zile se filtrează, obținându-se un sirop verde, cu efecte detoxifiante și reîntineritoare excepționale.

Ulcer stomacal - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic.

Ulcer varicos - Tinctură din 50 g de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml alcool alimentar 70° în caz că se iau intern, sau sanitar dacă se iau extern. Se țin 15 zile apoi se strecoară. Se poate lua câte 1 linguriță diluată intern de 3-4 ori pe zi. Extern se va tampona local. Se poate aplica și tampon sub pansament.

Uremie - Urzica este cel mai puternic remediu de curățire a sângelui și de spălare a toxinelor din rinichi. Cine suferă de boli de piele și are infecții ale tractului urinar sau pur și simplu vrea să facă o curățenie de primăvară în organism, să practice o

cură de 4 săptămâni cu ceai de urzică. Prima ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, alte 2 cești se beau peste zi. Pentru ca efectul să fie accentuat, ceaiul trebuie băut după metoda homeopatică, înghițitură cu înghițitură. La capătul curei vă veți simți mai în formă ca niciodată, fiind capabili de un efort înzecit.

Urticarie - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic. Extern se va aplica cataplasma cu plantele fierte.

Vaginită atrofică (în asociere cu alte plante) - se consumă câte 200 ml de suc de urzică în fiecare dimineață minimum 30 zile și apoi timp de 30 minute nu se mai consumă nimic. Se vor putea face și spălături vaginale cu ceai din frunze. Se pot asocia cu multe alte plante: crețișoară, coada șoricelului, gălbenele, iasomie, etc.

Varice - intern suc de urzică câte 100 ml de 3 ori pe zi timp de 2 luni. Extern se poate face spălături și chiar cataplasme cu plantă caldă. Se poate asocia foarte bine cu castan sălbatec. Se fac băi de picioare cu rădăcină de urzică- doi pumni de rădăcini bine spălate și tăiate mărunt, împreună cu 10 tulpini și frunze de plantă se pun seara într-o câldare cu 5 litri de apă rece. A doua zi, lichidul și plantele se încălzesc până la punctul de fierbere. Cu acest lichid, cât se poate de fierbinte, se fac băi de picioare pentru 20 de minute. În timpul băii plantele rămân înăuntru. Lichidul poate fi refolosit de 2-3 ori.

Supă de urzici. Ingrediente - 4 cartofi, 2-3 pumni de urzici, ulei de măsline (sau smântână).

Mod de preparare - Se fierb cartofii în apă cu sare și când sunt aproape gata, se adaugă urzicile. Se mărunțesc toate în blender și se încorporează -după gust- smântână sau ulei de măsline.

Pentru grădină - Îngrășământ de urzici.

Rețeta puneți 1 kg de urzici în 10 l apă și lăsați-l să fermenteze, în funcție de temperatura de afară (5 zile la 25 grade, 12 zile la mai puțin de 20 grade).

Filtrați, turnați zeama într-un bidon etanș (bine umplut) și țineți-o într-un loc ferit de lumină. Diluați-o apoi cu puțină apă (0,5 la 10 l zeamă) și îngrășământul -100% natural- poate fi utilizat.

Extract de urzică.**Produs de Harmony Line.****Cine are nevoie:**

Femeile care au celulită.

Cei care fac edeme (rețin apa în țesuturi), au frecvent picioarele umflate.

Copiii în perioada de creștere.

Cei care au o muncă fizică și psihică solicitantă.

Cei care au probleme hepatice.

Despre extractul de urzică

Efectele tămăduitoare ale urzicii au fost consemnate încă din Grecia antică. În zilele noastre această plantă este folosită pentru că ajută la îmbunătățirea stării generale de sănătate. Frunzele urzicii tinere sunt bogate în substanțe hrănitoare. Conțin o mare cantitate de fier și alte minerale și sunt bogate în carotene (provitamina A) și în vitamina C. Pentru conținutul bogat în fier, urzica este recomandată în profilaxia anemiei. Extractul de urzică este recomandat pentru efectele sale diuretice, pentru capacitatea de curățare și detoxifiere a organismului datorate unui mare conținut de flavonoizi și de potasiu, având ca efect și reducerea celulei. Extractul de frunze de urzică are efecte astringente, prevenind apariția infecțiilor la nivelul tubului digestiv. Datorită conținutului bogat în clorofilă, întărește organismul, îmbunătățind schimbul de substanțe și funcția fiziologică a organismelor.

Efecte

Are efect diuretic și înlătură surplusul de apă și toxinele îmbunătățind imunitatea și scade frecvența bolilor infecțioase.

Ajută la reducerea întinderii eczemelor la copii.

Contribuie la desfundarea foselor nazale.

Acționează favorabil în timpul menstruației.

Menține în limite normale nivelul zahărului în sânge.

Reduce simptomatologia în adenomul de prostată.

Conținut pe capsulă

Extract de frunze de urzică 190,00 mg

Mod de administrare.

Câte 1 capsulă de 2-3 ori pe zi.

URZICĂ MICĂ



Urtica urens Fam. Urticaceae.

Denumiri populare: aișea, urzică blândă, urzică de șură, urzică mărunță, urzică sârbească, urzică crăiască, urzică creață, urzică grecească, urzică iute, urzică împleșată.

În tradiția populară: a fost întrebuințată la aceleași afecțiuni ca și cea mare, pe care a înlocuit-o adeseori fiind considerată mai tare, mai eficientă. Se preparau din ea ceaiuri de tuse, dureri de piept, ascită, pentru curățirea sângelui, contra reumatismului și a gutei. Ceaiul din urzici se lua la Sălciua, de către ceio atacați de plămâni, iar la Rășinari contra astmului. În sudul Transilvaniei, se folosea la ascită și pentru schimbarea sângelui, ca și în alte părți. Contra transpirațiilor și astmului se puneau într-o sticlă 3 pumni de urzici mici, uscate și sfărâmate, o ceapă mare moldovenească, tăiată mărunț, se turna peste ele rachiu de drojdie, se lăsa apoi 3 zile la căldură la plămădit și se bea înainte de mâncare câte un păhăruț. Se folosea ca și cea mare contra frigurilor. Pentru bolile venerice se amesteca praf de urzică mărunță cu miere de stup și se mânca dimineața și seara. Plantele uscate și sfărâmate,

amestecate cu tărațe, se dădeau vacilor, ca să dea lapte bun.

Compoziție chimică: frunzele și rădăcina sunt bogate în clorofilă, flavonozide, mucilagii, acid pantotenic, cetone, xantofile, săruri minerale, vitaminele A, B2, C, Y, acid pantotenic.

Acțiune farmacologică: un tonic general, stimulează diureza, dizolvă nisipul urinar, depurativ, hemostatic puternic datorită vitaminei K, este mult folosită pentru regenerarea părului, are acțiuni de revigorare a organismului. Protejează capilarele sangvine. Este mult mai activă ca urzica mare fiind utilă la aceleași întrebuințări.

Se folosește la următoarele afecțiuni: acnee, anemii, afecțiuni renale, alopecie, astm bronhic, avitaminoze, bronșite, căderea părului, diabet, diaree, eczeme, enterite, febră, metroragii, micoze cutanate, hemoragii diferite inclusiv uterine, hemorizi, litiază urinară, psoriazis, purpura, reumatism, ulcer varicos, uremie, varice.

Preparare și administrare:

Intern:

- 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte afecțiuni.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

- 1 linguriță de rădăcină se va pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute. Se consumă 3 căni pe zi.

- 50 g de plantă mărunțită se pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile. Se strecoară. Se va lua apoi câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată în puțină apă.

- Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Extern: - 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe

săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

- 500 ml spirt medicinal se va pune împreună cu 100 g de plantă mărunțită (plantă sau rădăcină) și se lasă timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se fac frecții pe pielea capului în fiecare zi. Se poate asocia și cu alte tratamente.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Acnee - 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

Anemii - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Afecțiuni renale - 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte afecțiuni.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Alopecie - 500 ml spirt medicinal se va pune împreună cu 100 g de plantă mărunțită (plantă sau rădăcină) și se lasă timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se fac frecții pe pielea capului în fiecare zi. Se poate asocia și cu alte tratamente.

- 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului.

De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

Astm bronhic - 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte afecțiuni.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Avitaminoze - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Bronșite - 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte afecțiuni.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Căderea părului - 500 ml spirt medicinal se va pune împreună cu 100 g de plantă mărunțită (plantă sau rădăcină) și se lasă timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se fac frecții pe pielea capului în fiecare zi. Se poate asocia și cu alte tratamente.

Diabet - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Diaree - 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte

afecțiuni.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Eczeme - 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

Enterite - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Febră - 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte afecțiuni.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Metroragii - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Micoze cutanate - 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

Hemoragii diferite inclusiv uterine - 4 lin-

guri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

Hemoroizi - 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte afecțiuni.

Litiază urinară - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Psoriazis - 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

Purpura - 20 ml suc de urzică obținut din urzică proaspătă cu ajutorul storcătorului de fructe se va lua de 3 ori pe zi. Se ia în orice afecțiune internă. Extern se poate pune suc de urzică pe răni sau alte afecțiuni.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

Reumatism - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Ulcer varicos - 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute

apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

Uremie - Semințe măcinate se vor lua câte o linguriță de semințe măcinate care se pun sub limbă de 3 ori pe zi. După 10 minute se înghit cu puțină apă. Se iau cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate face o perioadă de 3 luni, sau eventual se poate folosi și în combinație cu alte plante medicinale.

Varice - 4 linguri de frunze mărunțite se pun la 500 ml de apă. Se fierb timp de 10 minute apoi se strecoară. Cu această apă se va spăla de 2 ori pe săptămână în afecțiunile părului sau pentru revigorarea părului. De asemenea se pot face spălături la răni cu efect dezinfectant și chiar cicatrizant. Se fac de 2-3 ori pe zi. Se pot de asemenea face spălături vaginale zilnic sau cataplasme externe.

URZICA MOARTĂ ALBĂ



Lamium album
Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

Denumiri populare: fața mâței, mierea ursului cu flori bălai, sugel alb, urzică albă, urzică creață, urzică surdă, urzici mortărețe.

În tradiția populară: ceaiul din tulpini florifere se folosea contra durerilor de piept.

Ceaiul din flori se lua în stări de răceală, tuse, tuse convulsivă, ori se prepara cu conuri de molid un sirop și acesta se dădea bolnavilor.

Fiartă în vin se lua contra reumatismului, dimineata la amiază și seara.

Din stoloni subterani se lua contra ulcerului stomacal, iar ceaiul din flori pentru normalizarea tensiunii, sau pentru leucoree.

Descriere: este o plantă erbacee, perenă, vivace. Rădăcina- un rizom alungit orizontal din care pornesc rădăcini adventive și stoloni subterani. Tulpinile aeriene au patru muchii, sunt păroase, ne ramificate și ating până la 70 cm înălțime. Frunzele sunt triunghiular- ovate, cu margini zimțate, păroase, iar la subsuoara lor își fac apariția inflorescențe mari albe. Florile mari, albe, dispuse câte 6-16 la subțioara frunzelor superioare, cu corola bilabiată având tubul mai umflat în partea superioară, buza superioară în formă de cască sub care se află 4 stamine, iar cea inferioară trilobată. Planta care înflorește din aprilie până în august, este foarte răspândită pe marginea pădurilor, în șanțuri

umede, pe lângă garduri și păduri. Preferă solurile bogate în săruri minerale, ușoare, umede, prin locuri umbroase, margini de pădure, luminișuri, pe lângă garduri și ziduri, din zona colinară până în etajul subalpin.

Recoltare: se folosește doar floarea fără caliciu (Florea Lamii albi). Se rup florile fără caliciu, pe vreme frumoasă, se usucă la umbră, pe rame, iar noaptea se trec în camere sau poduri bine aerisite. Produsul are miros caracteristic și gust dulceag mucilaginos.

Atât părțile aeriene, cât și rădăcinile plantei se dovedesc utile în tratarea a diferite afecțiuni.

Compoziție chimică: amine biogene, tanin, mucilagii, ulei eteric, saponine, flavone, săruri de potasiu, etc.

Acțiune farmacologică: sedativ, antiinflamator, emolient, expectorant bun, antiseptic intestinal foarte puternic, antimalaric, astringent puternic, crește diureza puternic, depurativ, antireumatic, colagog, normalizează tranzitul intestinal, hemostatic puternic, antidiareic ușor, răcoritor, reglator al activității gonadelor în special la femei, vasoconstrictoare, tonic general bun, sedativ slab acționând la calmarea sistemului nervos.

Extern- astringent puternic, anticandidozic, cicatrizant, vulnerar.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, abcesele prostatei, afecțiuni respiratorii, alopecie, abcese, agitație, amenoree, anemie, arsuri, bronșite, boli ale ganglionilor limfatici, boli de rinichi și prostată, boli de splină, bronșită, catar intestinal, cefalee, cistite, constipație, diaree ușoară, dizenterie, dismenoree, disurie, dureri acute de picioare, dureri de urechi, eczeme, gută, hemoptizie, hemoroizi, hidropizie, hipermenoree, hipertrofia prostatei, infertilitate, inflamațiile prostatei, insomnii, insuficiența hepatică, leucoree amicrobiană, menopauză, metroragii, prostatită, răceli, răni, sângerări nazale, scleroză renală, scrofuloză, scurgeri menstruale abundente, slăbirea auzului, tulburări gastro-intestinale, tulburări de climax, tuberculoză, tumori glandulare, tuse convulsivă, ulcere ale pielii, ulcer gastric, umflături gutoase, vaginite, varice.

Preparare și administrare:

Intern

Infuzie - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscată sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi. Pentru spălături vaginale se poate folosi cantitate dublă de plantă.

Pulbere - 1 linguriță de praf obținut din plantă uscată cu râșnița de cafea se va pune sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se iau de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mese.

Tinctură din 50 g plantă uscată și apoi măcinată cu râșnița de cafea și 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile. Se strecoară. Se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță diluată cu puțină apă. Extern se poate folosi cu alcool sanitar pentru frecții pentru păr, sau diferite dureri.

Extern

- Se va folosi cantitate dublă de plantă (2 lingurițe la fiecare 250 ml apă- infuzie) pentru spălături vaginale seara înainte de culcare, comprese, gargară clisme, băi de șezut.

Cataplasma: se macină planta cu râșnița de cafea apoi se umezește cu apă caldă și se omogenează. Se aplică pe un pansament care se pune la afecțiunile externe. Peste această cataplasma se va pune o bucată de nailon și apoi se învelește în ceva calduros. Se va menține cât timp este caldă. Se poate aplica de mai multe ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese, abcesele prostatei - folosiți infuzia din 3 linguri cu flori proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit apoi pentru 15 minute și se strecoară. Spălături vaginale, cataplasme și comprese se fac seara la culcare. Pentru prostată, sau afecțiunile prostatei se vor face băi de șezut de 2 ori pe zi, se poate face și din decoct din flori uscate.

Afecțiuni respiratorii - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni de ceai pe zi 2-3 luni. Se poate asocia cu podbal, isop, cimbru.

Alopecie - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături ale scalpului în fiecare seară frecționându-se puternic pielea capului pentru a stimula creșterea părului. Ajută la refacerea podoabei capilare.

Agitație - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscată sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi. Este indicat în cazurile mai ușoare sau la copii și se poate folosi și în combinații cu alte tratamente.

Amenoree - se pune o linguriță de flori proaspete la o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 căni pe zi, pentru reglarea endocrină.

Anemie - se pune într-un borcan de 450 ml flori proaspete după ce s-au cules și spălat foarte bine. Se umple apoi borcanul cu miere polifloră. Se lasă să stea la soare 3 săptămâni apoi se strecoară. Se vor lua 1-2 lingurițe pe zi. Poate fi folosit și de copii și de adulți contribuind la fortificarea organismului și la vindecarea de anemie. Se ia însă întotdeauna după masă.

Arsuri - 1 linguriță de flori uscate sau proaspete se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se umezește un tampon steril și se aplică pe locul afecțiunii, până la vindecarea definitivă contribuind la cicatrizare.

Boli ale ganglionilor limfatici - 1 linguriță de flori mărunțite (proaspete sau uscate) se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Intern se consumă 2 căni pe zi. Extern se va face o infuzie cu cantitate dublă de plantă și se aplică cataplasma. Deasupra se pune o bucată de nailon. Se va căuta să se mențină umedă.

Boli de rinichi și prostată - folosiți infuzia din 3 linguri cu flori proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit apoi pentru 15 minute și se strecoară. Spălături vaginale, cataplasme și comprese se fac seara la culcare. Pentru prostată, sau afecțiunile prostatei se vor face băi de șezut de 2 ori pe zi, se poate face și din decoct din flori uscate.

Boli de splină - se macină planta cu râșnița de

cafea apoi se umezește cu apă caldă și se omogenează. Se aplică pe un pansament care se pune la afecțiunile externe. Peste această cataplasma se va pune o bucată de nailon și apoi se învelește în ceva călduros. Se va menține cât timp este caldă. Se poate aplica de mai multe ori pe zi.

Bronșite - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni de ceai pe zi 2-3 luni. Se poate asocia cu podbal, isop, cimbru.

Catar intestinal - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscătă sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi.

Cefalee - 2 lingurițe de flori mărunțite (proaspete sau uscate) se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se pot consuma intern 2 căni pe zi, una dimineața și una seara. Extern se pot aplica cataplasme pe locurile dureroase de câte ori este nevoie. Se umezește o pânză în ceai și apoi se pune deasupra o bucată de nailon și ceva călduros pentru a menține căldura. Cataplasmele se aplică cel mai bine calde, dar există și persoane care preferă cataplasmele reci, aducându-le calmarea durerii.

Cistite - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscătă sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi.

Constipație - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscătă sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi.

Diaree ușoară - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni de ceai pe zi 2-3 luni.

Dizenterie - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni de ceai pe zi 2-3 luni. Se asociază obligatoriu și cu cura de fructe de Afine.

Dismenoree - se pune o linguriță de flori proaspete la o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 căni pe zi, pentru reglarea endocrină.

Disurie - folosiți infuzia din 3 linguri cu flori proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit apoi pentru 15 minute și se strecoară. Spălături vaginale, cataplasme și comprese se fac seara la culcare. Pentru prostată, sau afecțiunile prostatei se vor face băi de șezut de 2 ori pe zi, se poate face și din decoct din flori uscate.

Dureri acute de picioare - 2 lingurițe de flori mărunțite (proaspete sau uscate) se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și apoi se strecoară. Se pot consuma intern 2 căni pe zi, una dimineața și una seara. Extern se pot aplica cataplasme pe locurile dureroase de câte ori este nevoie. Se umezește o pânză în ceai și apoi se pune deasupra o bucată de nailon și ceva călduros pentru a menține căldura. Cataplasmele se aplică cel mai bine calde, dar există și persoane care preferă cataplasmele reci, aducându-le calmarea durerii.

Dureri de urechi - 2 lingurițe de flori se pun la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pune apoi o linguriță de miere. Se amestecă bine și se pune apoi cu o pipetă câte 2-3 picături în ureche. Ajută la calmarea durerii. Atenție, nu se pune decât la temperatura corpului și în nici un caz rece. Ceaiul rămas se poate păstra pentru o perioadă de 2 zile în sticlă închisă la frigider, dar înainte de folosire se va încălzi într-un vas cu apă sticla, ca să ajungă la temperatura corpului.

Eczeme - 2 lingurițe de flori se pun la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pune apoi o linguriță de miere. Se umezește un pansament și se aplică local de 2 ori pe zi schimbat. Deasupra se va pune un nailon.

Gută - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscătă sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se

pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 cani pe zi. Pentru dureri se aplică local cataplasma rece de câte ori este nevoie.

Hemoptizie - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații în acest sens. Este unul dintre preparatele care pot opri eficient sângerarea. Se va consuma 3 cani de ceai pe zi înainte de mese cu 15 minute, o perioadă de 3 luni contribuind și la vindecarea afecțiunii respiratorii.

Hemoroizi - 2 lingurițe de flori se pun la 100 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pune apoi o linguriță de miere. Se umezește un pansament și se aplică local de 2 ori pe zi schimbat. Deasupra se va pune un nailon.

Hidropizie - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscata sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 cani pe zi.

Hipermenoree (menstruații abundente) - se pune o linguriță de flori proaspete la o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 cani pe zi, pentru reglarea endocrină.

Hipertrofia prostatei - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 cani de ceai pe zi 2-3 luni.

Infertilitate - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscata sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 cani pe zi. Se pot folosi și semințele 1 linguriță de semințe măcinate se iau intern de 3 ori pe zi, transformate în praf cu râșnița de cafea.

Infecțiile prostatei - folosiți infuzia din 3 linguri cu flori proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit apoi pentru 15 minute și se strecoară. Spălături vaginale, cataplasme și com-

prese se fac seara la culcare. Pentru prostată, sau afecțiunile prostatei se vor face băi de șezut de 2 ori pe zi, se poate face și din decoct din flori uscate.

Insomnii - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 cani de ceai pe zi 2-3 luni. Se poate asocia și cu tinctura de Valeriană sau Sunătoare.

Insuficiența hepatică - se iau 3 vârfuri de cuțit de pulbere din părți aeriene de plantă înainte de fiecare masă cu 15 minute, apoi se înghite pulberea aceasta cu apă. Aceiași cantitate de pulbere se poate amesteca și în mâncare. Se poate face acest tratament 2-3 luni de zile. Se asociază cu Anghinare.

Leucoree amicrobiană - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 cani de ceai pe zi 2-3 luni.

Menopauză - se pune o linguriță de flori proaspete la o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 cani pe zi, pentru reglarea endocrină. Contribuie și la calmare nervoasă. Se poate asocia cu consumul de Soia.

Metroragii - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 cani de ceai pe zi 2-3 luni. Se va asocia și cu flori de gălbenele.

Prostatită - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 cani de ceai pe zi 2-3 luni. Se poate asocia cu semințe de dovleac.

Răceli - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscata sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 cani pe zi. Pentru dureri se aplică local cataplasma rece de câte ori este nevoie.

Răni - 1 linguriță de flori mărunțite se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se spală local și apoi se va pune o cataplasma dintr-o bucată de pânză înmuiată în acest ceai și deasupra se pune o bucată de nailon. Când se usucă se umezește din nou. Se va face până la vindecare.

Sângerări nazale - se face praf cu râșnița de cafea din plantă uscată și se introduce în nara de unde curge sângele. Imediat se va opri sângerarea.

Scleroză renală - folosiți infuzia din 3 linguri cu flori proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit apoi pentru 15 minute și se strecoară. Spălături vaginale, cataplasme și comprese se fac seara la culcare. Pentru prostată, sau afecțiunile prostatei se vor face băi de șezut de 2 ori pe zi, se poate face și din decoct din flori uscate.

Scrofuloză - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscată sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi. Pentru dureri se aplică local cataplasma rece de câte ori este nevoie.

Scurgeri menstruale abundente - se pune o linguriță de flori proaspete la o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 căni pe zi, pentru reglarea endocrină.

Slăbirea auzului - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va pune o cataplasma pe ambele urechi în fiecare seară pentru 30 minute. Se pot introduce și în ureche câte 2 picături de infuzie. Întotdeauna se va introduce însă caldă la temperatura corpului.

Tulburări gastro-intestinale - se iau 3 vârfuri de cuțit de pulbere din părți aeriene de plantă înainte de fiecare masă cu 15 minute, apoi se înghite pulberea aceasta cu apă. Aceiași cantitate de pulbere se poate amesteca și în mâncare. Se poate face acest tratament 2-3 luni de zile.

Tulburări de climax - se pune o linguriță de flori proaspete la o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot

folosi 3 căni pe zi, pentru reglarea endocrină.

Tuberculoză - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni de ceai pe zi 2-3 luni. Se poate asocia cu podbal, isop, cimbru.

Tumori glandulare - se pune o linguriță de flori proaspete la o cană de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi 3 căni pe zi, pentru reglarea endocrină. Extern se poate pune cataplasma caldă de 3-4 ori pe zi.

Tuse convulsivă - este foarte utilă infuzia din o jumătate de linguriță de pulbere de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni de ceai pe zi 2-3 luni. Se poate asocia cu podbal, ceapă, ridiche neagră, isop, cimbru.

Ulcere ale pielii - folosiți infuzia din 3 linguri cu flori proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit apoi pentru 15 minute și se strecoară. Spălături vaginale, cataplasme și comprese se fac seara la culcare. Pentru prostată, sau afecțiunile prostatei se vor face băi de șezut de 2 ori pe zi, se poate face și din decoct din flori uscate.

Ulcer gastric - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscată sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi.

Umflături gutoase - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscată sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi. Pentru dureri se aplică local cataplasma rece de câte ori este nevoie.

Vaginite - folosiți infuzia din 3 linguri cu flori proaspete la 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit apoi pentru 15 minute și se strecoară. Spălături vaginale, cataplasme și comprese se fac seara la culcare. Pentru prostată, sau afecțiunile prostatei se vor face băi de șezut de 2 ori pe zi, se poate face și din decoct din flori uscate.

Varice - 1 linguriță de plantă mărunțită (uscată sau proaspătă) se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma intern două ceaiuri pe zi. Înaintea meselor cu 15 minute. Se poate folosi perioade lungi de timp câte 2-3 căni pe zi. Pentru dureri se aplică local cataplasma rece de câte ori este nevoie. Acestea vor ajuta și la refacerea venelor.

URZICĂ MOARTĂ GALBENĂ



Lamium galeobdolon Fam. Labiatae.

Descriere: crește în pădurile umede, în tufișuri umbroase, în locurile părăsite, cariere, etc. Din rizomul ramificat cresc tulpini drepte, până la 50 cm înălțime. Perechea de frunze ovale, dințate este așezată exact în unghi drept cu perechea de deasupra și cu cea de dedesubt. Florile galbene sunt așezate în verticile sau inele pe axa frunzelor. Florile și frunzele sunt cele care se folosesc în terapeutică Folium et flores Lamium. Se recoltează în perioada înfloririi.

Principii active - aceleași ca și la urzica albă.

Restul sunt identice ca la urzica moartă albă.

URZICĂ MOARTĂ ROȘIE



Lamium purpureum Fam. Labiatae.

Descriere: plantă ierboasă, comună cu flori roșii purpurii. Crește prin locuri cultivate și necultivate, prin grădini, pe lângă garduri și drumuri.

În tradiția populară: tulpinile florifere se fierbeau în vin din care se bea de 3 ori pe zi, contra reumatismului. Se mai puneau în băi contra bolilor venerice.

URZICĂ NEAGRĂ



Scrophularia alata Fam. Scrophulariaceae.

Descriere: plantă ierboasă cu tulpina patru unghiulară, frunze ascuțit dințate. Crește prin locurile umede, mlaștini, stufării și pe marginea râurilor.

În tradiția populară: frunze se întrebuința ca și a speciilor înrudite, la bube și tăieturi. Se fierbea și se pune în băi, pentru umflături, reumatism, etc. În Tara Oașului, la Negrești, decoctul plantei se lua de către cei cu afecțiuni venerice.

URZICUȚA



Coleus blumei Fam. Labiatae.

Descriere: plantă ornamentală originară din sud-estul Asiei, cultivată în ghivece, prin ferestrele caselor, pe pridvoare.

În tradiția populară: frunzele se foloseau la tăieturi.

USTUROI



Alium sativum Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: ai, ai de grădină, ai de primăvară, ai de vară, aniu, baib, ceapă albă, usturoi, pur, scăloi, usturoi de primăvară, usturoi de toamnă, usturoi de vară, usturoni.

În tradiția populară: Cu mai mult de 5000 de ani înainte de Hristos, egiptenii au ridicat banalul usturoi la rangul de divinitate și i-au gravat imaginea pe piramide. Legenda spune că marele Keops le dădea mereu supușilor săi să consume această legumă pentru a-i feri de epidemii. În aceeași perioadă, părinții le atârnavă copiilor la gât coliere de usturoi pentru a-i feri de infecții, procedeul păstrându-se până în zilele noastre în India. Nici românii nu îl disprețuiau, fiind convinși că usturoiul le asigura luptătorilor o formă fizică excelentă. Călugării din Evul Mediu foloseau usturoiul pentru dezinfectia rănilor, pentru a ușura durerile reumatice sau pentru a sparge furunculele.

Pe lângă calitățile sale de aliment- medicament usturoiul mai are și proprietatea de a proteja de spiritele malefice. Așa se face că în trecut copiilor li se frecau buzele cu un cățel de usturoi, în felul acesta micuțul urmând să fie ferit de tot ce-i rău și să aibă parte în viață de sănătate și bogăție.

A fost unul dintre cele mai importante leacuri băbești.

Obişnuit se folosea sub formă de mușdei, în indigestii, dureri abdominale, stări gripale, dureri de cap, contra viermilor intestinali, etc.

Mușdeiul se bea adeseori pe nemâncate ori se trăgeau bolnavii cu el și în acest scop se prepara mai mult cu apă și oțet. Diareea gravă- se ungea corpul cu usturoi pisat, sau se înghițeau 3 căței de usturoi și 3 fire de piper. Se folosea contra durerilor de măsele, durerilor de urechi și nevralgiilor. De obicei se introducea un cățel în urechea din partea dureroasă. Când cineva avea unghii stricate sau amigdalite, le ungea în fiecare seară cu usturoi pisat. Contra băătăurilor. Se țineau picioarele în leșie tare de ciucălăi de porumb și apoi se legau cu usturoi pisat. Bulbul copt în cuptor se aplica pe furuncule. De tuse se ungeau tălpile picioarelor cu usturoi pisat și se încălzeau la foc înainte de culcare. Se pune mai mult în mâncarea celor bolnavi de piept și de hipertensiune. Mușdeiul se dădea pe nemâncate ca vermifug. În Dobrogea se pisau 5 căței de usturoi, se amestecau cu o lingură de hrean ras și se dau pe nemâncate ca vermifug. În alte părți se fierbea usturoiul cu iarba limbricilor (*Astragalus glycyphyllos*) și se dădea copiilor să bea.

Egiptenii foloseau mult usturoiul în Antichitate pentru că se credea că redă vitalitate, ajută la digestie sau tratarea hemoroizilor. De asemenea era vestit pentru a elibera corpul de energii negative.

Este cea mai studiată plantă din lume. În ultimii ani s-au făcut peste 200 de cercetări clinice și de laborator.

Descriere: este originară din Africa și Asia centrală, a fost introdusă în Europa în cultură din antichitate și folosită în scopuri condimentare și terapeutice, fiind socotită ca un panaceu universal. Este prea cunoscută pentru a mai fi descrisă. Cu mai mult de 5000 de ani înainte de Hristos, egiptenii l-au ridicat pe banalul usturoi la rangul de divinitate și i-au gravat imaginea pe piramide. Legenda spune că marele Keops le dădea mereu supușilor săi să consume această legumă pentru a-i feri de epidemii. În aceeași perioadă, părinții le atârnavă copiilor la gât coliere de usturoi pentru a-i feri de infecții, procedeul păstrându-se până în zilele noastre în India.

Compoziție chimică: se folosește bulbul (Bulbus Allii) conține: săruri minerale, ulei volatil, glucide, protide, lipide(0,1-0,5%). Acizii organici: citric, malic, piruvic, succinic, glicuronic, citric, alină, alicină din uleiul eteric s-au separat 67 de compuși. Tipic pentru aromă este propantriolul, etilmetil-disulfura, sulfitul predomină cantitativ.

Acțiune farmacologică: alicina, garlicina și produșii de descompunere ai ei îi imprimă o puternică acțiune antimicrobiană îndeosebi la faringite și în infecțiile tubului digestiv, previne ateroscleroza, antiseptic intestinal, cardiotonic, bradycardizant, diuretic, antigotos, stomahic, carminativ, vermifug, febrifug, crește capacitatea de apărare antivirală și antimicrobiană, anticancerigen, are acțiune asupra lipidelor sangvine, ateromului și presiunii arteriale. Scade nivelul de colesterol și trigliceride. Are acțiune fibrinolică și anti-trombotică, acțiune imunostimulatoare.

Usturoiul negăt, pisat sau tăiat mărunț produce un antibiotic numit allicin și un compus antifungal numit fitoncid. Usturoiul ajută de asemenea la menținerea elasticității aortice la bătrâni. De asemenea acesta poate ajuta la echilibrarea nivelului de lipide din sânge, oferind protecție împotriva arterosclerozei. Usturoiul mai este bogat în sulfură de dialil un compus anticancerigen. Nu numai că previne tromboza, dar ajută și la dizolvarea cheagurilor de sânge. Distruge virusul gripei, previne infarctul miocardului.

Specialiștii în medicina naturistă afirmă că sănătatea de fier a locuitorilor Orientului Îndepărtat și rata redusă a cancerelor de acolo s-ar datora în proporție destul de mare usturoiului.

Cercetările au scos la iveală faptul că în usturoi există nu mai puțin de 20 de substanțe antivirale și antibacteriene (acestea fac ca usturoiul cel mai puternic antigripal cunoscut), dar și vitaminele C și B. Pentru organismul uman, usturoiul este antiseptic intestinal și pulmonar, tonic și cardiotonic (reglând tensiunea arterială și activitatea inimii), antisclerotic (dizolvă acidul uric din țesuturi), vermifug, antigotos și antiartritic (datorită dizolvării cristalelor de acid uric ce se depun la nivelul articulațiilor). Se consideră că usturoiul previne și cancerul intestinal, pentru că împiedică putrefacțiile intestinale

ale căror produși finali pot fi cancerigeni. Mărește imunitatea organismului și dă o stare generală bună. Întărește capacitatea de apărare antivirală și antimicrobiană. Usturoiul scade și nivelul colesterolului din organism, precum și a trigliceridelor.

Protecție contra degenerescenței canceroase - multe studii americane sugerează că o alimentație bogată în usturoi este asociată cu un risc mai mic de a surveni un cancer gastric. Efectul este mai curând preventiv dar și curativ.

Usturoiul fiind bogat în seleniu, unii cultivatori ca să mărească această cantitate, îmbogățesc solul cu seleniu. Se cunoaște că acest metaloid, seleniul are puterea antioxidantă și că ar putea să prevină degenerescența canceroasă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Usturoiul irită mucoasa tractului digestiv.

Atenție! Consumat în exces, inhibă centrul respirator și provoacă uneori diaree și vomă.

Atenție! Nu se recomandă preparatele cu usturoi persoanelor cu dereglări de hemostază și tendință spre hemoragii. Efecte secundare posibile: scăderi bruște ale tensiunii arteriale, un miros neplăcut al respirației și al pielii, reacții de hipersensibilitate. Preparatele cu usturoi pot amplifica acțiunea anumitor medicamente (hipotensive, anticoagulante), astfel încât administrarea lor trebuie întreruptă cu minimum șapte zile înaintea unei operații.

Primul lucru care ar trebui spus este că nu toată lumea suportă la fel de ușor și de aceia, dacă nu sunteți obișnuit să ingerați cantități mari de usturoi, începeți tratamentul gradat. La început consumați cantități mici de usturoi sau de preparate pe bază de usturoi, măbind doza pe măsură ce vedeți că este bine suportat. Există numeroase cazuri de persoane care s-au grăbit să mănânce mult usturoi, pentru a obține efecte terapeutice rapide, după care s-au confruntat cu indigestii severe, vomă ori arsuri gastrice, căpătând astfel intoleranță la usturoi pe care nu l-au mai suportat nici în doze mici. Consumul de usturoi nu este recomandat femeilor care alăptează deoarece anumite substanțe pe care le conține se transmit în lapte, dându-i un gust neplăcut și făcând posibile probleme gastrice ori intestinale la sugar.

Usturoiul se va administra cu prudență și în cazul persoanelor cu gastrită în faza de criză, precum și celor cu enterită ori colite de fermentație. Aceiași prudență este recomandată și persoanelor cu boli pulmonare însoțite de tuse seacă, sanguinolentă, unde poate amplifica inflamația. Cercetări recente arată că este de dorit ca persoanele care urmează să suporte intervenții chirurgicale să nu consume usturoi cu 10 zile înainte de operație, deoarece proprietățile antiagregare plachetare ale usturoiului fac cicatrizarea mai lentă. Oamenii de știință subliniază însă că această observație are caracter de recomandare și nu de contraindicație.

Preparare și administrare:

Sucul de usturoi - este bogat în uleiuri volatile foarte puternice și pătrunzătoare, încât ajută la dispersia mucozităților din cavitatea sinusurilor, din bronhii și plămâni. Ajută la eliminarea toxinelor din corp, prin pori, elimină paraziții intestinali, mărește peristaltismul intestinal. Se cojesc și se mărunțesc 5 căței de usturoi, care apoi sunt pisați împreună cu 5 linguri de zahăr. Se adaugă o cană de apă și se dă să fiarbă, apoi se strecoară prin tifon. Se administrează câte o lingură o dată.

- Cățeii de usturoi se pun 1 parte la 10 părți de rădăcină de morcov sau altă legumă și se trec prin storcătorul de fructe. Se poate consuma de 3 ori pe zi și chiar perioade lungi de timp. Se poate de asemenea folosi și cu alte legume sau fructe dar să se respecte 1/10 din cantitate maxim poate fi usturoi.

Vin - se lasă la macerat o jumătate de vin cu o căpățână de usturoi curățat. După 15 zile se filtrează. Se ia câte un pahărel pe zi pentru creșterea imunității. Totuși este mai eficient consumat crud în alimentație.

Se indică în următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, afecțiuni pulmonare, anemie, angină pectorală, arterioscleroză, arterită, boli infecțioase (profilactic și curativ), astenie generală, astm, ateroame, ateroscleroză, atonie digestivă, balonări, bătăături, boala piciorului de atlet, bronșite cronice, cancer, candida bucală, candida vaginală, cangrene, cardiopatii, carii dentare, chelire, circulație deficitară, colesterol în exces, constipații, dezinfectia plăgilor, diabet, diaree, dispnee, dizenterie, dureri

de spate, dureri la urechi, dureri lombare, dureri reumatice, echilibrează grăsimile din sânge, eczeme, edeme ale membrelor, efeminare la bărbați, enterite, flatulență, flebite, gripă, gută, helicobacter pylori, hemoroizi, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, HIV, imunitate scăzută, inapetență, infarct miocardic, infecții, insomnie, înțepături de aline, întinerire, ischemie miocardică, laringită produsă de virusul gripal, litiază urinară, micoze cutanate, migrene, nevralgii reumatismale și ale urechilor, oligurie, paralizie, parazitoze digestive, pelada bărbii, previne cancerul digestiv, răceală, refacerea organismului, reumatism, rinită, scleroză în plăci, scleroza vaselor sangvine din creier, sida, slăbiciune generală, spasm intestinal, spasm vascular, stres, surditate, tenie, tiroidoză, tonic cardiac, tromboze, tromboflebită, tuberculoză, tulburări de circulație periferică, tumori, tumori albe, tuse, ulcer varicos, varice, varicoză, viermi intestinali.

Preparate cu usturoi. Preparatele cu usturoi, cu sau fără adausuri suplimentare, se prezintă în special sub formă de capsule cu extracte uleioase și pulbere uscată. Cantitatea de usturoi conținută în ele diferă mult de la un preparat la altul. De regulă dozele zilnice recomandate corespund cu consumul a 1-6 grame de usturoi pe zi.

Efecte: Usturoiul proaspăt are acțiune dezinfectantă, ajută digestia, fluidizează sângele, scade nivelul trigliceridelor și al colesterolului și poate preveni apariția tumorilor maligne. În schimb, pentru preparatele sintetice cu usturoi, nu s-au înregistrat decât mici reduceri ale trigliceridelor (maxim 5%).

Sugestii. E mai bine să apelăm la usturoiul proaspăt. Nu toate substanțele active din usturoiul proaspăt se regăsesc în suplimentele cu usturoi, iar prezența lor depinde de procedeul de fabricație.

Preparare și administrare:

Usturoi ca atare - se consumă 2-4 căței de usturoi zilnic, în timpul mesei sau dacă îl suportați, între mese, când are efectul terapeutic cel mai puternic. Unii cercetători susțin totuși că este bine ca după 3 săptămâni de consum să se urmeze o săptămână de pauză, pentru a nu obișnui organismul cu acest remediu lucru care ar duce la diminuarea eficienței sale terapeutice.

Mujdei - este forma ideală de consum pentru tratamentul unor boli în care este necesară ingerarea unei cantități mari de usturoi. Se pisează mărunt 7 căței de usturoi, se pune un vârf de cuțit de sare, un sfert de lămâie stoarsă (sucul), o linguriță de ulei de măsline presat la rece și o jumătate de legătură de pătrunjel frunze, tăiat fin. Se amestecă bine, apoi se lasă vreme de 10-20 minute, după care mujdeiul este gata. Dacă simțiți nevoia, puteți să adăugați și câteva linguri de apă plată sau de izvor, pentru a-l dilua și a-i reduce astfel efectul iritant. Se consumă în 1-2 reprize, pe parcursul unei zile. Este mai bine tolerat de organism decât usturoiul simplu, pentru că ingredientele de mușdei (sarea, sucul de lămâie, pătrunjelul) compensează efectul său ușor iritant, stimulează digestia (care poate fi încetinită de anumiți compuși din usturoi) reduce chiar și din mirosul neplăcut. Uleiul de măsline îi potențează acțiunea de reducere a colesterolului, precum și efectul benefic în cazul litiazei biliare.

Decoct în lapte - se folosește în afecțiunile respiratorii și contra viermilor intestinali și se consumă cât de fierbinte se poate suporta, dimineața și seara. Se spală și se taie apoi mărunt o căpățână de usturoi cu tot cu coajă, apoi se fierbe vreme de 5 minute într-o cană cu lapte, după care preparatul se lasă să se răcească acoperit, vreme de 10 minute. Se strecoară și se administrează cât de cald se suportă.

Suc - 25 g suc de usturoi se pun în 200 ml lapte și se consumă zilnic, în afecțiunile interne.

Sirop de usturoi - se amestecă foarte bine 10-15 căței de usturoi pisați cu 20 de linguri de miere de salcâm, după care se pune totul într-un borcan și se lasă să se macereze vreme de 2 săptămâni. În final, se strecoară amestecul și din preparatul astfel obținut se administrează câte 2-3 lingurițe de 3 ori pe zi.

Tinctură de usturoi se iau câteva picături în cură. Este bine să se facă în felul următor: la 50 g de usturoi curățat și pisat se va pune 250 ml alcool alimentar preferabil de 96°. Se ține timp de 15 zile, timp în care se agită bine recipientul de mai multe ori pe zi, apoi se strecoară.

Peste această tinctură după strecurare ca să fie mai eficientă se mai poate pune 2 sticlute de tinc-

tură de propolis de la Apicola. Se vor agita bine înainte de întrebuințare. Este bine să fie puse în lapte. Se iau cu picătura după următorul grafic.

Numărul zilei	dimineața	amiază	seara
Ziua 2-a	1	1	2
Ziua 3-a	1	2	2
Ziua 4-a	2	2	2
Ziua 5-a	2	2	3

Copii vor putea să se oprească aici și să înceapă să scadă tot câte o picătură pe zi până vor ajunge la o singură picătură. Adulții și cei care doresc pot să continue cu acest mod de administrare până vor ajunge la 15-20 de picături de 3 ori pe zi, după care vor scădea tot câte o picătură pe zi, până vor ajunge din nou la 1 picătură. Se poate face de 2 ori pe an această cură.

Cataplasma cu usturoi - se zdrobesc 5-7 căței de usturoi, se învelesc în tifon subțire și apoi se aplică pe zona afectată, unde se țin vreme de 30-60 minute, chiar și mai puțin, dacă simțiți că nu suportați efectul iritant pe piele. Este bine ca peste cataplasma să se pună și o folie de plastic, pentru a împiedica evaporarea unor substanțe active, și pentru a limita răspândirea mirosului.

Ulei de usturoi

- Se curăță 2 căpățâni de usturoi, se toacă mărunt și se pisează în piuliță de lemn. Terciul astfel obținut se amestecă cu 150 ml ulei de floarea soarelui presat la rece. Se pune într-o sticlă, se închide bine și se expune la razele soarelui timp de 10 zile. Se agită sau se amestecă de 2-3 ori pe zi. Se filtrează prin 3 straturi de tifon. Se amestecă cu jumătate de linguriță de glicerină și se păstrează la rece, într-o sticlă de culoare închisă astupată ermetic, timp de 2 luni. Înainte de consumare uleiul se încălzește pe baia de aburi, până la temperatura de 35 de grade. Se bea câte o linguriță de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

- O căpățână de usturoi de mărime medie se pisează. Terciul astfel obținut se pune într-un borcan de sticlă, se amestecă cu un pahar de ulei și se pune la frigider. Se administrează o linguriță de ulei amestecat cu suc de lămâie proaspăt stors, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. O cură durează 2-3 luni, iar după o pauză de 30 zile se repetă.

Utilizare: se folosește pentru tratarea proceselor inflamatorii din gură, urechi și nas, de asemenea, a spasmelor vaselor sangvine din creier, pentru sufoare și scleroză.

Compresă cu usturoi - o bucată de țesătură moale, naturală (bumbac, în sau prosop flaușat) se îmbibă în decoct fierbinte de usturoi (obținut prin fierberea a 5 căței de usturoi în 250 ml apă, pentru 10 minute), se stoarce puțin și se aplică pe locul bolnav, uns în prealabil cu ulei de eucalipt. Țesătura se acoperă cu celofan, deasupra se așează o pernă electrică sau o sticlă cu apă fierbinte sau un săculeț cu sare încălzită și o pătură. Utilizare: se folosește în afecțiunile aparatului respirator și în cazuri cu probleme dermatologice (eczeme, răni, inflamații).

Pentru o compresă rece, în fiertura răcită se adaugă o linguriță suc de lămâie și câteva bucățele (sau cuburi) de gheață. Când compresa se aplică pe corp se încălzește, se schimbă cu o alta rece.

Cataplasma cu usturoi - se amestecă părți egale de usturoi pisat, praf de muștar (uscă) și decoct concentrat de frunze de alun. Pasta obținută se unge pe o bucată de țesătură, se acoperă cu un strat de țesătură subțire de bumbac, se aplică pe locul bolnav și se pansează strâns. Când senzația de ardere devine insuportabilă, cataplasma se îndalătură, iar pielea se spală cu infuzie de gălbenele.

Liniment de usturoi - se pisează sau se taie mărunt 5-6 căței mari de usturoi. Se pun într-un borcan de sticlă, se amestecă usturoiul cu 2 pahare de oțet de Kombucha sau de mere și 150 ml de țuică de 60 grade. Borcanul se ține 2 săptămâni la întuneric. Se amestecă energic, de 3 ori pe zi. Lichidul se filtrează și se amestecă cu o lingură de ulei de eucalipt.

Unguent pe bază de usturoi - o căpățână de usturoi se curăță, se toacă mărunt și se fierbe în 2 pahare de apă, până rămâne un singur pahar. Decoctul se filtrează, se adaugă $\frac{1}{2}$ pahar de ulei fierbinte (de preferat ne rafinat) și ceară de albine topită, până unguentul devine ca o smântână. Utilizare: preparatele se folosesc în dureri lombare, reumatice, elongații, inflamarea ligamentelor, frecțiile articulațiilor bolnave.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni digestive - Usturoi în oțet este bun pentru dispariția bătaurilor. Se va pune sub pansament.

- 2 căței de usturoi se vor pune în 250 ml lapte și se consumă dacă aveți probleme digestive.

Afecțiuni pulmonare- Decoct în lapte - se folosește în afecțiunile respiratorii și contra viermilor intestinali și se consumă cât de fierbinte se poate suporta, dimineața și seara. Se spală și se taie apoi mărunt o căpățână de usturoi cu tot cu coajă, apoi se fierbe vreme de 5 minute într-o cană cu lapte, după care preparatul se lasă să se răcească acoperit, vreme de 10 minute. Se strecoară și se administrează cât de cald se suportă.

Anemie - se amestecă usturoi pisat cu miere. La fiecare cățel zdrobit se pune o linguriță de miere. Se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte meselor principale.

Angină pectorală - un kg miere de albine de bună calitate se amestecă cu 5 căpățâni de usturoi și 10 lămâi tocate cu mașina de carne cu coajă cu tot. Se macerează o săptămână la frigider. Se consumă apoi timp de 2 luni, câte 2-4 lingurițe, o dată pe zi, cu 20-30 minute înainte de masă. Amestecul se ține în gură mai mult timp apoi se înghite.

- Se amestecă numai suc stors din lămâi și usturoi cu mierea de albine- restul ca mai sus.

- Într-o cratiță emailată se pun 2 pahare supă de pui (sau de legume) concentrată, se adaugă o căpățână de usturoi curățită și desfăcută. Se fierbe pe foc mic 15 minute. Se adaugă 2 legături de frunze de pătrunjel tăiate mărunt și pisate apoi cu o lingură de lemn, până se obține o pastă uniformă. Se infuzează până la răcire. Se bea în 3 reprize, cu 30 minute înainte de masă.

Arterită - se amestecă 250 g usturoi pisat, cu 350 g miere de albine lichidă (proaspătă) și se lasă 7 zile la întuneric. Se consumă câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 30-40 minute înainte de masă. O cură durează 45 zile. După o pauză de 7 zile cura se poate repete.

Astenie - Slăbiciune generală și astenie: amestec cu 2 părți de ulei camforat și o parte de usturoi. Sau frecții de-a lungul coloanei vertebrale (paralizii, reumatism).

Ateroame - se face cura cu usturoi. Are posi-

bilitatea de topi depunerile de pe toate vasele de sânge.

Ateroscleroză - se face cura cu tinctură de usturoi sau dacă nu se va consuma în fiecare dimineață pe stomacul gol câte un cățel de usturoi. Un studiu german realizat pe 280 de persoane, timp de 4 ani, arată că usturoiul previne formarea plăcii de grăsime în artere și poate chiar să diminueze dimensiunea ateroamelor existente. Oameni care au consumat cca 6-7 g de usturoi zilnic au avut cu 18% mai puține depuneri de colesterol în artere la sfârșitul studiului, decât cei din lotul martor. La femei efectul a fost mai pronunțat, ajungându-se la reduceri de până la 25% a nivelului colesterolului în urma tratamentului cu usturoi.

Astenie generală - se va consuma la fiecare masă cel puțin un cățel de usturoi cu orice mâncare. Are posibilitatea de revenire a organismului după 10 zile de tratament. Acest tratament se va face însă 30 zile.

Astm - se pune câte o picătură de tinctură de usturoi pe o linguriță de zahăr și se topește în gură apoi se înghite. Se face de 3 ori pe zi, sau în cazul crizelor.

Atonie digestivă - se folosește ulei de usturoi. Acesta are rolul de a stimula secreții gastrică și prin aceasta face să dispară atonia.

Balonări - se fierb 4-5 căței de usturoi curățiți și pisați, timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară și se consumă lichidul în cazul balonărilor.

Bătăături - Usturoi în oțet este bun pentru apariția bătăăturilor. Se va pune sub pansament.

Boala piciorului de atlet - se pune o cataplasmă de mici dimensiuni, preparată din 1-2 căței de usturoi, între degetele afectate. S-a demonstrat prin teste directe că acest tratament simplu are efecte cel puțin comparabile cu cele mai sofisticate creme de sinteză, utilizate pentru tratarea acestei boli.

Boli infecțioase (profilactic și curativ) - se fierb 4 căței de usturoi curățiți și pisați în 250 ml lapte pentru 5 minute. Se strecoară și se poate consuma cald. Ajută la dispariția multor germeni patogeni deoarece este un antibiotic natural puternic. Se poate consuma 1-3 căni pe zi.

Bronșite cronice - 2-3 căței de usturoi fierți

timp de 15 minute într-un litru de lapte fac minuni în cazurile de bronșite. Se consumă în două zile cantitatea aceasta.

Cancer - usturoiul s-a dovedit eficient și în prevenirea oricărei forme de cancer. Câteva căței de usturoi pe zi scad incidența acestei teribile boli cu 30% după cum a indicat un studiu american realizat pe un grup mai mare de 40.000 de femei.

Cancer de colon și cancerul gastric - mai multe cercetări epidemiologice arată că populațiile unde usturoiul intră în dieta zilnică, există un risc mult diminuat de dezvoltare a cancerului de colon și de stomac. Doza de usturoi consumată este de minimum 2 căței pe zi. Usturoiul proaspăt are acțiune dezinfectantă, ajută digestia, fluidizează sângele, scade nivelul trigliceridelor și al colesterolului și poate preveni apariția tumorilor maligne. În schimb, pentru preparatele sintetice cu usturoi, nu s-au înregistrat decât mici reduceri ale trigliceridelor (maxim 5%).

Cancer de esofag și laringe - cercetătorii de la „Nanjing Cancer Institute“ din China au comparat incidența cancerului la câteva mii de oameni care consumau 1-2 căței zilnic cu cea în rândul celor care consumau usturoi cel mult o dată pe lună. Rezultatele studiului indică faptul că primul lot de subiecți au prezentat cu 69% mai puține cazuri de cancer față de lotul doi. Interesant este că la cei care consumă și ceapă pe lângă usturoi, rata „imunității“ la aceste forme de cancer ajunge până la cifra de 83%.

Cancer de rect - un colectiv de medici americani de la Universitatea Carolina de Nord, condus de dr. Lenore Arab, a analizat mai multe studii realizate pe consumatori constanți de usturoi. În raport se arată că un consum regulat de usturoi reduce riscul cancerului de colon și de rect cu 10% (la cei care consumă preponderent carne) și cu până la 50% (la cei care pe lângă faptul că sunt consumatori de usturoi, au și o dietă preponderent vegetariană cu multe crudități). Usturoiul proaspăt are acțiune dezinfectantă, ajută digestia, fluidizează sângele, scade nivelul trigliceridelor și al colesterolului și poate preveni apariția tumorilor maligne. În schimb, pentru preparatele sintetice cu usturoi, nu s-au înregistrat decât mici reduceri ale triglice-

ridelor (maxim 5%).

Candida bucală - un studiu de medicină experimentală arată un efect antiseptic împotriva ciupercilor parazite mai puternic la usturoi decât la Nistatin, medicamentul anticandidozic uzual. Se fac clătiri ale gurii de 2-3 ori pe zi, cu câte un sfert de pahar de apă, în care s-a dizolvat o jumătate de linguriță de tinctură de usturoi.

Candida vaginală - siropul de usturoi se folosește un tampon de vată muaiat în sirop se introduce în vagin și se lasă pentru 15-20 minute, pentru ca usturoiul să-și exercite efectul anticandidozic. Se repetă zilnic acest tratament până la dispariția simptomelor. Este important ca acest tratament să se facă de la primele simptome. Atunci când este aplicat la timp, el putând scuti de suferințele inimaginabile pe care această boală scăpată de sub control le poate produce.

Cangrene - se fac spălături cu decoct de usturoi și apoi se aplică crema de usturoi.

Cardiopatii - usturoiul are un mare potențial în prevenirea cardiopatiei, o boală de inimă care reprezintă principala cauză de deces în rândul persoanelor cu diabet, după cum reiese din studiul recent încheiat de oamenii de știință. Persoanele cu diabet au un risc crescut de deces cauzat de bolile de inimă, față de alți suferinzi 80% din totalul persoanelor diabetice decedază din pricina acestor afecțiuni. Usturoiul protejează împotriva bolilor de inimă, dar ajută și la controlul anormal de ridicat de zahăr în sânge care apare în diabet.

Carii dentare - pentru a potoli durerea provocată de o carie dentară se introduce în cavitatea dintelui un cățel de usturoi pisat și amestecat cu puțin unt.

Chelire - se aplică un tratament simplu și foarte eficient: un cățel de usturoi se taie în două și cu fiecare jumătate proaspăt tăiată se face o fricțiune a zonelor afectate, câte 2 ședințe a 5 minute pe zi. Se freacă porțiunea de piele din locul de unde a căzut părul cu cățelul de usturoi, energic, dar cu blândețe. În maximum 2 săptămâni, firele de păr vor apărea, la început ca un puf fin și pe măsură ce se continuă tratamentul, se vor dezvolta ca fire de păr normale.

Circulație deficitară - cercetări realizate în

Germania în 1996, asupra persoanelor cu afecțiuni ale arterelor periferice (se produc diminuări serioase ale circulației la nivelul picioarelor) au arătat că în cazul consumului regulat de usturoi, distanța pe care aceste persoane bolnave o pot parcurge pe jos, fără să aibă dureri în membre crește considerabil. Îmbunătățirea este de până la 80%. Doza zilnică de usturoi este de 7 grame zilnic.

Colesterol în exces - consumul usturoiului în alimentație face să scadă nivelul colesterolului rău din sânge, se poate folosi în funcție de toleranța individuală.

Mușdei- este forma ideală de consum pentru tratamentul unor boli în care este necesară ingerarea unei cantități mari de usturoi. Se pisează mărunț 7 căței de usturoi, se pune un vârf de cuțit de sare, un sfert de lămâie stoarsă (sucul), o linguriță de ulei de măsline presat la rece și o jumătate de legătură de pătrunjel frunze, tăiat fin. Se amestecă bine, apoi se lasă vreme de 10-20 minute, după care mușdeii este gata. Dacă simțiți nevoia, puteți să adăugați și câteva linguri de apă plată sau de izvor, pentru a-l dilua și a-i reduce astfel efectul iritant. Se consumă în 1-2 reprize, pe parcursul unei zile. Este mai bine tolerat de organism decât usturoiul simplu, pentru că ingredientele de mușdei (sarea, sucul de lămâie, pătrunjelul) compensează efectul său ușor iritant, stimulează digestia (care poate fi încetinită de anumiți compuși din usturoi) reduce chiar și din mirosul neplăcut. Uleiul de măsline îi potențează acțiunea de reducere a colesterolului, precum și efectul benefic în cazul litiazei biliare.

Constipații - în untură de găscă sau în osânză de porc se fierb pe un foc mic, câțiva căței de usturoi și frunze de eucalipt. Se lasă să se răcească și se masează abdomenul cu acestea. Intern se consumă usturoi care are darul de a stimula secrețiile digestive și totodată este un laxativ blând.

Dezinfecția plăgilor - soluția sucului de usturoi 10% cu 1-2% alcool sau comprese cu oțet de usturoi (30 g de usturoi ras, macerat 10 zile la 500 ml oțet).

Diabet - dacă ceapa este un foarte bun hipoglicemiant, se consideră că usturoiul o completează, prevenind în bună măsură complicațiile bolii diabetice. Utilizarea regulată a unor doze terapeutice de usturoi (minimum 5 g pe zi) are efect de preve-

nire al arteriopatiilor diabetice, precum și al bolilor cardiace produse de această boală.

Diaree - în cazul diareilor provocate de germeni patogeni usturoiul este leacul cel mai potrivit pentru că acesta este un antibiotic cu spectru larg de acțiune și poate distruge germenii patogeni care produc această diaree și vindecă deci chiar cauza diareei.

Dispnee - se toacă mărunț 400 g usturoi și se amestecă sucul din 24 de lămâi, într-un borcan de sticlă, care se leagă cu o bucată de tifon. Se macerează 24 ore la întuneric. Înainte de consum, se agită. Se bea câte o linguriță cu 150 ml de apă rece, seara înainte de somn. Primele rezultate apar peste 2-3 săptămâni: somnul devine mai adânc și mai sănătos, dispare sufocarea și astenia.

Dizenterie - în cazul diareilor provocate de germeni patogeni usturoiul este leacul cel mai potrivit pentru că acesta este un antibiotic cu spectru larg de acțiune și poate distruge germenii patogeni care produc această diaree și vindecă deci chiar cauza diareei, și a dizenteriei.

Dureri de spate - se prepară decoctul descris la varicoză. Se adaugă 20 litri de apă caldă și amestecul se toarnă într-o cadă mică, unde bolnavul face baie de șezut pentru 10-15 minute. Se repetă de 2 ori pe zi. Temperatura apei să fie de 32-35 grade.

În untură de găscă sau în osânză de porc, se fierb pe foc mic, câțiva căței de usturoi și frunze de eucalipt. Se lasă să se răcească. Se fac frecții pe locul bolnav.

Dureri la urechi - se poate introduce un cățel de usturoi seara în ureche și ținut peste noapte.

- Dureri de urechi- un tampon de vată îmbibat în suc de usturoi cu ulei, este bun și contra surdității.

Dureri lombare - se amestecă într-un pahar de usturoi pisat și de ridiche neagră rasă pe răzătoare cu orificii mici. Se umple cu amestecul acesta un săculeț de tifon și se menține pe locul bolnav până la senzația de ardere a pielii. După această procedură, pielea se freacă cu 50 ml ulei și se leagă cu lână țesută sau împletită. Pentru frecții se folosește usturoi pisat cu care se freacă locul bolnav, în sensul rotirii acelor de ceasornic, timp de 10-15 minute, în decurs de 7 zile. Concomitent cu frecțiile se bea suc de usturoi, câte 10 picături de 4 ori

pe zi, cu lapte cald.

Dureri reumatice - o felie decupată dintr-un cățel de usturoi se aplică pe locul dureros. Deasupra se pun câteva crenguțe de pelin proaspăt. Se pansează sau se lipește un leucoplast, înainte de culcare. Dimineăta usturoiul se îndepărtează. Dacă pielea s-a iritat locul se șterge cu tinctură de gălbenele sau tătăneasă.

Echilibrează grăsimile din sânge - consumul tincturii sub formă de cură ajută la îndepărtarea grăsimilor din sânge ca și din întregul organism.

Eczeme - se decojește o căpățână de usturoi, se dă în clocot, după care se sfarmă căței ca pentru mușdei și se amestecă cu o cantitate egală de miere. Aplicați pasta obținută pe zona afectată, seara înainte de culcare, iar deasupra lipiți o pojghiță subțire de ceară de albine. Bandați ușor, folosind un tifon curat. Dimineăta îndepărtați cataplasma cu apă caldă și săpun apoi pansați-vă din nou. Repetați tratamentul și în noaptea următoare. După câteva zile veți avea pielea curată.

Edeme ale membrelor - cura de usturoi internă și extern cataplasme cu usturoi sau chiar unguent frecții ajută la revenirea la normal.

Efeminare la bărbați - suplimentele de usturoi adăugate în hrana persoanelor de sex masculin stimulează testiculele să aibă o secreție endocrină mai mare, crescând nivelul de testosteron. Or testosteronul este chiar hormonul masculinității, care determină creșterea masei musculare în detrimentul țesutului adipos specific feminin, determină creșterea apetitului sexual, precum și trăsături de caracter specific masculine, cum ar fi curajul, spiritul de inițiativă, combativitatea. Concluzia este simplă: consumați măcar de 3 ori pe săptămână usturoi din belșug, pentru a vă amplifica în mod natural bărbăția, chiar și dacă considerați că nu aveți probleme în acest sens. De asemenea vă ajută să slăbiți.

Enterite - de mii de ani încă de pe vremea Egiptului antic s-a folosit cu succes usturoiul în alimentație pentru a se vindeca de enterite.

Flatulență - se consumă un decoct de usturoi care ajută la dispariția acestei afecțiuni. Se pot consuma după fiecare masă câte 1 cană de asemenea decoct.

Flebite - se face tratamentul de la varicoză și

intern se consumă tinctură.

Gripă - mestecați câte o jumătate de cățel de usturoi dimineața la prânz și seara. În cazuri complicate, zdrobiți 5 căței de usturoi, amestecați-l cu 10 lingurițe de miere și luați din acest preparat câte 1 linguriță din jumătate în jumătate de oră. Se mai pot consuma 3-4 căței de usturoi zilnic pentru reducerea timpului de îmbolnăvire. Medicii israelieni au făcut un studiu și au stabilit că pe lângă faptul că întărește imunitatea conține substanțe care distrug sau încetinesc ritmul de înmulțire al virusilor gripali.

Gută - tinctura de usturoi sub formă de cură este foarte eficientă pentru vindecarea acestei afecțiuni întrucât usturoiul ajută la eliminarea din organism a acidului uric în exces. Pentru durerile provocate de această afecțiune se poate face tratamentul de la dureri reumatice.

Helicobacter pylori - antibioticele de sinteză pot distruge flora bacteriană, provocând diaree și disconfort intestinal. Dacă vreți să combateți temuta *Helicobacter pylori* (care produce majoritatea ulcerelor), usturoiul este remediul natural care vă poate ajuta. S-a demonstrat științific că prin consumul de usturoi crud zilnic, mestecat în gură și apoi înghițit, acesta eliberează substanțe careucid germenul patogen.

Hemoroizi - este de ajuns să înghițiți câte un cățel de usturoi în fiecare dimineață timp de 3 luni.

Hipercolesterolemie - consumul usturoiului în alimentație în funcție de toleranța individuală contribuie la diminuarea colesterolului rău din organism. Un cățel de usturoi pe zi reduce colesterolul cu 9%, după cum spun nutriționiștii americani.

Hipertensiune - trei studii făcute în 1994 în spitale din Germania au arătat reduceri semnificative ale presiunii arteriale prin tratamentul cu usturoi. Se recomandă tinctura în cure de 3 luni.

HIV - usturoiul a fost utilizat într-un program medical din China pe bolnavi, pentru tratarea infecțiilor care proliferază pe fondul acestei afecțiuni. Rezultatele au fost încurajatoare, atât în sensul prelungirii vieții, cât și pentru îmbunătățirea calității acesteia. Se recomandă administrarea maceratului de usturoi în alcool, câte 10-20 ml pe zi în cure de 60 de zile, urmate de 14 zile de pauză.

Imunitate scăzută- consumul a 2 căței de usturoi zilnic dimineța ajută la stimularea imunității organismului. Cei care nu-l suportă așa se pune la fiert 4 căței în 200 ml lapte pentru 5 minute, apoi se strecoară și se consumă acest lapte în fiecare dimineață și seară câte o cană din aceasta.

Inapetență - se amestecă usturoi pisat cu miere. La fiecare cățel zdrobit se pune o linguriță de miere. Se va lua 1 linguriță de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor principale.

Infarct miocardic - riscul de infarct scade foarte mult la persoanele care țin periodic o cură cu usturoi, arată un studiu italian. Pe lângă faptul că normalizează tensiunea arterială și „desfundă“ vasele de sânge îngroșate de depunerile de colesterol, usturoiul este și un excelent protector al sistemului nervos, direct implicat în declanșarea crizelor cardiace ce duc la infarct. Mai ales persoanele peste 50 de ani ar trebui să facă măcar de 4 ori pe an o cură de o lună cu usturoi consumat proaspăt sau sub formă de mușdei preparat cu ulei de măsline și lămâie.

Infecții - se fac spălături locale cu decoct apoi se aplică cataplasma.

Insomnie - se prepară decoctul descris la varicoză. Se adaugă 20 litri de apă caldă și amestecul se toarnă într-o cadă mică, unde bolnavul face baie de șezut pentru 10-15 minute. Se repetă de 2 ori pe zi. Temperatura apei să fie de 32-35 grade.

În untură de găscă sau în osânză de porc, se fierb pe foc mic, câțiva căței de usturoi și frunze de eucalipt. Se lasă să se răcească. Se fac frecții pe locul bolnav.

Înțepături de albine, viespii, etc - se scoate acul, apoi se freacă local cu un cățel de usturoi tăiat în două.

Întinerire - Zilnic se mănâncă 3 căței de usturoi pentru refacerea organismului și chiar întinerire.

Ischemie miocardică - se amestecă 250 g usturoi pisat, cu 350 g miere de albine lichidă (proaspătă) și se lasă 7 zile la întuneric. Se consumă câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 30-40 minute înainte de masă. O cură durează 45 zile. După o pauză de 7 zile cura se poate repete.

Laringită produsă de virusul gripal - un studiu al medicilor britanici, prezentat în 2007 de

BBC, arată că usturoiul are efecte semnificative de reducere a efectelor răcelii comune. Doi- trei căței de usturoi sau o porție de mușdei luată zilnic reduce simptomele răcelii, cum ar fi catarul respirator, durerile de cap, accelerările ritmului cardiac. De asemenea tratamentul cu usturoi reduce considerabil timpul de vindecare. Extern aplicat sub formă de cataplasme pe spate și pe piept, este o metodă foarte bună de combatere a tusei și răgușelii.

Litiază biliară - Mușdei - este forma ideală de consum pentru tratamentul unor boli în care este necesară ingerarea unei cantități mari de usturoi. Se pisează mărunț 7 căței de usturoi, se pune un vârf de cuțit de sare, un sfert de lămâie stoarsă (sucul), o linguriță de ulei de măsline presat la rece și o jumătate de legătură de pătrunjel frunze, tăiat fin. Se amestecă bine, apoi se lasă vreme de 10-20 minute, după care mușdeul este gata. Dacă simțiți nevoia, puteți să adăugați și câteva linguri de apă plată sau de izvor, pentru a-l dilua și a-i reduce astfel efectul iritant. Se consumă în 1-2 reprize, pe parcursul unei zile. Este mai bine tolerat de organism decât usturoiul simplu, pentru că ingredientele de mușdei (sarea, sucul de lămâie, pătrunjelul) compensează efectul său ușor iritant, stimulează digestia (care poate fi încetinită de anumiți compuși din usturoi) reduce chiar și din mirosul neplăcut. Uleiul de măsline îi potențează acțiunea de reducere a colesterolului, precum și efectul benefic în cazul litiazei biliare.

Micoze cutanate - se fac spălături cu decoct și se aplică local cataplasma. Se ține în funcție de toleranță. Dacă se irită pielea se poate folosi și uleiul sau crema de usturoi.

Migrene - se prepară decoctul descris la varicoză. Se adaugă 20 litri de apă caldă și amestecul se toarnă într-o cadă mică, unde bolnavul face baie de șezut pentru 10-15 minute. Se repetă de 2 ori pe zi. Temperatura apei să fie de 32-35 grade.

În untură de găscă sau în osânză de porc, se fierb pe foc mic, câțiva căței de usturoi și frunze de eucalipt. Se lasă să se răcească. Se fac frecții pe locul bolnav.

Nevralgii reumatismale și ale urechilor - se poate pune cataplasma cu usturoi, pentru calmarea durerilor. Se ține în funcție de toleranță și de câte

ori este nevoie.

Oligurie - se va consuma decoct de usturoi în lapte. Se pun 3-5 căței zdrobiți în 200 ml lapte și se fierb timp de 5 minute. Se strecoară și se ia intern câte 2-3 cani pe zi.

Paralizie - Slăbiciune generală și astenie: amestec cu 2 părți de ulei camforat și o parte de usturoi. Sau frecții de-a lungul coloanei vertebrale (paralizii, reumatism).

Parazitoze digestive - 20 g de bulbi mărunțiți se vor fierbe la 500 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se fac clisme în paraziți intestinali câteva zile la rând.

Pelada bărbii - se aplică un tratament simplu și foarte eficient: un cățel de usturoi se taie în două și cu fiecare jumătate proaspăt tăiată se face o fricțiune a zonelor afectate, câte 2 ședințe a 5 minute pe zi. Se freacă porțiunea de piele din locul de unde a căzut părul cu cățelul de usturoi, energic, dar cu blândețe. În maximum 2 săptămâni, firele de păr vor apărea, la început ca un puf fin și pe măsură ce se continuă tratamentul, se vor dezvolta ca fire de păr normale.

Previne cancerul digestiv - consumul usturoiului sub orice formă ajută la distrugerea bacteriilor patogene din stomac, deci implicit cu acesta contribuie la prevenirea cancerului.

Răceală - un studiu al medicilor britanici, prezentat în 2007 de BBC, arată că usturoiul are efecte semnificative de reducere a efectelor răcelii comune. Doi- trei căței de usturoi sau o porție de mușdei luată zilnic reduce simptomele răcelii, cum ar fi catarul respirator, durerile de cap, accelerările ritmului cardiac. De asemenea tratamentul cu usturoi reduce considerabil timpul de vindecare. Extern aplicat sub formă de cataplasme pe spate și pe piept, este o metodă foarte bună de combatere a tusei și răgușelii.

Refacerea organismului - Zilnic se mănâncă 3 căței de usturoi pentru refacerea organismului și chiar întinerire.

Reumatism - tinctura de usturoi se folosește conform schemei. Est tratament se poate face de mai multe ori pe an și ajută și la dispariția durerilor reumatismale.

Rinită - un studiu al medicilor britanici, prezen-

tat în 2007 de BBC, arată că usturoiul are efecte semnificative de reducere a efectelor răcelii comune. Doi- trei căței de usturoi sau o porție de mujdei luate zilnic reduce simptomele răcelii, cum ar fi catarul respirator, durerile de cap, accelerările ritmului cardiac. De asemenea tratamentul cu usturoi reduce considerabil timpul de vindecare. Extern aplicat sub formă de cataplasme pe spate și pe piept, este o metodă foarte bună de combatere a tusei și răgușelii.

Scleroză în plăci - se macerează 350 g terci de usturoi în 250 ml de țuică, la întuneric pentru 15 zile. Sticla se agită de câteva ori pe zi. Se filtrează după trecerea perioadei. Se bea începând cu o picătură într-un pahar de lapte. Se va adăuga apoi zilnic încă câte o picătură, până la 25 apoi se va scădea câte o picătură zilnic. Se face apoi o pauză de 30 zile după care se poate relua.

Scleroza vaselor sangvine din creier - Se curăță 2 căpățâni de usturoi, se toacă mărunț și se pisează în piuliță de lemn. Terciul astfel obținut se amestecă cu 150 ml ulei de floarea soarelui presat la rece. Se pune într-o sticlă, se închide bine și se expune la razele soarelui timp de 10 zile. Se agită sau se amestecă de 2-3 ori pe zi. Se filtrează prin 3 straturi de tifon. Se amestecă cu jumătate de linguriță de glicerină și se păstrează la rece, într-o sticlă de culoare închisă astupată ermetic, timp de 2 luni. Înainte de consumare uleiul se încălzește pe baia de aburi, până la temperatura de 35 de grade. Se bea câte o linguriță de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

- O căpățână de usturoi de mărime medie se pisează. Terciul astfel obținut se pune într-un borcan de sticlă, se amestecă cu un pahar de ulei și se pune la frigider. Se administrează o linguriță de ulei amestecat cu suc de lămâie proaspăt stors, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. O cură durează 2-3 luni, iar după o pauză de 30 zile se repetă.

Utilizare: se folosește pentru tratarea proceselor inflamatorii din gură, urechi și nas, de asemenea, a spasmelor vaselor sangvine din creier, pentru sufoare și scleroză.

Sida - ultimele cercetări arată că dacă se consumă zilnic câte 3 căței de usturoi poate ajuta enorm de mult pe cei care au această afecțiune contribuind

la distrugerea virusului.

Slăbiciune generală - Slăbiciune generală și astenie: amestec cu 2 părți de ulei camforat și o parte de usturoi. Sau frecții de-a lungul coloanei vertebrale (paralizii, reumatism).

Spasm intestinal - consumul usturoiului fiert în lapte contribuie la diminuarea sau chiar dispariția spasmelor intestinale. Se poate lua și de către copii.

Spasm vascular - Se curăță 2 căpățâni de usturoi, se toacă mărunț și se pisează în piuliță de lemn. Terciul astfel obținut se amestecă cu 150 ml ulei de floarea soarelui presat la rece. Se pune într-o sticlă, se închide bine și se expune la razele soarelui timp de 10 zile. Se agită sau se amestecă de 2-3 ori pe zi. Se filtrează prin 3 straturi de tifon. Se amestecă cu jumătate de linguriță de glicerină și se păstrează la rece, într-o sticlă de culoare închisă astupată ermetic, timp de 2 luni. Înainte de consumare uleiul se încălzește pe baia de aburi, până la temperatura de 35 de grade. Se bea câte o linguriță de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

- O căpățână de usturoi de mărime medie se pisează. Terciul astfel obținut se pune într-un borcan de sticlă, se amestecă cu un pahar de ulei și se pune la frigider. Se administrează o linguriță de ulei amestecat cu suc de lămâie proaspăt stors, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. O cură durează 2-3 luni, iar după o pauză de 30 zile se repetă.

Utilizare: se folosește pentru tratarea proceselor inflamatorii din gură, urechi și nas, de asemenea, a spasmelor vaselor sangvine din creier, pentru sufoare și scleroză.

Stres - conține o substanță detoxifiantă numită alicină care ajută la dispariția stărilor de epuizare fizică și psihică, are proprietăți antivirale și antifungice, scade colesterolul și tensiunea arterială asociată cu stresul și ajută la creșterea bunei dispoziții.

Sufocare (vezi și dispnee) - Se curăță 2 căpățâni de usturoi, se toacă mărunț și se pisează în piuliță de lemn. Terciul astfel obținut se amestecă cu 150 ml ulei de floarea soarelui presat la rece. Se pune într-o sticlă, se închide bine și se expune la razele soarelui timp de 10 zile. Se agită sau se amestecă de 2-3 ori pe zi. Se filtrează prin 3 straturi de tifon. Se amestecă cu jumătate de linguriță

de glicerină și se păstrează la rece, într-o sticlă de culoare închisă astupată ermetic, timp de 2 luni. Înainte de consumare uleiul se încălzește pe baia de aburi, până la temperatura de 35 de grade. Se bea câte o linguriță de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

- O căpățână de usturoi de mărime medie se pisază. Terciul astfel obținut se pune într-un borcan de sticlă, se amestecă cu un pahar de ulei și se pune la frigider. Se administrează o linguriță de ulei amestecat cu suc de lămâie proaspăt stors, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. O cură durează 2-3 luni, iar după o pauză de 30 zile se repetă.

Utilizare: se folosește pentru tratarea proceselor inflamatorii din gură, urechi și nas, de asemenea, a spasmelor vaselor sangvine din creier, pentru suflare și scleroză.

Surditate - Dureri de urechi- un tampon de vată îmbibat în suc de usturoi cu ulei, este bun și contra surdității.

Tenie - Contra teniei- se zdrobesc căței de la o căpățână mare apoi se clocotesc pentru 20 minute în 200 ml lapte. Se va bea în fiecare dimineață, pe nemâncate până la dispariția teniei.

Tiroidoză - se prepară decoctul descris la varicoză. Se adaugă 20 litri de apă caldă și amestecul se toarnă într-o cadă mică, unde bolnavul face baie de șezut pentru 10-15 minute. Se repetă de 2 ori pe zi. Temperatura apei să fie de 32-35 grade.

În untură de găscă sau în osânză de porc, se fierb pe foc mic, câțiva căței de usturoi și frunze de eucalipt. Se lasă să se răcească. Se fac frecții pe locul bolnav.

Tonic cardiac - se consumă în cură așa cum este descris la început tinctură de usturoi, începând cu o picătură și apoi se adaugă câte una la fiecare zi. Se ia în lapte cel mai ușor. Ajută la curățirea arterelor de depuneri și la refacerea mușchiului inimii.

Tromboze, tromboflebită - există nu mai puțin de 10 studii, făcute în spitalele universitare din Germania, Statele Unite, China și Coreea, care au urmărit efectul usturoiului asupra trombozei și toate au arătat o reducere semnificativă a tendinței de formare a cheagurilor de sânge, la pacienții tratați cu el. Consumul a 4-6 căței de usturoi pe zi este un remediu sigur pentru prevenirea și chiar tratarea

tromboflebitei și a trombozelor în general. Trebuie însă menționat că efectele usturoiului apar în timp și nu se pune problema ca pacienții cu risc de apariție a complicațiilor trombozei să renunțe la medicația prescrisă pentru a face tratament exclusiv cu usturoi.

Tuberculoză - se face o cură de curățire cu 500 g usturoi. În prima zi se consumă 30 g usturoi pisat, în 3 reprize (câte 1 linguriță înainte de masă) administrat cu o ceașcă de moare de varză. Doza se mărește zilnic, în așa fel, ca la sfârșitul săptămânii, în timpul zilei să fie consumate 100-150 g usturoi. În paralel se bea și multă apă minerală. Înainte de culcare, se recomandă o clismă pentru curățirea intestinelor. Când începe eliminarea masivă a reziduurilor, apar uneori și senzații neplăcute.

Tulburări de circulație periferică - se face tratamentul de la varice și intern se poate consuma tinctura descrisă la început sau eventual chiar tratamentul de la tuberculoză.

Tumori - intern se poate face cura de tinctură descrisă mai sus și extern se aplică cataplasme cu usturoi calde care au rolul de a elimina sau diminua tumora. Usturoiul proaspăt are acțiune dezinfectantă, ajută digestia, fluidizează sângele, scade nivelul trigliceridelor și al colesterolului și poate preveni apariția tumorilor maligne. În schimb, pentru preparatele sintetice cu usturoi, nu s-au înregistrat decât mici reduceri ale trigliceridelor (maxim 5%).

Tumori albe - usturoiul pisat cu grăsime și ulei dă un unguent numit muștarul dracului, resorbant al tumorilor albe.

Tuse - se consumă usturoi fiert în lapte, pentru dispariția tusei.

Ulcer varicos - se fac spălături cu decoct de usturoi fiert în apă și apoi se aplică cataplasma care are rolul de a reface circulația sângelui.

Varice- Varicoză - se pisează 30 de căței de usturoi, se amestecă cu 10 litri de apă clocotită. Se fierb 30 minute. Se infuzează apoi 8-10 ore, apoi se încălzesc 5 litri de apă cu usturoi până la 40 grade și se toarnă într-o găleată unde încăp ambele picioare. În restul de 5 litri, se pun câteva cubulețe de gheață. Se fac băi alternative: 2 minute se țin picioarele în apă fierbinte, apoi se mută în apă rec,

pentru 30 de secunde. Procedura durează 20 de minute. Temperatura se schimbă de 10 ori, ultima dată pe picioare se toarnă apă rece și se încălță șosete de lână. Este de ajuns să înghițiți câte un cățel de usturoi în fiecare dimineață timp de 3 luni.

Viermi intestinali - se ia de 2 ori pe zi un decoct din 25 g usturoi pisat la un pahar de lapte, pe care îl fierbeți la foc mic, aproximativ 30 de minute.

Decoct în lapte - se folosește în afecțiunile respiratorii și contra viermilor intestinali și se consumă cât de fierbinte se poate suporta, dimineața și seara. Se spală și se taie apoi mărunț o căpățână de usturoi cu tot cu coajă, apoi se fierbe vreme de 5 minute într-o cană cu lapte, după care preparatul se lasă să se răcească acoperit, vreme de 10 minute. Se strecoară și se administrează cât de cald se suportă.

Pentru a scăpa de mirosul neplăcut de usturoi mestecați câteva minute boabe de cafea sau un fir de pătrunjel verde.

Tinctura de usturoi.

Allium sativum.

Produs de Dacia Plant.

Acțiune farmacologică:

Intern: activator al peristaltismului intestinal, antiaterosclerotic, antibacterian, antifungic, antiseptic general cu spectru foarte larg, antiseptic pulmonar, hipotensiv, antitrombotic, bradicarizant, expectorant, fluidifiant al secrețiilor bronhice, produce o scădere a colesterolului din sânge (de asemenea o scădere a trigliceridelor, lipoproteinelor și fosfolipidelor serice), tonic vascular, vasodilatator, vermifug, antispastic, carminativ, coleretic, diuretic, febrifug, hipoglicemiant, sedativ, anticataral, antidiareic, antigutos, antireumatic, tonic nervos, tonic cardiac.

Extern: antibacterian, antifungic, (inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene), antiseptic, antiviral, rubefiant.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni:

Intern: prevenirea și combaterea bolilor infecțioase, epidemii gripale, febră tifoidă (adjuvant), difterie (adjuvant), enterocolită, diaree, dizenterie (adjuvant), atonie digestivă, constipație atonă, paraziți intestinali (ascarizi, oxiuri, tenie), bronșită

cronică și acută, tuse convulsivă, astm, arterioscleroză, varice, hemoroizi, hipertensiune arterială, tahicardie, aritmie cardiacă (palpitații), astenie, slăbiciune generală, dezechilibre endocrine, candidoză bucală și a căilor respiratorii, hipercolesterolemie, gută, reumatism, afecțiuni renale, retenție urinară, litiază renală urică, edeme ale gambelor, pletoză, parodontoză.

Extern: plăgi infectate, scabie, negi, băătăuri, nevralgii, înțepături de insecte, creșterea părului, reumatism, încheieturi umflate și dureroase, răgușeală, guturai, tuse, afte, infecții bucale cu candida, candidoză vaginală.

Precauții: administrarea internă poate produce persoanelor cu sensibilitate gastrică sau hepatică stări neplăcute cum ar fi: senzație de vomă, inapetență temporară, indigestie.

Contraindicații: nu se administrează intern persoanelor cu cataruri gastrice și intestinale, în simptomele congestive pulmonare (tuse seacă, tuse sangvinolentă, stări febrile), deoarece accentuează starea iritativă. Nu se dă mamelor care alăptează - transmite mirosul și gustul de usturoi.

USTUROIȚĂ



Alliaria officinalis Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: aișoară, bruncuță usturoaie, buruiană de bubă rea, buruiană de perit, buruiană de rană, floare de lingoare, frunza-voinicului, gălbenele, iarba tăieturii, iarbă de boli, rădăcină de lingoare, iarbă de rană, iarbă de toate boalele, rădăcină de lungoare, usturoaie, vindecătoare, voinică.

În tradiția populară: frunzele crude se puneau pe bube și umflături. Se mai folosea la sifilis: se fierbea și cu decoctul se spăla. Era socotit astringent, vulnerar, depurativ și diuretic.

Descriere: este o plantă spontană, bienală, specifică locurilor umbroase.

Are o înălțime obișnuită de 30-85 cm, cu tulpina verticală, ramificată spre vârf.

Pe ea se inseră frunzele mari, triunghiular reniforme (în formă de rinichi) spre bază și cordate (în formă de inimă) spre vârf, toate având limbul ascuțit apical și dințat pe margini. Frunzele bazale sunt lung pețiolate, în timp ce spre vârf aproape că sunt sesile (fără codiță).

În vârful tulpinii are flori mici, cu petale cruciforme și albe, aranjate în raceme, din care se dezvoltă eșalonat silicve rigide și noduroase.

Înflorește primăvara, aprilie-mai.

Răspândire: crește în locuri umbroase, mai umede. Se întâlnește relativ frecvent la câmpie și la deal, prin păduri de foioase, prin tufărișuri, lângă ape, în grădini, prin parcuri.

Dezvoltarea plantei este dependentă de lumină și de umiditatea din sol. Când usturoița apare în locurile cu lumină directă, pe soluri jilave, planta rămâne mică (20-35 cm). În schimb, atunci când crește pe pământuri mai umede, în condiții de umbră, usturoița poate atinge sau chiar depăși 100 cm.

Acolo unde găsește condiții optime de viață, specia formează o vegetație deasă, luxuriantă.

Recoltare: toate organele plantei se culeg și se folosesc doar fragede și proaspete (cu excepția semințelor).

Compoziție chimică: conține un izotiocianat (sulfocianat de alil) care îi imprimă gustul de usturoi, alți produși organici sulfurați, glucide (monoglucide, oligoglucide, celuloză), saponiene, săruri minerale (sulf, iod, potasiu, etc), uleiuri eterice, vitamine (vitamina C, provitamina A).

Acțiune farmacologică: efecte antiputride, antiseptice, detergente, vulnerare, acțiune contra viermilor intestinali. Diuretic, sudorific, behic, astringent, expectorant, antispasmodic, bactericid, antiferescibil, cardiotonic, vasodilatator. Are cam aceleași întrebuințări cu muștarul negru, cu singura diferență că această plantă se folosește doar proaspătă. Prin uscarea își pierde proprietățile.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, artroză, astm, băătăuri, cangrene, diaree, eczeme, furuncule, hipertensiune, inflamații externe, onicomicoze, răni, traumatisme, ulcerații, veruci.

Precauții și contraindicații:

Atenție! În cantitate mare produce gastroenterite, colici, nefrite.

Preparare și administrare:

Intern

- 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, fără să se mărească doza.

- **Tinctură** din 30 g de plantă mărunțită pusă la 250 ml alcool alimentar de 70° se ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se folosește câte 10-20 picături de 2-3 ori pe zi diluată în puțină apă.

Extern

- Se va pune plantă mărunțită pe rană sau suc stors din plantă proaspătă. În funcție de toleranță se va putea pune și tinctură în diferite diluții.

- Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de 2-3 ori pe zi.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de 2-3 ori pe zi.

Artroză - Se va pune plantă mărunțită pe rană sau suc stors din plantă proaspătă. În funcție de toleranță se va putea pune și tinctură în diferite diluții.

Astm - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, fără să se mărească doza.

- Tinctură din 30 g de plantă mărunțită pusă la 250 ml alcool alimentar de 70° se ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se folosește câte 10-20 picături de 2-3 ori pe zi diluată în puțină apă.

Bătăături - 1 bucată de usturoi se aplică sub pansament pentru 8 ore în cazul în care doriți să scăpați de bătăături.

Cangrene - Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de 2-3 ori pe zi.

Diaree - 1 linguriță de plantă se va pune la 250

ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, fără să se mărească doza.

- Tinctură din 30 g de plantă mărunțită pusă la 250 ml alcool alimentar de 70° se ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se folosește câte 10-20 picături de 2-3 ori pe zi diluată în puțină apă.

Eczeme - Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de 2-3 ori pe zi.

Furuncule - Se va pune plantă mărunțită pe rană sau suc stors din plantă proaspătă. În funcție de toleranță se va putea pune și tinctură în diferite diluții.

Hipertensiune - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, fără să se mărească doza.

- Tinctură din 30 g de plantă mărunțită pusă la 250 ml alcool alimentar de 70° se ține timp de 15 zile, după care se strecoară. Se folosește câte 10-20 picături de 2-3 ori pe zi diluată în puțină apă.

Inflamații externe - Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de 2-3 ori pe zi.

Onicomicoze - Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de 2-3 ori pe zi.

Răni - Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de

2-3 ori pe zi.

Traumatisme - Se va pune plantă mărunțită pe rană sau suc stors din plantă proaspătă. În funcție de toleranță se va putea pune și tinctură în diferite diluții.

Ulceratii - Se va pune plantă mărunțită pe rană sau suc stors din plantă proaspătă. În funcție de toleranță se va putea pune și tinctură în diferite diluții.

Veruci - Se va pune o mână de usturoi zdrobit la 2 litri de apă. Se fierb apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se stă cu picioarele în cazul verucilor sau în cazurile de afecțiuni ale unghiilor sau alte afecțiuni cutanate. Se poate de asemenea aplica acest ceai pe locul afectat cu un tampon de vată de 2-3 ori pe zi.

VALERIANA



Valeriana officinalis, Valeriana sambucifolia
Fam. Valerianaceae.

Denumiri populare: odolean, gușa porumbelului.

În tradiția populară: în multe părți se săpa, se spălau rizomii și se uscau departe de pisici. Ceaiul din rădăcini se bea pentru liniștirea nervilor.

Cu decoct de valeriană pisată, amestecată cu ferigă dulce de stâncă, se fierbea un ceai tare, care se bea pentru hipertensiune și inimă mărită. Împotriva durerilor de inimă se lua ceaiul făcut din întreaga plantă. În unele părți pentru boli neuro-psiice (isterie, palpitații) se lua rădăcina plămădită în rachiu.

Istoric și întrebuințări: valeriana este una dintre cele mai vechi plante medicinale cunoscute din antichitate. Acțiunea sedativă centrală i s-a recunoscut numai din sec XVIII-lea. Investită și cu însușiri magice de tradiția populară, în ultimii ani i-au fost dedicate o serie de studii medicale. În urma studiilor s-a stabilit că valeriana este unul dintre cele mai eficiente remedii în tulburările emoționale, precum și în bolile fizice asociate acestor afecțiuni.

Până nu de mult s-a considerat că uleiul volatil din rizomi și rădăcini este răspunzător de acțiunea farmacologică. În urmă cu 20 de ani s-a dovedit că cele mai active componente cu acțiune specific sedativă sunt valepotriatele. Componentii uleiului

acoperă doar 28-30% din acțiunea rădăcinilor. Valepotriatele vin să completeze această acțiune, dar s-au mai determinat și alți componenți cum ar fi acidul valerianic cu piril-alfa-metilcetonă.

Valoarea extractelor din rădăcină și rizomul de valeriană a determinat să se treacă de la aprovizionarea din flora spontană la organizarea de culturi. Acestea au luat o amploare mai mare după al doilea război mondial.

Descriere: este o plantă perenă, erbacee. În pământ formează un rizom și rădăcini. Rizomul este vertical, de culoare galbenă-brună. Din rizom se pot dezvolta stoloni și se formează rădăcini. Numărul rădăcinilor poate ajunge la 60-70, lungimea acestora este de 20-25 cm, iar grosimea variază între 2-4 mm, cu cât sunt mai groase cu atât numărul lor pe rizom este mai redus.

În primul an planta formează la suprafața solului numai o rozetă de frunze.

Tulpinile sunt înalte de 160-180 cm și groase de 1-2 cm, fistuloase, păroase în treimea superioară și ramificată în partea superioară, au suprafața brăzdată, de culoare variabilă de la verde la verde-vioaceu. Ele apar de regulă în anul doi. Un procent destul de redus de plante formează însă tulpini mici chiar din anul I.

Frunzele bazale, de rozetă sunt imparipenat sectate. Baza lor înconjoară pe jumătate rizomul. Numărul și forma foliolelor sunt variabile. De asemenea și culoarea acestora, în fazele timpurii, variază de la verde deschis la violaceu închis. Frunzele tulpinale sunt opuse, cele inferioare pețiolate, iar cele superioare sesile, cu baza concrescută. Marginea frunzelor poate fi întreagă sau serat dințată.

Inflorescența este un racem carâmbiform. Florile sunt formate dintr-un caliciu redus, o corolă sim-petală, de culoare roșiatică, violacee-roz sau albă. Cele trei stamine ale florii întrec în lungime corola. Gineceul este inferior, tricarpelar, având un stigmat trilobat. Florile sunt protandre.

Fructul este o achenă alungită ovată, îngustată la vârf unde se termină cu o coroană sau pâlnie. Această terminație a fructului prezintă zimți întorși în interior și dintre ei pornesc fire pufoase. Pe suprafața convexă a fructului se observă trei proeminente liniare longitudinale. Pe suprafața concavă

prezintă numai o protuberanță. Culoarea fructelor este galbenă-brună, iar lungimea este cuprinsă între 1,5 și 4,5 mm. Fiecare fruct conține o singură sămânță.

Înflorește la sfârșitul lunii mai, până în august.

Răspândirea: Plantă euroasiatică, la noi crește pe locurile umede, de-a lungul apelor sau prin păduri uscate și locuri stâncoase. În ultimul timp s-a introdus în cultură pe scară largă, datorită faptului că necesitățile terapeutice sunt din ce în ce mai mari, iar prin culturi se obține un produs uniform și mai valoros. La noi cele mai mari culturi de Valeriană sunt în regiunea Brașov, Crișana, Bacău, Maramureș și Mureș.

Recoltare: Perioada cea mai potrivită pentru recoltarea rizomilor și rădăcinilor (*Rhizoma et Radix Valerianae*) este toamna începând cu luna octombrie și până la căderea gerului. În culturi, mai economică este recoltarea în primul an de vegetație. Rizomii și rădăcinile scoase din pământ puse în coșuri de nuijele se spală cu apă curgătoare. Rizomii mai groși se pot despică. După spălare se întind la aer pentru zvântare, apoi se uscă la 35-45 grade.

Compoziție chimică: conținutul în substanțe minerale este de 5-10 %. În toată planta se găsește ulei volatil. Cantitatea preponderentă se află în rizomi și rădăcini. Conținutul în ulei volatil variază cu proveniența, vârsta și momentul recoltării, fiind cuprins între 0,15-2,50%. Componentii uleiului volatil sunt 1-pinen, 1-camfen, dipenten, citren, p-cimen, cariofilen, borneol, terpineol, precum și esterii ai borneolului cu acizii butiric, acetic, formic și izovaleric. Izovalerianatul de bornil conferă materiei prime mirosul specific. Sub influența unor enzime, în timpul unei conservări necorespunzătoare, izovalerianatul de bornil se hidrolizează, punând în libertate acidul izovalerianic (care amplifică mirosul) și borneol.

După unii autori componența uleiului se diferențiază și după țesutul de unde provine. Astfel uleiul de tip hidrodermă conține linalool, acetat de linalil, citronelal, pulegonă.

În rădăcini s-au identificat acizii acetic, butiric, formic, malic, izoferulic, izovalerianic, valerianic, apoi acizii de structură sescviterpenică, un acid ester, acid cafeic și acidul clorogenic.

În rădăcini s-au mai evidențiat bete bisabolen, valen, valenol, valerianol, cetone sescviterpenice, valeranonă, valerenonă, acetat și izovalerianat de mirtenol, izovalerianat de eugenol, izoeugenol, valeride.

O clasă importantă găsită în rădăcină este clasa valepotriatelor. Acestea sunt combinații terpenoide esterificate cu acizii izovalerianic, acetic, izocaproic, cu structură iridoidă, cu grupări epoxidice și hidroxilice. Valerpotriatele sunt derivați ai 4,7- dimetil-ciclopenta-(0)-piranului și s-au dovedit a fi foarte active farmacologic. Dintre acestea cele mai importante sunt următoarele combinații: valtratum, acevaltratum, dihidrovaltratum și derivatul acestuia.

S-au mai găsit urme de alcaloizi ca pirilmetilcetonă de natură actidinică, cu acțiune sedativă, o bază cuaternară care este însoțită de un alcaloid secundar. Cercetări recente au mai izolat un alcaloid denumit valerianonă.

S-a semnalat prezența a doi compuși bazici, chatinina și valeriana, a amidei acidului izovalerianic, a colinei. De asemenea s-au pus în evidență și alte substanțe cum sunt: enzime, glucide, lipide, batesitosterol, hidrocarburi acetilenice, flavonoide libere și glicozidate.

Datorită complexului de compuși materia primă are o acțiune de sedare a SNC și a cordului. De asemenea acționează ca antispastic în stări de excitație, în insomnii, în nevroze cerebrale sau senzoriale, în gastralgii de tip nervos.

Acțiune farmacologică: manifestă o acțiune ușor depresivă asupra întregului sistem nervos, diminuând excitabilitatea scoarței și măduvei. Există un fitocomplex bazat pe sinergisme ce se stabilesc între componentele chimice ale acestei plante cu atât mai mult cu cât izovalerianatul de bornil considerat de mult timp ca principiu activ nu există în uleiul volatil. Acțiunea principală este de sedare a sistemului nervos central și cardiac și de asemenea o acțiune antispastică. Este antiepileptic. Carminativ, diuretic, hipotensiv, sedativ puternic, spasmolitic foarte bun, vermifug. Calmant al sistemului nervos intensitatea fiind direct proporțională cu doza), tranchilizant. Antifebril, antispastic, antidiabetic. De sute de ani se folosește pentru anxietate,

pentru a induce somnul, contra crampelor menstruale și ale stomacului. Anticonvulsiv puternic, anti-depresiv bun, antidiabetic mediu slab, antiepileptic bun, calmant al sistemului nervos puternic (intensitatea fiind direct proporțională cu doza), carminativ slab, diuretic mediu, sedativ, spasmolitic foarte bun, timoleptic (psiho-stabilizant), tranchilizant (în doze mari), vermifug mediu.

Extern: antinevralgic, calmant.

Tinctura de valeriană intră în componența siropului Sedonal, iar extractul se utilizează la prepararea comprimatelor de Extraveral.

Recoltare: rădăcinile se adună în martie-aprilie sau septembrie- octombrie. Se adună mai ales rădăcinile mai viguroase.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: amețeli, angoase, angină pectorală, anxietate, aritmie extrasistolă, astenie, astm, balonare, boli cronice de piele, cardiopatie ischemică, ciclul menstrual abundent dureros, colici stomacale de natură nervoasă, colon iritabil, contracții spasmodice nervoase, convulsii febrile la copii, crampe musculare, crampe menstruale, crampe stomacale, crize astmatice (mai ales apărute pe fondul stresului psihic), depresie, diabet, diaree, dismenoree, dureri de cap de natură nervoasă, ejaculare precoce, epilepsie, febră intermitentă, fermentații gastrice și intestinale, gastrite, hiperexcitabilitate nervoasă în special la femei și copii, hiperexcitație sexuală, hipertiroidie, hipermenoree (ciclul menstrual foarte abundent), hipertensiune, insomnii persistente, insomnie la persoanele apăsate de gânduri negre sau obsesii, isterie, migrenă, nevralgii, nevroze cardiace sau digestive, nevroze de diferite etiologii, ninfomanie, palpitații cardiace, pubertate prematură, reumatism, sciatică, sindrom premenstrual, spasme de diferite etiologii, spasme uterine, spasme gastro-intestinale, stări de excitație și nervozitate, sughiț, tabagism, tahicardie, ticuri, tremurături de diferite etiologii, tulburări cardiace, tulburări de menopauză, tulburări hormonale la pubertate, tuse nervoasă, urticarie, viermi intestinali, vomă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! În cazul sarcinii sau în alăptare se va evita folosirea ei.

Atenție! Valeriana poate provoca dureri de cap,

indigestie, palpitații, greață, amețeli, schimbări în funcționarea inimii dar și scăderea capacității de muncă.

Atenție! Valeriana folosită timp îndelungat, duce la inhibarea funcțiilor organelor interne, provoacă scăderea capacității de muncă.

Atenție! Picăturile de tinctură pot provoca somnolență excesivă în timpul zilei, dacă este folosit împreună cu alte medicamente cu efect sedativ, precum 5 HTP sau antihistaminicele.

Preparare și administrare:

Infuzie: - 1 linguriță de pulbere de rădăcină se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se indică la astmă, insomnii și intern în general la afecțiunile de mai sus. În cazul insomniei se va lua cu 2 ore înainte de culcare.

Pulbere: - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Macerat: - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Decoct: - Pentru calmarea diferitelor dureri se face un ceai din 2 linguri de rădăcini fierte pentru 5 minute la 250 ml apă. Se strecoară și apoi se aplică compresă pe locul dureros extern sau se ia intern cu înghițituri mici până la calmarea durerii. Concomitent extern se poate pune compresă caldă.

Tinctură: - Se macină fin 50 g de rădăcină uscată. Se pune apoi cu 250 ml alcool de 70° alimentară la macerat pentru 15 zile. În această perioadă se agită zilnic de mai multe ori pentru ca să iasă din plantă principiile active. Se strecoară după 15 zile. Se poate lua de la 5 picături o dată până la o linguriță de 3 ori pe zi, diluate cu apă. Este cea mai ușor de administrat metodă pentru că planta are un miros care este foarte greu de suportat.

Baie terapeutică - medicina populară recomandă băile complete cu extract de valeriană obținut astfel: o mână de plantă (aproximativ 50 g) se pune la macerat în 2 litri de apă la temperatura camerei pentru 8-10 ore, apoi preparatul se strecoară,

maceratul rezultat punându-se deoparte, apoi planta rămasă se pune cu alți 2 litri de apă clocotită și se lasă până se răcește, după care se filtrează. În final se combină cele două lichide care se pun în cada de baie la 39-40 m grade. Baia durează 10-15 minute, după care se usucă puțin prin tamponare cu prosopul și se introduce omul în pat cel puțin 30 de minute. Ajută la toate afecțiunile nervoase.

Acțiune farmacologică: sedativ al sistemului nervos, producând o întărire a procesului de inhibiție corticală.

Sedativ în hiperexcitabilitate nervoasă, mai ales la femei și copii.

Adjuvant al tratamentului cu bromuri.

Folosit în nevroze cardiace sau digestive.

Administrare: adulți- 0,5 g-5 g pe zi, copii- 0,10 g pe an de vârstă.

Precauții: folosirea excesivă poate determina starea de lentoare mentală și somnolență diurnă excesivă. În cazul sarcinii sau în alăptare se va evita folosirea ei. De asemenea nu este bine să se ia cu alte medicamente concomitent. În cazul consumului abuziv pot apare rareori dureri de cap minore, disconfort la nivelul stomacului, bătăi de inimă anormale sau chiar insomnie.

Combinații: se poate asocia cu drojdie de hamei, balsam de lămâie, Kava (Piper methysticum), pasiflora, sunătoare, pentru a-i mări puterea.

Extern:

Cataplasma: planta se macină fin apoi se umezește cu apă caldă și se pune pe un tifon care se aplică extern pe locul afectat.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Amețeli - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Angoase - medicina populară recomandă băile complete cu extract de valeriană obținut astfel: o mână de plantă (aproximativ 50 g) se pune la macerat în 2 litri de apă la temperatura camerei pentru 8-10 ore, apoi preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se deoparte, apoi planta rămasă se pune cu alți 2 litri de apă clocotită și se lasă până se răcește, după care se filtrează. În final se combi-

nă cele două lichide care se pun în cada de baie la 39-40 m grade. Baia durează 10-15 minute, după care se usucă puțin prin tamponare cu prosopul și se introduce omul în pat cel puțin 30 de minute. Ajută la toate afecțiunile nervoase.

Angină pectorală - un studiu făcut în China arată că tratamentul cu valeriană a avut efecte benefice pentru 88% din pacienții supuși testului. Se administrează de 3 ori pe zi câte 1 linguriță de tinctură, în cure de 40 de zile cu 7-10 zile de pauză. Valeriana reduce semnificativ frecvența și intensitatea crizelor de angină pectorală, îmbunătățind activitatea inimii (acțiune pusă în evidență prin analizarea evoluției electrocardiogramei celor testați).

Anxietate - se va folosi de 3 sau mai multe ori pe zi, inclusiv înainte de culcare. Valeriana este alături de Kava (kava-kava) cel mai bun remediu natural contra anxietății. Rezultatele cele mai evidente apar după 4 săptămâni de tratament. Tratamentul se face timp de 2 luni urmat de o pauză de 14 zile, după care se poate relua. Are efecte similare ca intensitate cu cele ale medicamentelor anxiolitice de intensitate slabă și medie, dar fără efectele adverse majore ale acestora.

Aritmie extrasistolică - cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea va cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.

Astenie - se recomandă o cură de 15-30 de zile cu valeriană pentru pacienții ce duc lipsă de exercițiu fizic ori mintal, precum și pentru cei care nu au parte de o relaxare adecvată, manifestând din această cauză stres asociat cu depresie și astenie. Se administrează câte 1-2 cani de ceai sau tinctură.

Astm - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Balonare - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Boli cronice de piele planta se macină fin apoi se umezește cu apă caldă și se pune pe un tifon care se aplică extern pe locul afectat.

Cardiopatie ischemică - cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea va cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.

Ciclu menstrual abundent dureros - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Colici stomacale de natură nervoasă - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Colon iritabil - se face un amestec în părți egale de valeriană și fenicul. Se administrează câte o jumătate de linguriță din acest amestec, de 4 ori pe zi, în cure de câte 2 săptămâni urmate de o pauză de 7 zile după care se poate relua din nou acest tratament.

Contracții spasmodice nervoase - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineța când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Decoct: -Pentru calmarea diferitelor dureri se face un ceai din 2 linguri de rădăcini fierte pentru 5 minute la 250 ml apă. Se strecoară și apoi se aplică compresă pe locul dureros extern sau se ia intern cu înghițituri mici până la calmarea durerii. Concomitent extern se poate pune compresă caldă.

Convulsii febrile la copii - medicina populară recomandă băile complete cu extract de valeriană obținut astfel: o mână de plantă (aproximativ 50 g) se pune la macerat în 2 litri de apă la temperatura camerei pentru 8-10 ore, apoi preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se deoparte, apoi planta rămasă se pune cu alți 2 litri de apă clocotită și se lasă până se răcește, după care se filtrează. În final se combină cele două lichide care se pun în cada de baie la 39-40 m grade. Baia durează 10-15 minute, după care se usucă puțin prin tamponare cu prosopul și se introduce omul în pat cel puțin 30 de minute. Ajută la toate afecțiunile nervoase.

Crampe menstruale - se administrează o doză șoc, de 2 lingurițe de tinctură de valeriană, care are efect rapid antispastic și sedativ. Suplimentar, se pot face băi fierbinți cu valeriană la membrele inferioare, deoarece substanțele din valeriană ajută la circulația sângvină periferică cu efecte antispastice și calmante rapide.

Crampe musculare - valeriana are calități relaxante asupra mușchilor. Se administrează, atunci când este nevoie, câte 1-2 căni de ceai pe zi pe o perioadă nu mai lungă de 3 zile. Este eficientă în combaterea contracturii musculare dureroase, care apare datorită supraefortului fizic, și mai ales, datorită încordării psihice.

Crampe stomacale - se administrează ceai de valeriană câte 1 cană care se bea în reprize, pe par-

cursul unei zile. Este eficientă în combaterea contracturii musculare dureroase, care apare datorită supraefortului. Se face un tratament de 12 zile cu pauză de 5-10 zile. Se folosește conjunctural, în perioada de stres intens, substanțele active din valeriană intervenind la nivelul creierului, pentru eliberarea unor substanțe (neuro-transmițători) care induc stări de calm, mulțumire, relaxare. De asemenea are efect sedativ, ajutând la diminuarea durerilor gastrice.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Decoct: - Pentru calmarea diferitelor dureri se face un ceai din 2 linguri de rădăcini fierte pentru 5 minute la 250 ml apă. Se strecoară și apoi se aplică compresă pe locul dureros extern sau se ia intern cu înghițituri mici până la calmarea durerii. Concomitent extern se poate pune compresă caldă.

Crize astmatice (mai ales apărute pe fondul stresului psihic) - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Depresie - se recomandă o cură de 15-30 de zile cu valeriană pentru pacienții ce duc lipsă de exercițiu fizic ori mintal, precum și pentru cei care nu au parte de o relaxare adecvată, manifestând din această cauză stres asociat cu depresie și astenie. Se administrează câte 1-2 căni de ceai sau tinctură.

Diabet - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Diaree - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Dismenoree - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Dureri de cap de natură nervoasă - se recomandă o cură de 15-30 de zile cu valeriană pentru pacienții ce duc lipsă de exercițiu fizic ori mintal, precum și pentru cei care nu au parte de o relaxare adecvată, manifestând din această cauză stres asociat cu depresie și astenie. Se administrează câte 1-2 căni de ceai sau tinctură.

- 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Ejaculare precoce - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Decoct: - Pentru calmarea diferitelor dureri se face un ceai din 2 linguri de rădăcini fierte pentru 5 minute la 250 ml apă. Se strecoară și apoi se aplică compresă pe locul dureros extern sau se ia intern cu înghițituri mici până la calmarea durerii. Concomitent extern se poate pune compresă caldă.

Epilepsie - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Febră intermitentă - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Fermentații gastrice și intestinale - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Gastrite care apar pe fond de stres, de suprasolicitare nervoasă - se administrează ceai de valeriană câte 1 cană care se bea în reprize, pe parcursul unei zile. Este eficientă în combaterea contracturii musculare dureroase, care apare datorită supraefortului. Se face un tratament de 12 zile cu pauză de 5-10 zile. Se folosește conjunctural, în perioada de stres intens, substanțele active din valeriană intervenind la nivelul creierului, pentru eli-

berarea unor substanțe (neuro-transmițători) care induc stări de calm, mulțumire, relaxare. De asemenea are efect sedativ, ajutând la diminuarea durerilor gastrice.

Hiperexcitabilitate nervoasă în special la femei și copii - medicina populară recomandă băile complete cu extract de valeriană obținut astfel: o mână de plantă (aproximativ 50 g) se pune la macerat în 2 litri de apă la temperatura camerei pentru 8-10 ore, apoi preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se deoparte, apoi planta rămasă se pune cu alți 2 litri de apă clocotită și se lasă până se răcește, după care se filtrează. În final se combină cele două lichide care se pun în cada de baie la 39-40 m grade. Baia durează 10-15 minute, după care se usucă puțin prin tamponare cu prosopul și se introduce omul în pat cel puțin 30 de minute. Ajută la toate afecțiunile nervoase.

Hiperexcitație sexuală - se recomandă o cură de 15-30 de zile cu valeriană pentru pacienții ce duc lipsă de exercițiu fizic ori mintal, precum și pentru cei care nu au parte de o relaxare adecvată, manifestând din această cauză stres asociat cu depresie și astenie. Se administrează câte 1-2 cani de ceai sau tinctură.

Hipertiroidie - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Hipermenoree (ciclu menstrual foarte abundent) - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 cani pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Hipertensiune - cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea va cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un stu-

diu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.

Insomnie - 1 linguriță de rădăcină se pune la 250 ml apă și se fierbe pentru 5 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3 cani. Se poate folosi și tinctura care există la toate magazinele naturiste, caz în care se vor lua câte 10 picături diluate cu ceai, apă, etc. Acesta este cel mai puternic remediu.

Rădăcina de Valeriană este eficientă pentru inducerea somnului. Însă substanțele care asigură liniștirea, calmarea se evaporă chiar și la temperaturi relativ scăzute. Astfel, dacă fierbeți rădăcina de Valeriană, cum ați face în general cu alte rădăcini, se pierde o mare parte din efect. Prin urmare rădăcina de Valeriană trebuie lăsată în apă caldă timp de o zi. Apoi rădăcina se mărunțește într-un blender, se acoperă cu apă pentru a forma un terci și se lasă așa o zi. După trecerea acestui timp, amestecul trebuie stors printr-o pânză de muselină. O ceașcă micuță consumată cu 30 minute înainte de culcare face minuni, o senzație de calmare putând fi resimțită în tot corpul. Uneori primele efecte apar abia după 2-3 săptămâni de tratament. Valeriana acționează diferit în funcție de dozaj dar și pe baza caracteristicilor personale ale oamenilor.

În țări cum ar fi Germania, Elveția, Franța sau Belgia, este recunoscută oficial, de către forurile medicale, ca somnifer. Se administrează sub formă de pulbere: se ia o linguriță rasă de plantă, cu 15-30 minute înainte de culcare, pe stomacul gol cu puțină apă. Tratamentul se face 3 săptămâni la rând, după care se ține o pauză de 4-5 zile și se poate relua. Este recomandat în cazul persoanelor hiper- excitabile, care adorm cu dificultate sau care au un somn extrem de ușor și se trezesc la cel mai mic stimul, ori chiar fără un stimul aparent. La persoanele foarte excitabile cu o mare energie, doza se poate dubla.

Are calități sedative. Induce somnul, liniștește sistemul nervos și are efecte antispasmodice. Are de asemenea și efecte anticonvulsivante.

Tinctura de Valeriană are efectul cel mai rapid și

cel mai intens- Valeriana este utilizată în medicină datorită efectului său calmant, sedativ. Este unul dintre cele mai eficiente remedii contra insomniei, anxietății, tulburărilor emoționale și uneori ameliorează chiar și crampele menstruale.

Se recomandă administrarea sub formă de tinctură (30-60 picături) cu o oră înainte de culcare, însă și 10-15 picături pot fi suficiente dacă problemele nu sunt prea grave). De asemenea se pot folosi pulbere sau tablete, cu mențiunea că, dacă vreți să aibă efect, pulberea trebuie consumată numai proaspătă, până la maximum zece zile, altfel i se alterează proprietățile.

Insomnii persistente - se folosește 2-4 săptămâni zilnic pentru a se permanentiza efectul. Valeriana nu intervine în ciclul normal de somn. Într-un studiu german efectuat în 2001 se afirma următoarele: „multe plante și remedii naturale pot fi recomandate contra insomniei, însă în cazul valerianei eficiența poate fi garantată“. Într-adevăr nenumărate teste clinice făcute pe pacienți de toate vârstele și care sufereau de diferite tulburări de somn, au dovedit eficiența valerianei ca sedativ și somnifer. Administrarea tincturii de valeriană înlătură dificultatea în a adormi, micșorează semnificativ procentul de treziri nocturne, favorizează apariția fazei de somn profund fără vise (etapa cea mai odihnitoare a somnului). Cu alte cuvinte valeriana ajută la mărirea perioadei de somn și foarte important- îmbunătățește calitatea acestuia. Se fac tratamente de câte 6 săptămâni, în care se administrează seara la ora 19 și apoi înainte de culcare, câte 1 linguriță de tinctură, diluată cu apă. Efectele evidente de îmbunătățire a somnului apar după 3 săptămâni de administrare, în cazul valerianei efectul fiind cumulativ.

Insomnie la persoanele apăsate de gânduri negre sau obsesii - se folosește 2-4 săptămâni zilnic pentru a se permanentiza efectul. Valeriana nu intervine în ciclul normal de somn. Într-un studiu german efectuat în 2001 se afirma următoarele: „multe plante și remedii naturale pot fi recomandate contra insomniei, însă în cazul valerianei eficiența poate fi garantată“. Într-adevăr nenumărate teste clinice făcute pe pacienți de toate vârstele și care sufereau de diferite tulburări de somn, au dovedit

eficiența valerianei ca sedativ și somnifer. Administrarea tincturii de valeriană înlătură dificultatea în a adormi, micșorează semnificativ procentul de treziri nocturne, favorizează apariția fazei de somn profund fără vise (etapa cea mai odihnitoare a somnului). Cu alte cuvinte valeriana ajută la mărirea perioadei de somn și foarte important- îmbunătățește calitatea acestuia. Se fac tratamente de câte 6 săptămâni, în care se administrează seara la ora 19 și apoi înainte de culcare, câte 1 linguriță de tinctură, diluată cu apă. Efectele evidente de îmbunătățire a somnului apar după 3 săptămâni de administrare, în cazul valerianei efectul fiind cumulativ.

Isterie - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Migrenă - medicina populară recomandă băile complete cu extract de valeriană obținut astfel: o mână de plantă (aproximativ 50 g) se pune la macerat în 2 litri de apă la temperatura camerei pentru 8-10 ore, apoi preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se deoparte, apoi planta rămasă se pune cu alți 2 litri de apă clocotită și se lasă până se răcește, după care se filtrează. În final se combină cele două lichide care se pun în cada de baie la 39-40 m grade. Baia durează 10-15 minute, după care se usucă puțin prin tamponare cu prosopul și se introduce omul în pat cel puțin 30 de minute. Ajută la toate afecțiunile nervoase.

Nevralgiile - pot fi calmate cu tinctură de Valeriană pusă pe un tampon de vată și aplicată local, până la trecerea durerii. Se aplică de câte ori este nevoie.

Nevroze cardiace sau digestive - cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea va cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres

și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.

Nevroze de diferite etiologii - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Nimfomania - poate fi ținută în frâu cu ajutorul infuziei de Valeriană. 1 linguriță de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma în cursul zilei sau doar seara la culcare.

Palpitații cardiace - cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea va cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.

Pubertate prematură - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute. Se poate asocia și cu alte tratamente în funcție de simptome.

Reumatism - Pentru calmarea diferitelor dureri se face un ceai din 2 linguri de rădăcini fierte pentru 5 minute la 250 ml apă. Se strecoară și apoi se aplică compresă pe locul dureros extern sau se ia intern cu înghițituri mici până la calmarea durerii. Concomitent extern se poate pune compresă caldă.

Sciatică - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineța când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Decoct: - Pentru calmarea diferitelor dureri se face un ceai din 2 linguri de rădăcini fierte pentru 5 minute la 250 ml apă. Se strecoară și apoi se aplică compresă pe locul dureros extern sau se ia intern cu înghițituri mici până la calmarea durerii. Concomitent extern se poate pune compresă caldă.

Sindrom premenstrual - se face tratament de o săptămână cu tinctură de valeriană, din care se iau câte 2-3 lingurițe pe zi. Tratamentul începe cu aproximativ 5 zile înaintea menstruației și se prelungește până în a doua zi a ciclului menstrual. Înlătură stările de iritare și de excitabilitate nervoasă, diminuează durerile de s-n, durerile din zona ovarelor, senzația de tensiune sau de greutate în bazin.

Spasme de diferite etiologii - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Spasme uterine - se face tratament de o săptămână cu tinctură de valeriană, din care se iau câte 2-3 lingurițe pe zi. Tratamentul începe cu aproximativ 5 zile înaintea menstruației și se prelungește până în a doua zi a ciclului menstrual. Înlătură stările de iritare și de excitabilitate nervoasă, diminuează durerile de s-n, durerile din zona ovarelor, senzația de tensiune sau de greutate în bazin.

Spasme gastrointestinale - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Stări de excitație și nervozitate - se recomandă o cură de 15-30 de zile cu valeriană pentru pacienții ce duc lipsă de exercițiu fizic ori mintal, precum și pentru cei care nu au parte de o relaxare adecvată, manifestând din această cauză stres asociat cu depresie și astenie. Se administrează câte 1-2 căni de ceai sau tinctură.

Sughiț - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Tabagism - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

Tahicardie - cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea va cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.

Ticuri - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Tremurături de diferite etiologii - medicina populară recomandă băile complete cu extract de valeriană obținut astfel: o mână de plantă (aproximativ 50 g) se pune la macerat în 2 litri de apă la temperatura camerei pentru 8-10 ore, apoi preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se deoparte, apoi planta rămasă se pune cu alți 2 litri de apă clocotită și se lasă până se răcește, după care se filtrează. În final se combină cele două lichide care se pun în cada de baie la 39-40 m grade. Baia durează 10-15 minute, după care se usucă puțin prin tamponare cu prosopul și se introduce omul în pat cel puțin 30 de minute. Ajută la toate afecțiunile nervoase.

Tulburări cardiace - cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care

apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea va cu ajutorul valerianei se tratează în mod special tulburările cardiace care apar pe fond de stres și de anxietate. Un studiu efectuat în SUA, a demonstrat că administrarea de valeriană, câte 30 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, diminuează rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, în special a aritmiei și ischemiei cardiace. De asemenea administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.

Tulburări de menopauză - se face tratament de o săptămână cu tinctură de valeriană, din care se iau câte 2-3 lingurițe pe zi. Tratamentul începe cu aproximativ 5 zile înaintea menstruației și se prelungește până în a doua zi a ciclului menstrual. Înlătură stările de iritare și de excitabilitate nervoasă, diminuează durerile de s-n, durerile din zona ovarelor, senzația de tensiune sau de greutate în bazin.

Tulburări hormonale la pubertate - valeriana are calități relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficientă în colici și în spasme intestinale. Se administrează sub formă de ceai câte 2 căni pe zi. Tratamentul durează 3-7 zile. Se poate asocia și cu alte plante medicinale.

Tuse nervoasă

Urticarie - Pentru calmarea diferitelor dureri sau mâncărimi se face un ceai din 2 linguri de rădăcini fierte pentru 5 minute la 250 ml apă. Se strecoară și apoi se aplică compresă pe locul dureros extern sau se ia intern cu înghițituri mici până la calmarea durerii. Concomitent extern se poate pune compresă caldă.

Viermi intestinali - 1 vârf de cuțit de praf se va pune în gură sub limbă și se ține pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi în diferite tratamente. Se ia înaintea meselor cu 15 minute.

Vomă - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă de seara până dimineața când se consumă după strecurare. Este utilă în dismenoreei și alte dureri.

VALERIANA MONTANĂ



Valeriana montana Fam. **Valerianaceae**.

Denumiri populare: orbalț de lângă ape.

În tradiția populară: frunzele plantei se foloseau local contra orbalțului (erizipel). Se puneau crude ori se fierbeau, iar cu decoct se făceau spălături, iar resturile se legau.

Compoziție chimică: ulei eteric (2%), pinen, acid valerianic, acid malic, tanin, diverși alcaloizi, rezine, amidon, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: are acțiune liniștitoare sau sedativă asupra sistemului nervos, antispasmodică, acționează asupra tubului digestiv, tonic general, calmează palpitațiile inimii.

Se folosește ca și valeriana.

VANILIA



Vanilla planifolia, Vanilla pompona
Fam. Orchidaceae.

Descriere: este o plantă tropicală, originară din America Centrală. Este o liană agățătoare, cu tulpini lungi până la 100 m, lemnoase, care se fixează de arborii din pădurea tropicală, planta ajungând, în cele din urmă, să se hrănească în mod parazit, iar rădăcina „vrejului” de vanilie se atrofiază. Florile vaniliei au culoare albă. Fructul este o capsulă alungită, sub forma unei păstăi, în care se află vanilina. Aceasta va ajunge la mirosul și calitățile de mirodenie numai dacă fructul este supus fermentației.

Recoltare: pentru preparate terapeutice se culeg fructele.

Compoziție chimică: vanilozidă, piperonal.

Acțiune farmacologică: tonic, stimulat și afrodisiac.

Tonifică activitatea gastro-intestinală, intensifică activitatea bilei, impulsionează activitatea rinichilor și a căilor urinare, fiind, totodată, și un dezinfectant activ.

Este cunoscută și ca depurativ pentru căile respiratorii, îmbunătățind funcționarea acestora.

Are virtuți calmante.

Este afrodisiac: vanilina, substanța principală pe care o conține vanilia este asemănătoare cu transmitătorii sexuali ai omului. Se spune că odinioară femeile indiene din America de Nord își masau trupurile cu batoane de vanilie. Indienii din America mai credeau că ajută și în cazul oboselii nervoase și fizice.

Înviează și produce bună dispoziție: vanilia stimulează producerea serotoninei, hormonul fericirii.

Industrie: folosită pentru uleiuri aromate și loțiuni parfumate.

Alimentație: este pusă în biscuiți, budinci, înghețată, prăjituri, iaurturi, salată de fructe, cereale, compoturi și alte dulciuri.

Preparare și administrare:

Tinctură: 4 sau 5 bețișoare de vanilie se taie mărunt și se amestecă cu alcool de 70°. Se acoperă vasul și se lasă timp de 10 zile într-un loc cald. Nu se strecoară în alt vas. Se iau câteva picături pe stomacul gol, de mai multe ori pe zi.

VARZA ALBĂ



Brasica oleracea var. capitata
Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: broazbe, curechi, curechi căpățână, curechi creț, curechi de iarnă, curechi de murat, varză albă, varză căpățână, varză creață, varză de grădină, varză de iarnă.

În tradiția populară: frunzele plantei opărite sau murate, se puneau pe opăreli, arsuri și degerături. În nordul Moldovei, frunza murată se ungea cu untură de iepure și apoi se punea pe degerături. În Oltenia, femeile puneau frunze de varză acra pe piept, după nașteri, ca să le vină laptele. Moarea de varză se lua când nu mergea stomacul, contra constipației. De tuberculoză în nordul Moldovei se luau 40 semințe de varză. Într-o luni dimineața, înainte de răsăritul soarelui, se scula bolnavul din pat, se ducea în pragul ușii și I se dădea câte o ceașcă, pe nemâncate, 20 semințe pisate bine. Miercuri dimineața I se dădeau 9 fire de semințe, vineri 7 fire, iar restul duminică dimineața. O sămânță din cele 40, baba o făcea pierdută. Pentru râie se folosea moarea fiartă cu care se spălau bolnavii pe tot trupul, să o scoată afară, înainte de a se unge cu alifie de pucioasă sau cu altă alifie. Moarea de varză, cu piper pisat, usturoi de toamnă, hrean ras și zgură de funingini pisată, amestecată cu oțet tare, se punea 2 zile lângă foc, apoi se dădea vitelor care aveau gălbează, câte o linguriță, timp de 8 zile.

Zeama de varză se fierbea cu găinaț de găină și se spălau cu ea caii care aveau râie.

Compoziție chimică: amidon, protide, rezine, lipide, glucide, sulfat de potasiu, oxizi de diferite substanțe minerale (calciu, fosfor, fier, etc), vitaminele A, B1, B2, B3, C, E, K, P, PP, provitamina A (beta-caroten). Este bogat în feculă verde, albumină vegetală, un complex de elemente fitoncide și acizi organici, rășini, extract gumos, extract solubil în apă, nitrat de potasiu, seleniu mineral, oxid de fier și sulf.

În ciuda vechimii ei ca leac popular, varza a început să fie cercetată de oamenii de știință abia în ultimii 15 ani, când aparatura de laborator, tot mai sofisticată a permis identificarea în frunzele sale a unor substanțe cu proprietăți antitumorale, antioxidante și antiinflamatoare excepționale.

Acțiune farmacologică: este denumită medicul celor săraci fiind utilă la foarte multe afecțiuni. Poate trata boli foarte grave sub formă de suc proaspăt. Prin fierbere își pierde proprietățile. Este anticancerigenă, antiinflamatoare, antiseptică, cicatrizantă. Vitaminizată, energizantă, acțiune puternic detoxifiantă. Era socotită un adevărat panaceu universal. Lubrificază intestinele, oprește tusea. Anticanceroasă, antidiareică, analgezică, anti-anemică, Antihelmitică, antihemoragică, antiinflamatorie, aperitivă, antiseptică, cicatrizantă, depurativă, decongestionantă, digestivă, diuretică, energizantă, emolientă, galactogogă, hipoglicemiantă, laxativă, pectorală, reechilibrantă, remineralizant, reechilibrant general (prin creșterea nivelului de vitamine și enzime), antianemic, reconstituantă, remineralizantă, sedativă, vitaminizantă, vermifugă. Prin conținutul de fier și cupru ajută la fixarea calciului.

După cum au demonstrat specialiștii germani de la laboratorul de farmaceutică al Universității din Köln, în varza albă există o cantitate de vitamina C apropiată de cea a citricelor, doză ce nu se diminuează nici atunci când leguma este fiartă, pentru a fi gătită. Compoziția acestei legume face din ea un rebutabil medicament și energizant natural. De asemenea conține vitamina U care este un antiulceros rebutabil și care se poate lua chiar și din frunza de varză fiartă.

Studiile statistice realizate pe la începutul anilor 90 au pus în evidență un lucru uimitor, populațiile la care varza este aliment tradițional, fiind consumată murată sau crudă în mari cantități se bucură de o neobișnuită imunitate la o multitudine de forme ale bolii canceroase.

Indolii anihilează efectul unor estrogeni care pot declanșa creșteri tumorale în celulele sensibile la estrogeni.

Sulforafanul stimulează celulele pentru a produce enzime care să lupte împotriva cancerului.

Un conținut ridicat de fibră util pentru prevenirea cancerului de colon și rect.

Toți antioxidanții inclusiv vitamina C, E și beta-carotenul previn apariția cancerului și a afecțiunilor coronare din organism, mai ales dacă se consumă crudă sau sub formă de suc.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, adenite, adenom de prostată, afecțiuni dermatologice, afecțiuni digestive, afecțiuni ale gambelor, afecțiuni hepatice, afecțiuni pulmonare, afecțiuni renale, afecțiuni tiroidiene, afecțiuni vasculare, afecțiunile vezicii urinare, afonie, alcoolism (zilnic 600 ml), amigdalită, anemie acută, angină, antrax, arsuri, arsuri de gravitate mică și medie, arsuri solare, arterită, artrită, artrism, astenie, ascită, astm bronhic, ateroscleroză, boala canceroasă, boli de ficat în general, bronșite cronice, calculi urinari, cangrene, cardiace (afecțiuni), cancer, cancer de colon sau rect, cancer gastric, cancer de piele, cancer la gât, cancer intern cu orice localizare, cancerul vezicii urinare, cancerul de prostată, cancerul de sân, cancerul pulmonar, cancer uterin, catar, catar pulmonar, cataractă, cefalee, celulită, cianoza tegumentelor, ciroză, ciroze ascitice, colici nefritice, colici ulcerose, colite, congestie cerebrală, constipație, contuzii, cruste de lapte, degerături, demineralizare, depresii fizice și psihice, diabet zaharat, diaree, digestie anevoioasă, disfuncții biliare, dismenoree, dispepsii hepatobiliare, dureri diferite, dureri de ficat, dureri de gât, dureri reumatice, degerături, dureri musculare, eczeme infecțioase, eczeme uscate, edeme, enterită, entorse, eructații (râgâieli), febră, febră tifoidă, fibroame, flebite, flegmoane, furuncule, gastrite, gastrite hiperacide, greață, gripă, gută, guturai, helmintoză,

hemoragii, hemoroizi, hepatită, higromă (inflamația seroaselor de la nivelul coatelor), hipertensiune arterială, îmbătrânire, impetigo, infecții intestinale, infecții externe, infecții fungice, infecții respiratorii, inflamații diverse inclusiv în gură și gât, insolații, insomnie, înțepături de insecte, junghiuri, laringită, litiaze urinare, lumbago, luxații, menopauză, metrite, migrene, mușcături de animale, necroză, nefrită, negi, nervozitate, nevralgie, nevralgie facială, nevralgie gutoasă, nevralgie reumatismală, nevralgie sciatică, nevroză astenică, obezitate, oligurie, oxiuri, panarițiu, paraziți intestinali, parazitoze, pete roșii, piele îmbătrânită, pirozis, plăgi greu vindecabile, pletoră, pleurezie, pleurită, polipi intestinali, prostatită, prurit, psoriazis, răgușeală, râie, rahitism, răni care se vindecă greu, retenție urinară, sarcină, scabie (râie), sciatică, scorbut, seboree, senescență, sifilis, sinuzită, stări depresive, stres, surditate, surmenaj fizic și intelectual, tendinită, ten încărcat, tuberculoză, tulburări metabolice, tulburări circulatorii, tumori, tumori albe, tumori tegumentare, tuse convulsivă, ulcere gastrice, ulcer cutanat, ulcere varicoase, ulceratii, valori ridicate ale colesterolului, varice, vărsături, viermi intestinali, zona zoster.

Precauții și contraindicații:

Toate studiile făcute până acum arată că efectele adverse ale tratamentului cu varză sunt foarte rare și reduse ca intensitate și se referă cel mai adesea la deranjamente digestive: balonare, ușoare colici abdominale, în cazuri foarte rare diaree.

Celor care au un sistem digestiv sensibil la varză li se recomandă consumul de condimente cum ar fi chimenul, anasonul, feniculul, care sunt un adevărat antidot la astfel de probleme.

Varza va fi consumată cu prudență, la început în cantități foarte mici, de persoanele care suferă de colită de fermentație, stomac sensibil, care s-ar putea să nu suporte varza crudă, ori pe cea murată, ci doar pe cea fiartă.

Persoanele cu hiper și hipo-tiroidie vor consuma de asemenea cu prudență varza, consumând-o la început în cantități mici.

Dacă tratamentele cu varză depășesc 30 de zile, atunci se face o pauză de 7 zile. Această indicație este valabilă mai ales pentru bolnavii de ficat.

Persoanele cu ficat sensibil este posibil să aibă intoleranță la acest aliment și în consecință nu-l vor consuma.

Valoarea curativă a acestei legume este strict dependentă de modul său de preparare. Este de preferat să consumați varză fiartă pe aragaz și mai ales varză crudă sau murată.

Varza făcută la cuptor și în oala sub presiune este moartă, atât din punct de vedere curativ, cât și din punct de vedere alimentar.

Ca să țină peste iarnă și să-și păstreze proprietățile curative nealterate, varza se ține la beci, pusă pe cartofi.

Preparare și administrare:

Intern

Supa de vară pentru slăbit

Ingrediente: (suficiente pentru 2-3 zile) 1 varză mică, 6 cepe, 4 căței de usturoi, 2 ardei grași, 1 legătură de ceapă verde, 6 morcovi, 4 gulii, 1 păstârnac, 1 rădăcină de țelină, 1 conservă mică de suc de roșii, 1 conservă mare de roșii (curățate) în bulion, verdeață proaspătă (pătrunjel, mărar). După gust se mai pot adăuga 2 cuburi de supă concentrată, $\frac{1}{2}$ ceașcă de oțet aromat, piper.

Preparare și administrare: zarzavatul spălat și tăiat mărunț se pune într-o oală și se acoperă cu apă. Se dă în clocot timp de 10 minute, după care se lasă să fiarbă încet, la foc mic, până s-a muiat.

Suc - Se consumă suc de varză în combinații cu alte sucuri, în special de morcov. Se poate consuma câte 200 ml de 3 ori pe zi în cure de lungă sau foarte lungă durată. Sucul de varză contribuie la dispariția tumorilor și fibroamelor și se poate folosi câte 100 ml de 3 ori pe zi, perioade lungi de timp. Sucul de varză se obține foarte simplu, cu ajutorul storcătorului centrifugal. Varza se spală, se îndepărtează eventual porțiunile stricate, apoi se taie în bucăți suficient de mici, pentru a intra pe orificiul de admisie al storcătorului, care le va mărunți și apoi le va centrifuga. Sucul de varză va fi consumat imediat după preparare, pentru a nu avea timp să se oxideze. De regulă se beau câte 500-1000 ml de suc pe zi, în cure de 21-60 zile, cu pauză de 2-4 săptămâni.

Este un excelent dezintoxifiant al organismului, deși are un gust puțin agreabil. Conține în canti-

tate mare calciu, iod și vitamina C. Este util în ulcerul gastric și duodenale, inflamații intestinale, hemoroizi, constipație, erupții ale pielii. Singurul său dezavantaj este balonarea pe care o provoacă, datorită acțiunii lui de descompunere al deșeurilor în tubul digestiv. Aceasta arată însă o situație anormală în stomac și intestin. În acest caz este bine să se înceapă cura cu suc de mere o săptămână, apoi cu suc de morcovi două săptămâni și apoi se va începe cura de suc de varză. Se va începe cu o cantitate de 50 ml în diluție cu 100-200 ml apă în primele 2-3 zile apoi treptat în funcție de cum primește organismul acest suc se poate renunța la diluții și se va consuma sucul așa cum se obține. Se preferă însă pentru tratarea diferitelor afecțiuni să se consume de 3 ori pe zi, însă înainte de mese cu 15 minute pentru a avea timp să acționeze eficient. Cura se poate întinde pe perioade lungi de timp, deoarece varză există în permanență. Se va face însă pauză la fiecare lună de cură 3-5 zile pauză apoi se poate relua.

Spălată și curățită de frunzele stricate sau îmbătrânite, varza se taie mărunț cu ajutorul unui cuțit cu lamă de inox (pentru a reduce la minimum procesul de oxidare a enzimelor și vitaminelor). Imediat după tăiere se amestecă bine cu sare, cu puțin cimbru (pentru efectul carminativ), cu ulei presat la rece și cu oțet sau lămâie, după gust. Se consumă cât de proaspătă posibil. Doza minimă indicată pentru a beneficia pe deplin de efectele terapeutice ale legumei este de 300 g pe zi. O cură de salată de varză poate dura oricât de mult, dar nu mai puțin de 4 săptămâni.

- Suc de varză câte 2 lingurițe de 3-4 ori pe zi se dă copiilor în cazul în care au paraziți intestinali.

Crudă - Consumată ca atare câte 400 g pe zi în salate de crudități sau preparate culinare ușoare. Se dă în gastritele hiperacide, ulcer gastric, litiază urinară, diabet și alte afecțiuni din cele enumerate mai sus. Se poate folosi și sub formă de salată sau chiar sub formă de suc.

Varza crudă sau murată ține cancerul departe.

În ultimii ani au fost efectuate foarte multe studii care au arătat că varza consumată crudă sau murată are efecte antitumorale și anticancerigene.

Principiile active din frunzele de varză determină autodistrugerea celulelor maligne, ajută la reglarea acțiunii hormonilor steroidieni din organism și induc o creștere a producției enzimelor responsabile de inactivarea celulelor maligne. Pentru asta se recomandă să se consume, de exemplu salată de varză crudă cam 3-4 zile pe săptămână. În acest fel putem ține la distanță mai multe forme de cancer. Consumul zilnic a 200-200 g de varză crudă poate fi de mare ajutor și dacă încercați să slăbiți. Varza este foarte bogată în fibre alimentare, are puține calorii, dar multe vitamine și minerale. În plus vă ajută să consumați mai puțin din alte alimente și contribuie la eliminarea toxinelor din organism.

Salata de varză - spălată și curățită de frunzele stricate sau îmbătrânite, varza se taie mărunț, cu ajutorul unui cuțit cu lama de inox (pentru a reduce la minimum procesul de oxidare a enzimelor și a vitaminelor). Imediat după tăiere, se amestecă bine cu sare, cu puțin Cimbru (pentru efectul carminativ), cu ulei presat la rece, cu oțet sau lămâie, după gust. Se consumă cât de proaspăt posibil. Doza minimă indicată pentru a beneficia pe deplin de efectele terapeutice este de 300 g pe zi. O cură cu salată de varză poate dura oricât de mult, dar nu mai puțin de 3 săptămâni.

Preparată

- Preparată blând- sub formă de varză murată sau fiartă în abur.

- Preparată vreme îndelungată (adică fie fiartă mai mult de 15 minute, fie călită la cuptor, prăjită, etc). Glucozinolații, substanțele responsabile în mare măsură de efectele anticancerigene ale verzei, sunt parțial distruși de fierberea scurtă și de procesul de fermentare prin care se obține murarea și sunt total distruși prin prepararea îndelungată. Cel mai bine sunt păstrate aceste substanțe terapeutice active în varza consumată crudă, care este cea mai eficientă formă de administrare din punct de vedere terapeutic.

- Varză fiartă: de vre-o câțiva ani, au apărut în comerț dispozitive casnice, numite steamer (steam înseamnă abur în limba engleză), care fierb în aburi legumele. Este un mod de preparare termică foarte comod, rapid și care conform studiilor, păstrează vitaminele și enzimele verzei în proporție mare. De

regulă în 10-15 minute varza tăiată felii este fiartă cu acest dispozitiv și în plus, păstrează gustul original și poate fi consumată fără o altă gătire, doar combinând-o cu ulei, cu sare sau alte legume fierse tot la abur (morcov, pătrunjel, țelină, dovlecei, etc). Dacă din pricina costului nu ne permitem un dispozitiv de fierbere cu aburi, atunci putem fierbe varza într-o oală de inox sau cu emailul intact, la foc iute, tăiată cât mai mărunț (eventual dată pe răzătoare), pentru a reduce la minimum timpul de preparare termică.

- Varza călită (la cuptor): am luat-o în considerare în acest context doar pentru a sublinia faptul că, preparată astfel varza nu mai are practic nici un fel de valoare terapeutică. Din cauza deteriorării principiilor sale active, în urma expunerii îndelungate la temperaturi ridicate, ea își pierde bogăția de vitamine și enzime, pigmenți cu efect antioxidant. De asemenea oligoelementele și mineralele pe care le conține devin mai dificil de asimilat de către organism.

Varza murată - păstrează doar parțial vitaminele și celelalte substanțe vindecătoare ale legumei proaspete, în schimb are conținut de minerale, de fibre alimentare intact și important, are substanțe care ajută la îmbunătățirea digestiei, mai ales a digestiei grăsimilor și proteinelor. Aceasta este și explicația pentru care varza murată (la fel ca și castraveții murați) este nelipsită de la mesele cu mâncăruri grele, pentru că simțim instinctiv că ne ajută digestia și metabolismul. Studii statistice recente mai arată că populațiile care consumă multă varză murată (în Polonia, în anumite regiuni ale Germaniei și ale Olandei) rata anumitor forme de cancer este mult redusă, ceea ce sugerează faptul că o parte din vitaminele și antioxidanții din varză se păstrează într-un procent semnificativ în urma murării.

Extern

Cataplasma cu varză - foile de varză se zdrobesc pe o planșetă de lemn și apoi se pun direct pe locul afectat, unde vor fi înfășurate cu un tifon subțire, așa încât să nu cadă. În general, o aplicație externă cu varză se face vreme de 2-4 ore pe zi, după care zona tratată se lasă să se usuce la aer.

Alifia de varză - este cunoscut faptul că tra-

tamentul cu frunze de varză crudă are o eficiență foarte mare, dar alifia de varză dă rezultate și mai bune. Aceasta este folosită de sute de ani cu eficiență în țări ale Europei Occidentale. Zonele afectate sau dureroase se ung cu alifia aceasta, iar locul respectiv este legat apoi cu o bucată de pânză curată. Efectul benefic se constată cam în două ore de la aplicare. Este necesar să se repete de 2-3 ori pe zi.

Preparare: Ingrediente: 50 ml suc de varză crudă (cam 3 linguri), 20 g untură de porc (2 linguri), 1 linguriță de ceară de albine de la Apicola, 5 ml ulei de germen de porumb sau de palmier, 10-15 ml alcool rafinat de 38-40 grade, o jumătate de linguriță de miere de albine.

Se pune la încălzit într-un vas emailat untura și ceara de albine, se lasă să se topească, se amestecă și se adaugă uleiul. Se încălzește totul până la 60 de grade. Separat se încălzește zeama de varză crudă, la aceeași temperatură și se adaugă mierea de albine și alcoolul rafinat. Se amestecă bine totul. Se ia de pe foc vasul în care s-a încălzit untura și uleiul și se toarnă foarte încet peste soluția de suc de varză, miere și alcool. Se amestecă încet, până se răcește. Alifia astfel obținută trebuie pusă în borcănele. Deși preparatul nu se strică 2-3 luni, nu este indicat să faceți o cantitate mai mare.

Se face în cazul obezității o cură de ciorbă de varză cu multă ceapă. Se indică 4 cepe mari, o varză de 1 kg la 2 litri de apă. Se fierb și se face o ciorbă apoi cu această apă după ce au fost strecurate toate acestea. Se consumă zilnic în funcție de cât se dorește să slăbească omul respectiv.

Moarea de pe varză acră se poate folosi contra constipației sau pentru cei care suferă de mâini și picioare reci. Se consumă câte 1 pahar în fiecare dimineață contribuind la intensificarea circulației sângelui fiind util chiar și în varice.

Zeama de varză murată

Pentru a beneficia pe deplin de calitățile verzei murate, trebuie să o consumați crudă, nu fiartă, deoarece sub acțiunea căldurii, se distrug parțial sau complet elementele esențiale, cum ar fi vitaminele. Varza murată ajută la prevenirea cancerului intestinului gros. Bacteriile lactice fac să scadă pH-ul intestinal și facilitează un mediu ușor acid. Studii efectuate recent au demonstrat faptul că riscul

aparitiei cancerului intestinal scade direct proporțional cu creșterea valorii acidității. Varza murată mai împiedică și răspândirea microorganismelor nocive și fungilor. Faceți cure de câte 6 săptămâni, de 2 ori pe an. Mâncați dimineața și seara câte 3 linguri de varză murată crudă tocată. Dacă sunteți sensibil cu stomacul, începeți cu o cantitate mai mică, pe care o creșteți treptat.

- Varza murată conține vitamina B12, care este foarte importantă în lupta contra oboselii, a anemiei și a îmbătrânirii. În plus, ea conține și multe vitamine, microelemente și săruri minerale, inclusiv acid folic. De asemenea varza murată este vestită pentru substanțele sale anticancerigene care apar în ea în procesul de fermentare. În timpul aceluiași proces apar în varza murată o serie de bacterii folosite pentru corpul uman care restabilesc activitatea normală la nivelul intestinelor. De altfel, varza murată ajută la îmbunătățirea procesului digestiv în cazul persoanelor la care se înregistrează o scădere a funcțiilor motrice a intestinelor.

Murarea este foarte dăunătoare mucoaselor tractului digestiv și țesuturilor pielii, tinzând să le facă aspre. Efectul stimulant al zemii de varză asupra organelor digestive este foarte dăunătoare din cauza unei mari cantități de sare neorganică, iar pe de altă parte amestecul de suc crud de țelină și varză are efect stimulator și este liniștitor pentru tulburările intestinului.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Acnee - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Adenite - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Adenom de prostată - o cură de câte 50-100 ml suc de varză luat dimineața la trezire și preparat proaspăt poate ajuta la această afecțiune foarte bine.

Afecțiuni dermatologice - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Afecțiuni digestive - consumul verzei sub formă de salată contribuie la vindecarea foarte multor afecțiuni digestive contribuind și la activarea secrețiilor gastrice. Se poate de asemenea consuma în funcție de toleranța individuală și moare de varză care este de asemenea un foarte eficient medicament în afecțiunile digestive contribuind foarte eficient la vindecarea lor.

Afecțiuni ale gambelor - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Afecțiuni hepatice - extern pentru calmarea durerilor se poate aplica foaie de varză strivită proaspătă sau alifie. Pentru a curăța ficatul de toxinele acumulate este foarte eficientă însă varza sub formă de salată în special cu suc de lămâie sau moarea de varză.

O substanță conținută în varză sulforafanul, stimulează puternic producerea în organism a unor enzime care joacă rolul de detoxifiant al ficatului. De asemenea, consumul de varza s-a dovedit a preveni procesele de distrucție celulară la nivelul ficatului, sub acțiunea factorilor infecțioși sau a celor chimici. Pentru a obține aceste rezultate, se recomandă consumul verzei crude, sub formă de salată, de măcar 3 ori pe săptămână. Se va folosi crudă în funcție de toleranța individuală.

Afecțiuni pulmonare - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. 3-4 straturi de varză aplicate pe regiunea pectorală și învelite într-un prosop. Se face acest lucru și după trecerea bolii. Se consumă și intern suc câte 2 pahare pe zi. Pentru tratarea afecțiunilor pectorale (bronșite, laringite, astmă, etc) decoct din 60 g de varză tocată mărunt la 500 ml apă, fiartă timp de 25-30 minute. Se strecoară și apoi se pune 70 g miere. Se bea de mai multe ori pe zi.

Afecțiuni renale - la dureri frunze de varză aplicate pe regiunea renală sau alifie de varză și intern se poate consuma suc de varză proaspătă pentru a curăța rinichii.

Afecțiuni tiroidiene - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. De asemenea se poate folosi alifia de varză. Ambele sunt foarte indicate pentru că acestea conțin iod.

Afecțiuni vasculare - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Afecțiunile vezicii urinare - 3-4 straturi de varză în partea de jos a abdomenului lăsate și peste noapte. Se consumă intern și suc de varză.

Afonie - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Într-un pahar de suc de varză, se pun 2 lingurițe de miere lichidă și se face gargară cu acest amestec. O cură durează o săptămână.

Alcoolism (zilnic 600 ml), consumul salatei de varză zilnic mai ales dacă se alterează și cu consumul mieri de albine contribuie foarte mult la diminuarea apetitului pentru alcool.

Amigdalită - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Anemie acută - consumul verzei proaspete este foarte eficientă pentru că aceasta conține o serie de minerale și vitamine care pot să refacă organismul și totodată contribuie la o mai ușoară asimilare a calciului.

Angină - Pentru tratarea afecțiunilor pectorale (bronșite, laringite, astmă, etc) decoct din 60 g de

varză tocată mărunt la 500 ml apă, fiartă timp de 25-30 minute. Se strecoară și apoi se pune 70 g miere. Se bea de mai multe ori pe zi.

Antrax - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Arsuri - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Arsurile de gravitate mică și medie - se fac spălături și se pun comprese vreme de 15 minute, câte 2-3 pe zi, cu suc proaspăt de varză. Are efect antiinfecțios, ajută la vindecarea mai rapidă și estetică, previne formarea cicatricelor cheloide.

Arsuri solare - foile de varză se strivesc pe un tocător de lemn și apoi se aplică pe locul afectat, schimbându-se la un sfert de oră.

Arterite - aplicați seara înainte de culcare 2-3 straturi de foi de varză (strivite în prealabil) care să cuprindă zonele afectate și să le depășească cu ceva. Legați foile de varză cu o pânză, dar fără să strângeți.

Artrită - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Artritis - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Astenie - datorită faptului că stimulează secreția sucurilor gastrice, pentru că are multe vitamine și minerale se poate da în toate cazurile de astenie cu efecte destul de rapide. Se fac cure cu salată de varză condimentată cu frunze de pătrunjel și leuștean. Se consumă în fiecare zi cel puțin 3 porții mari de salată. Cura durează minimum o săptămână, timp în care se renunță la zahăr, alimente cu aditivi alimentari și pe cât posibil, la carne (mai ales de vită și porc).

Ascită - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic

bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se combină cu cură de Ienupăr și eventual cu ceai din coajă de soc.

Astm bronhic - Pentru tratarea bronșitelor cronice decoct din 60 g de varză fiartă 1 oră. Se adaugă apoi 70 g miere și se consumă 2-3 pahare pe zi. Se mai poate folosi suc proaspăt câte 1-2 pahare pe zi. Se va adăuga și ceai de trei frați pătați câte 3 căni pe zi.

Boala canceroasă - în ultimii douăzeci de ani au fost efectuate nu mai puțin de 94 de studii care au arătat că varza consumată crudă, murată sau gătită rapid are efecte antitumorale și anticancerigene. Principiile active din frunzele de varză induc celulelor maligne apoptoza (un program de autodistrugere folosit de organism pentru eliminarea celulelor îmbătrânite), reglează acțiunea hormonilor steroidieni în organism (implicați în apariția a numeroase forme de cancer), reglează ritmul de diviziune celulară, induc o creștere a producției enzimelor responsabile de inactivarea și de eliminarea celulelor maligne. Trei-cinci zile pe săptămână, în care consumăm câte 200 de grame de salată de varză, ne pot salva viața, punându-ne la adăpost de o incredibilă multitudine de forme de cancer.

Boli de ficat în general - o substanță conținută de către varză, sulforafanul, stimulează puternic producerea în organism a unor enzime care joacă rolul de detoxifiant al ficatului. De asemenea, consumul de varză s-a dovedit a preveni procesele de distrucție celulară la nivelul ficatului, sub acțiunea factorilor infecțioși sau a celor chimici. Pentru a obține aceste rezultate, se recomandă consumul verzei crude, sub formă de salată, de măcar 3 ori pe săptămână.

Bronșite cronice - Pentru tratarea bronșitelor cronice decoct din 60 g de varză fiartă 1 oră. Se adaugă apoi 70 g miere și se consumă 2-3 pahare pe zi. Se mai poate folosi suc proaspăt câte 1-2 pahare pe zi.

Datorită conținutului crescut de sulf, varza este un bun adjuvant în bolile pulmonare. Se poate prepara sub formă de decoct din 60 g varză la 0,5-1 litru de apă, cu 70 g miere. Bei un pahar, de 2 ori pe zi timp de o lună. Este foarte eficient.

Calculi urinari - dacă se consumă zilnic de 3 ori

pe zi salată de varză, împreună cu suc de lămâie se poate foarte bine să se diminueze calculii urinari și apoi să se elimine mult mai ușor.

Cancer - se bea cât mai mult suc de varză combinat cu suc de morcov în proporție de 1:1. Timp de 10 zile se consumă doar sucuri, iar apoi se trece la alimentație cu crudități. Salata de varză consumată zilnic este un drenor excelent pentru tubul digestiv și previne apariția cancerului.

În ultimii 20 de ani, au fost efectuate nu mai puțin de 94 de studii, care au arătat că varza consumată crudă, murată sau gătită rapid are efecte antitumorale și anticancerigene. Principiile active din frunzele de varză induc celulelor maligne apoptaza (un program de autodistrugere folosit de organism pentru eliminarea celulelor îmbătrânite), reglează acțiunea hormonilor steroidieni în organism (implicați în apariția numeroaselor forme de cancer), reglează ritmul de diviziune celulară inducând o creștere a producției enzimelor responsabile de inactivarea și eliminarea celulelor maligne. Trei-cinci zile pe săptămână, în care consumăm câte 200 de grame de salată de varză, ne pot salva viața, punându-ne la adăpost de o incredibilă multitudine de forme de cancer.

Varza este bogată în special în vitamina A (200 g varză asigură necesarul zilnic de vitamina A), vitaminele C și E, plus vitaminele din complexul B cunoscute ca fiind cele care lupta cu cancerul. De altfel, cercetările arată că un consum regulat de varză previne apariția cancerului de colon, de stomac dar și de plămâni. În plus sulful care îl conține varza ajută la eliminarea toxinelor din organism. Grație conținutului său bogat în vitamine, săruri minerale și clorofilă, varza reface echilibrul florei intestinale și ajută la formarea celulelor roșii. În plus fibrele din compoziția ei stimulează activitatea digestivă la nivel intestinal și previn constipația.

Cancer gastric - se ia de 6 ori pe zi, pe stomacul gol, câte un pahărel de suc de varză proaspătă. Tratamentul durează 2 luni. Rezultatele sunt uimitoare.

Cancer la gât - se pune într-un pahar de suc de varză câteva picături de oțet de mere. Cu acest amestec se fac 2 gargare prelungite, după care se înghite. Sucul rămas se aruncă, nu se păstrează.

Se pun pe gât cataplasme cu foi de varză strivite.

Cancer de colon și rect - conform ultimelor studii care au descoperit faptul care era cunoscut de foarte multă vreme, s-a ajuns la certitudinea că în cazul cancerului este foarte util consumul verzei sub orice formă pentru că aceasta contribuie la diminuarea tumorilor și de asemenea nu mai dă voie să se înmulțească celulele canceroase. În plus nu are absolut nici un efect negativ, dar are foarte multe efecte foarte utile în tratarea afecțiunilor la foarte multe nivele. În plus este un foarte bun cicatrizant și datorită faptului că stimulează peristaltismul intestinal este recomandat în toate afecțiunile colonului. Într-un studiu făcut în Olanda, au fost colectate datele privind vulnerabilitatea la cancerul intestinal, în raport cu obiceiurile alimentare, de la o sută de mii de persoane, pe o perioadă de șase ani. Conform raportului final al acestui studiu, publicat în anul 2000, la persoanele care consumă zilnic vegetale crude se înregistrează cu 25% mai puține cazuri de cancer cu această localizare. Ei bine, la vegetarienii care consumă cu predilecție legume din familia cruciferelor, adică varză, varză roșie, conopidă și broccoli, incidența cancerului de colon și de rect este cu 49% mai redusă, fiind practic de două ori mai protejați de această teribilă afecțiune.

Cancer de piele - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se poate folosi și unguentul.

Se țin 12 ore pe zi compresele de foi de varză zdrobite pe locul afectat. Pentru a fi eficient tratamentul, o compresă cu varză se păstrează maximum 4 ore. Încet leziunile se retrag și pielea rămâne curată, fără nici un semn. Este însă necesar să fie făcut și un tratament intern cu sucuri de legume crude, varză și morcov mai ales, dar se poate și sfeclă roșie care ajută și la refacerea sângelui (suc din sfeclă coaptă sau făcută în diferite modalități cu hrean, cu suc de lămâie, etc).

Se pune zilnic și se ține vreme de 4-6 ore o catapasmă din frunze de varză, zdrobită cu ciocanul de șnițle, apoi deasupra se pune un nailon și se fixează cu bandaj sau leucoplast. Foarte multe persoane cu epiteliom bazocelular și spinocelular au beneficiat de uimitoarele efecte ale acestui tratament simplu,

dar care dă rezultate acolo unde cele mai savante și invazive metode de tratament au dat greș.

Cancer intern cu orice localizare - conform ultimelor studii care au descoperit faptul care era cunoscut de foarte multă vreme, s-a ajuns la certitudinea că în cazul cancerului este foarte util consumul verzei sub orice formă pentru că aceasta contribuie la diminuarea tumorilor și de asemenea nu mai dă voie să se înmulțească celulele canceroase. În plus nu are absolut nici un efect negativ, dar are foarte multe efecte foarte utile în tratarea afecțiunilor la foarte multe nivele. Se poate consuma mai ales sub formă de salată cu suc de lămâie sau moare de varză care și ea este foarte utilă. Sucul de varză este un excelent tratament pentru cancerul tubului digestiv. Se recomandă consumul a câte un pahar de varză pe zi, combinat cu suc de morcov vreme de 3 luni. Pe toată această perioadă se menține o dietă cu multe vegetale. Pentru cancer la gât se recomandă același tratament și suplimentar se face gargară de 3 ori pe zi cu suc proaspăt de varză. Sucul se face doar atunci și se folosește doar maximum 30 minute după preparare.

Specialiștii afirmă că riscul de cancer poate fi redus, în mare măsură, prin consumul abundent și constant de varză crudă. Conținutul crescut de antioxidanți din seacă acestei legume luptă împotriva radicalilor liberi (în număr mare, aceștia afectează celulele și favorizează apariția tumorilor canceroase).

Cancerul de prostată - o cercetare făcută în SUA la 1000 de persoane de sex masculin arată că persoanele care consumă, la măcar o treime din mese, legume în stare crudă, au cu 35% mai mari șanse să nu facă această boală. Interesant este că la cei care consumă, la măcar o treime din mese, varză crudă și legume înrudite, riscul de a face cancer la prostată scade cu 44%.

Cancerul de sân - s-au făcut studii în Singapore, China, SUA, Polonia, Olanda, dar toate arată că femeile care consumă varză sau varză murată se bucură într-o proporție mai mare de imunitate față de cancerul de sân. Conform cercetărilor, cea mai ridicată rată a imunității o au femeile care au consumat varză încă de la vârsta de 12-13 ani, măcar o dată la 2-3 zile. În unele regiuni din Polonia, de

pildă, unde datorită obiceiurilor culinare, o femeie consumă încă din adolescență, anual în medie, 25-30 kg de varză, cazurile de cancer mamar sunt mai rare, cu incredibilul procent de 72%, decât în celelalte zone ale lumii.

Mai multe studii de medicină experimentală arată că tratamentele cu compuși pe bază de sulf prezenți în varză determină remisia tumorilor maligne mamare, într-un procentaj de cel puțin 40%. Ca adjuvant contra acestei afecțiuni se recomandă consumul zilnic de salată proaspătă de varză măcar la o masă. Suplimentar, se țin cure de câte 4 săptămâni în care se consumă câte un pahar (200 ml) de suc de varză, dimineața și seara.

Cancerul pulmonar - la Lyon în Franța, există o instituție multinațională „Agency for Research on Cancer” care a publicat în 29 oct. 2005 un studiu privind influența consumului verzei și a legumelor înrudite cu ea (în special varza roșie și conopida) în incidența cancerului pulmonar. Comunicarea a avut la bază un studiu a 2.141 de cazuri de cancer pulmonar, diagnosticat în Republica Cehă, în România, în Ungaria, în Federația Rusă, în Polonia și în Slovacia. Modul de a se alimenta și caracteristicile genetice ale celor peste două mii de bolnavi investigați au fost comparate cu cele ale persoanelor sănătoase din aceleași țări. S-a dovedit că varza crudă și legumele înrudite cu ea reduc cu 37% riscul de apariție a cancerului pulmonar. Prin studii similare făcute în China, s-a arătat că și fumătorii sau foștii fumători beneficiază de aceleași extraordinare efecte pozitive ale consumului de varză.

Cancerul uterin - un miniexperiment la care au participat 30 de femei cu cancer uterin în stadiul I (unu) a presupus consumul unui extract de varză, care conține o substanță denumită 13C (prescurtarea a indol-3-carbinol). După 12 săptămâni de administrare analizele au arătat că la 47,5% dintre femeile care au beneficiat de experiment celulele maligne au dispărut, neoplasmul înregistrând remisie completă. Prin comparație, la nici una dintre pacientele din grupul de control, care nu a luat un remediu placebo (fals), nu s-a înregistrat remisia cancerului. Contra acestei afecțiuni se recomandă o cură de 3-4 luni, timp în care se consumă suc foarte proaspăt de varză din care se beau 600-800

ml pe zi.

Cancerul vezicii urinare - sunt diagnosticate la nivel mondial în medie câte 336.000 de noi cazuri în fiecare an, afectând de 3 ori mai mulți bărbați decât femei. Conform cercetărilor medicilor de la Universitatea din Texas, care au studiat cazurile a 697 de bolnavi de cancer al vezicii urinare, în paralel cu cazurile a 708 persoane sănătoase din aceeași grupă de vârstă și de aceeași rasă, consumul de varză reduce puternic incidența acestei boli. La persoanele care consumă de mai multe ori pe săptămână varză crudă (dar și alte legume înrudite, cum ar fi varza roșie sau broccoli) incidența cancerului vezicii urinare este cu 19% mai mică, ca la cei care nu consumă.

Cangrene - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. De asemenea se poate aplica alifie.

Cardiace (afecțiuni) - consumul verzei zilnic contribuie la diminuarea depunerilor de grăsime de pe artere și în acest fel să contribuie la diminuarea afecțiunilor cardiace.

Catar - se poate consuma moare de varză care este foarte eficientă la această afecțiune. Se ia în funcție de toleranța individuală.

Cataracta - salata de varză în ulei de măsline este o excelentă sursă de vitamina C și de vitamina A. Ambele vitamine au un puternic efect antioxidant și între altele, stopează procesul de producere al cataractei. Așadar, pentru profilaxia acestei afecțiuni, se recomandă consumul măcar de 3 ori pe săptămână, al verzei proaspete, câte 200 g minimum, sub formă de salată.

Catar pulmonar - Pentru tratarea afecțiunilor pectorale (bronșite, laringite, astmă, etc) decoct din 60 g de varză tocată mărunt la 500 ml apă, fiartă timp de 25-30 minute. Se strecoară și apoi se pune 70 g miere. Se bea de mai multe ori pe zi.

Cefalee - se aplică extern, frunze de varză strivite pe locul durerii și în scurt timp durerea cedează și dispare. De asemenea se poate aplica local unguent.

Celulită - se face o baie bună și apoi după baie se masează zona afectată cu unguent. Se va face acest lucru zilnic. Baia trebuie însă urmată de un

scurt duș rece care contribuie la stimularea circulației sângelui.

Cianoza tegumentelor - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Ciroză - Pentru tratarea cirozei consum de varză crudă sau înăbușită, sau se mai poate adăuga câte 1-2 pahare de suc pe zi. Sucul extras va fi consumat imediat înainte de oxidare. Se poate adăuga și suc de morcov. Se face tratament 30 zile apoi 7 zile pauză și se continuă apoi din nou.

Varza este o legumă recomandată și celor care suferă de diabet. În astfel de cazuri se consumă varză sub formă de salată, fie câte o jumătate de pahar de suc de varză dimineața și seara, deoarece contribuie la normalizarea valorilor glicemiei. Nu în ultimul rând, varza este un leac foarte eficient pentru ficatul obosit și încărcat de toxine, sub orice formă ar fi consumată. Se recomandă inclusiv în ciroză hepatică.

Ciroze ascitice - Pentru tratarea cirozei consum de varză crudă sau înăbușită, sau se mai poate adăuga câte 1-2 pahare de suc pe zi. Sucul extras va fi consumat imediat înainte de oxidare. Se poate adăuga și suc de morcov. Se face tratament 30 zile apoi 7 zile pauză și se continuă apoi din nou. Se combină și cu consumul bachelor de Ienupăr sub formă de cură.

Colici nefritice - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Colici ulcerose - consumul de suc de varză, moare de varză în amestec eventual cu suc de cartofi contribuie la vindecarea leziunilor. Se face acest tratament până la cicatrizarea completă și trecerea completă a simptomelor. Nu are nici o contraindicație și se poate folosi perioade lungi de timp.

Colite - se poate consuma varză fiartă zilnic sau crudă sub orice formă contribuind la vindecarea afecțiunii, chiar și în cazul afecțiunilor cronice. Se mai poate consuma câte un pahar de suc înainte de

fiecare masă până la vindecarea afecțiunii.

Congestie cerebrală - consumul de varză crudă sub formă de salată sau a moarei de varză în funcție de toleranța digestivă a fiecăruia poate să contribuie la diminuarea ateroamelor și să curețe arterele de depuneri, deci ajută și în cazurile de congestie cerebrală. Suplimentar se va aplica cataplasma cu foi de varză pe picioare ca să modifice circulația sângelui.

Constipație - se poate folosi moare de varză în funcție de toleranța individuală. Acesta poate să producă o accelerare a peristaltismului intestinal și prin aceasta să rezolve această afecțiune. Cel mai simplu tratament este consumul de varză murată, măcar 200 g pe zi. În varza murată se găsesc așa numitele „bacterii prietenoase” care combat constipația prin reglarea florei intestinale. Apoi varza murată este bogată în fibre alimentare, de unde și efectul ei de „mătură” a colonului, din care extrage prin absorbție toate reziduurile și apoi ajută la eliminarea lor promptă.

Contuzii - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Cruste de lapte - care sunt uneori prezente la copiii mici se pot foarte bine cicatriza și apoi să dispară cu ajutorul unguentului de varză, care se aplică după fiecare baie care se face copilului.

Degerături - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Demineralizare - folosită de ani buni ca un foarte bun remineralizant și vitaminizant, se poate folosi și acum în cazul demineralizării contribuind cu foarte multe minerale care le conține la vindecarea corpului. Se poate folosi în diferite forme, crudă, gătită sau sub formă de varză acră.

Depresii - datorită faptului că această legumă conține magneziu și alte substanțe minerale este foarte indicată și în cazul depresiilor când se poate

lua sub orice formă este tolerată de organism.

- Consumul de varză crudă sub formă de salată este un tratament tonic extraordinar pentru sistemul muscular și pentru sistemul nervos. Bogată în vitamine și în minerale, conținând substanțe cu efecte stimulatoare pentru sistemul nervos central, fitohormonii care intensifică procesele de regenerare din organism, varza are efect adaptogen și anti-oboșală. Se țin cure de 3 săptămâni, timp în care se consumă la prânz și la masa de seara câte o farfurie (125 g) de salată de varză. Acest tratament este foarte bun adjuvant și contra depresiei psihice.

Schimbările bruște de temperatură, zilele ploioase și presiunea atmosferică îți influențează starea de sănătate? Unu- două pahare pe zi de suc de varză, cu 40-50 minute înainte de masă te revigorează (este energizant, reduce migrenele și înlătură amețea). Eficiența sucului crește dacă îl amesteci cu o linguriță de zeamă de lămâie.

Depresii fizice și psihice - se fac cure cu salată de varză condimentată cu frunze de pătrunjel și leuștean. Se consumă în fiecare zi cel puțin 3 porții mari de salată. Cura durează minimum o săptămână, timp în care se renunță la zahăr, alimente cu aditivi alimentari și pe cât posibil, la carne (mai ales de vită și porc).

Diabet zaharat - varza sub orice formă este indicată în toate formele de diabet nu numai pentru faptul că aceasta nu conține glucide ci și pentru că ajută la diminuarea zahărului din sânge și totodată contribuie la o mai bună funcționare a pancreasului.

Se mai pot face cure de o lună în care se consumă în fiecare zi 400 g salată de varză proaspătă cu suc de lămâie. Varza reglează glicemia și ne face mai puțin receptivi la factorii de stres (element crucial în dieta antidiabetică).

Sucul de varză are puternice efecte tonice, anti-inflamatoare și purificatoare, fiind recomandat ca remediu sau adjuvant în multe afecțiuni. Printre altele sucul de varză ajută la deblocarea tranzitului intestinal și stimulează și reglează digestia. Varza este o legumă recomandată și celor care suferă de diabet. În astfel de cazuri se consumă varză sub formă de salată, fie câte o jumătate de pahar de suc de varză dimineața și seara, deoarece contribu-

ie la normalizarea valorilor glicemiei. Nu în ultimul rând, varza este un leac foarte eficient pentru ficatul obosit și încărcat de toxine, sub orice formă ar fi consumată. Se recomandă inclusiv în ciroză hepatică.

Diaree - se poate face în cazul diareei o salată de varză proaspătă care ajută la stimularea digestiei și totodată elimină mai repede fecalele din organism, contribuind totodată la distrugerea germenilor patogeni din intestine și prin aceasta la vindecare. De asemenea vindecă leziunile intestinale care pot să fie prezente în cazurile cu diaree de lungă durată.

Se mai poate fierbe varză tocată îndelung, după care se consumă fără pâine și eventual cu puțin ulei de floarea soarelui.

Digestie anevoioasă - se poate folosi salata de varză, moarea de varză sau sub orice altă formă pentru că în toate formele ajută la stimularea secreției sucurilor digestive și prin aceasta grăbește digestia.

Disfuncții biliare - se consumă suc de varză cu un sfert de oră înaintea fiecărei mese, minimum un pahărel. Sucul se bea cu înghițituri mici.

Dismenoree - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Dispepsie - se bea în fiecare zi moare de varză acră, câte 3 căni pe zi înaintea meselor principale.

Dispepsii hepatobiliare - în cazul durerilor extern se aplică unguent de varză și intern se consumă varză sau chiar varză acră sau moare de varză care toate ajută la stimularea secrețiilor tubului digestiv și hepatic. În plus contribuie la eliminarea toxinelor de la nivelul biliar.

Dureri musculare - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Fierbeți foile de varză în lapte, lăsați să se îngroașe și aplicați-le cât mai calde pe locul dureros.

Dureri diferite - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe

zi.

Dureri de ficat - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. Se mai pot aplica frunze de varză cu scopul de a calma durerea și de asemenea se poate folosi tot pentru acest scop și alifia de varză.

Dureri de gât - Într-un pahar de suc de varză, se pun 2 lingurițe de miere lichidă și se face gargară cu acest amestec. O cură durează o săptămână.

Dureri reumatice - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Cura de varză acționează ca un antiinflamator. Mănâncă timp de 10-20 zile câte 300 g varză pe zi, din care 150 g în stare crudă (sub formă de salată), iar restul fiartă.

Degerături - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Eczeme - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Eczeme infecțioase - frunzele de varză proaspete zdrobite cu ciocanul pentru șnițele se pun pe zona afectată, apoi se aplică deasupra un nailon, care se fixează cu bandaj sau leucoplast. Se lasă să acționeze vreme de 4 ore pe zi, după care zona tratată se lasă să se zvânte la aer măcar 45 de minute. Aplicația se face până la vindecare. Compușii pe bază de sulf din frunzele de varză au o puternică acțiune asupra bacteriilor și a ciupercilor parazite.

Eczeme uscate - se unge frunza de varză cu ulei și se aplică local. Tratamentul se asociază cu consumul de suc proaspăt intern.

Edeme - se aplică foi de varză strivite sau dacă aveți alifie de varză care este mult mai eficientă la

aceste afecțiuni contribuind la diminuarea inflamațiilor și reducerea edemelor.

Enterită - este indicat consumul sucului, al verzei crude sau al verzei acre, toate acestea contribuie la vindecarea leziunilor care pot fi prezente la nivel intestinal și totodată reface peristaltismul intestinal, distruge germenii patogeni existenți de multe ori în intestin în cantități foarte mari. Se poate folosi perioade oricât de lungi fără efecte secundare ne dorite.

Entorse - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se mai poate folosi și crema aplicată local. În primele zile se poate pune deasupra peste acesta o pungă cu gheață. În acest fel durerile sunt mai mici și refacerea mai rapidă.

Eructații (râgâieli) - consumul de varză sub orice formă sau chiar și a celei acre contribuie la vindecarea afecțiunii dacă se folosește o perioadă destul de lungă.

Febră - pentru alinarea durerii aplicați pe frunte primele foi de varză (cele care de obicei se aruncă), bine zdrobite, în 2-3 straturi.

Febră tifoidă - aplicațiile de foi de varză strivite cataplasma ajută la diminuarea temperaturii. Intern consumată sub orice formă și în orice cantitate poate să ajute și ea la distrugerea germenilor acestora foarte periculoși. În timpul războiului Mondial a vindecat foarte multe cazuri grave.

Fibroame - aplicarea externă de foi de varză sau de unguent poate să contribuie la diminuarea fibroamelor mai ales dacă se folosește și intern varză acră sub formă de salată cu orice mâncare sau chiar moare de varză în funcție de toleranța individuală.

Flebite - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se pot de asemenea ține peste noapte.

Flegmoane - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se pun 3-4 straturi de varză. Se pansează lejer și această cataplasma se ține toată noaptea. Se realizează de congestionarea țesuturilor, activarea circulației, revitalizarea vaselor de sânge și deblocarea

lor.

Furuncule - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Gastrite - se consumă suc de varză cu un sfert de oră înaintea fiecărei mese, minimum un păhărel. Sucul se bea cu înghițituri mici. Varza calmează durerile provocate de ulcere și gastrite. Se recomandă consumul zilnic a 300 g varză crudă timp de 10 zile.

Gastrite hiperacid e- consumul de varză crudă sub formă de salată sau chiar sub formă de suc poate să contribuie la dispariția acidității și se mai poate asocia în acest caz cu praf de Coadă calului. Se consumă un pahar de suc pe zi.

Greață - consumul de varză crudă salată sau chiar de varză murată poate să combată foarte eficient greața. Se poate asocia și varză fiartă, cu puțină rădăcină de Ghimber, în acest caz fiind și mai eficientă. Se va folosi de câte ori este nevoie până la trecerea simptomelor.

Gripă - Pentru tratarea afecțiunilor pectorale (bronșite, laringite, astmă, etc) decoct din 60 g de varză tocată mărunt la 500 ml apă, fiartă timp de 25-30 minute. Se strecoară și apoi se pune 70 g miere. Se bea de mai multe ori pe zi.

Gută - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Guturai - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Helmintiază - se dau semințe sub formă de praf (1 linguriță) urmate apoi de un purgativ care poate fi chiar și moarea de varză, care se ia dimineața după ce se ia praful de semințe.

Hemoragii - varza are în compoziția sa o serie

de substanțe care ajută la diminuarea hemoragiilor. Se indică în special la hemoragiile digestive. Se poate lua sub orice formă de preparare sau chiar varză crudă sub formă de salată.

Hemoroizi - după defecație se spală cu orice ceai din plante și apoi se va unge local cu unguent. Pentru hemoroizii interni se indică folosirea moarei de varză minimum 200 ml zilnic o perioadă de cel puțin 30 zile, apoi se va face o pauză de 7 zile și se poate relua. Aceasta contribuie și la o defecare mai ușoară, lucru care este indispensabil vindecării afecțiunii. De asemenea are un puternic efect cicatrizant.

Se mai pot zdrobi foi de varză apoi se încălzesc pe un calorifer sau deasupra.

Hepatită - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Intern se va consuma varză dacă este posibil zilnic pentru că aceasta contribuie la vindecarea forte multor afecțiuni din organism și de asemenea contribuie la distrugerea virusilor dacă se va folosi o perioadă destul de îndelungată. O substanță conținută de către varză, sulforafanul, stimulează puternic producerea în organism a unor enzime care joacă rolul de detoxifiant al ficatului. De asemenea, consumul de varză s-a dovedit a preveni procesele de distrucție celulară la nivelul ficatului, sub acțiunea factorilor infecțioși sau a celor chimici. Pentru a obține aceste rezultate, se recomandă consumul verzei crude, sub formă de salată, de măcar 3 ori pe săptămână.

Higromă -(inflamarea seroaselor de la nivelul coatelor), cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Hipertensiune arterială - consumul de varză sub orice formă sau moare de varză sau chiar varză murată sistematic, adică zilnic poate să diminueze ateroamele și să refacă circulația sângelui prin curățirea arterelor de depuneri și datorită acestui fapt să regleze tensiunea arterială.

Îmbătrânire - se consumă varză zilnic sub formă de salată. Cea mai eficientă în acest caz este salata care se va face și cu suc de lămâie care de asemenea este un antioxidant.

Impetigo - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Infecții intestinale - varza crudă, varza murată sau moarea de varză pot să contribuie la distrugerea foarte multor germeni patogeni din organism. De asemenea contribuie la vindecarea eventualelor leziuni provocate de germenii patogeni și totodată contribuie la întărirea imunității.

Infecții externe - cataplasme cu varză sau aplicarea de unguent poate să ajute la distrugerea infecțiilor de la nivelul pielii. În plus este un foarte eficient cicatrizant.

Infecții fungice - frunzele de varză proaspete zdrobite cu ciocanul pentru șnițele se pun pe zona afectată, apoi se aplică deasupra un nailon, care se fixează cu bandaj sau leucoplast. Se lasă să acționeze vreme de 4 ore pe zi, după care zona tratată se lasă să se zvânte la aer măcar 45 de minute. Aplicația se face până la vindecare. Compușii pe bază de sulf din frunzele de varză au o puternică acțiune asupra bacteriilor și a ciupercilor parazite.

Infecții respiratorii - varza este mai bogată în vitamina C decât portocalele, are puține calorii și multe substanțe cu efect antioxidant, conține magneziu, potasiu, calciu. Toate aceste caracteristici o recomandă în mod special ca remediu pentru întărirea imunității. Se administrează proaspătă, sub formă de salată, câte 3-400 g pe zi la bolnavii cu infecții respiratorii, pentru a susține și pentru a grăbi procesul vindecării. Persoanelor care iau antibiotice de sinteză li se recomandă și varza murată, pentru restabilirea florei tubului digestiv și pentru contracararea efectului imunosupresor al acestor medicamente.

Inflamații diverse inclusiv în gură și gât - gargară cu suc de varză amestecat cu miere.

Insolații - se aplică foi de varză strivite pe frunte și cap. de mai multe ori pe zi până la trecerea simptomelor care sunt prezente la această afecțiune.

Insomnie - se face o cură cu salată de varză care contribuie la eliminarea toxinelor din organism și în acest mod se poate foarte bine să se revină la un somn natural.

Înțepături de insecte - cataplasme cu frunze

proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Junghiuri - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Laringită - se face gargară de mai multe ori pe zi cu suc de varză.

Litiază urinare - se consumă câte 100 ml suc de varză proaspăt de 3 ori pe zi, eventual diluat cu apă sau alte sucuri. Acest suc contribuie la dezinfectarea calculului.

Lumbago - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se mai poate face alifie cu suc de varză care se aplică de câte ori este nevoie pentru calmarea durerilor.

Luxații - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se mai poate folosi și crema aplicată local. În primele zile se poate pune deasupra peste acesta o pungă cu gheață. În acest fel durerile sunt mai mici și refacerea mai rapidă.

Menopauză - studii preliminare arată că un consum săptămânal de varză crudă (200 g pe zi vreme de măcar 4 săptămâni) îmbunătățește secreția hormonului estrogen și important, reglează răspunsul receptorilor acestor hormoni din organism. Rezultatul este instalarea mai târzie a menopauzei, atenuarea simptomelor de început ale acesteia (bufeuri, transpirație, nervozitate, etc), prevenirea și combaterea unor afecțiuni specifice menopauzei cum sunt osteoporoza, prolapsul uterin, cancerul ovarian și uterin.

Metrite - 3-4 straturi de varză se aplică pe regiunea abdominală și se păstrează și peste noapte producând de congestionarea zonei pelviene. Produce și alinarea durerilor.

Migrene - se aplică cataplasme cu foi de varză crudă strivite exact pe locul unde există durerea. Se țin până la trecerea durerii. La nevoie se poate repeta.

Mușcăături de animale - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de

3-4 ori pe zi.

Necroză - aplicarea de frunze de varză vindecă necroza sau se mai poate aplica unguent de varză care este mai eficient în această afecțiune.

Nefrită - consumul zilnic de suc de varză, suficient doar 100 ml zilnic eventual în combinație cu suc de rădăcină de morcov poate să vindece nefroza.

Negi - tăiați în 2 un cotor de varză (așa încât să fie succulent) și frecați negii cu partea interioară. Nu spălați locul o oră după această operație. Repetați tratamentul 7 zile la rând, folosind de fiecare dată un cotor de varză proaspăt.

Nervozitate - Se recunoaște faptul că varza prin compoziția sa deosebită poate foarte bine să înlăture nervozitatea. Pentru aceasta este suficient să consumați zilnic 100 g salată de varză.

Nevralgie - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Nevralgie facială - se aplică foaie de varză strivită sau chiar unguent de varză care este foarte eficient pentru trecerea durerilor locale. Se aplică unguentul în strat subțire sau se pune cataplasma cu foaie de varză proaspătă strivită. Se ține până la trecerea durerii.

Nevralgie gutoasă - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Nevralgie reumatică - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Nevralgie sciatică - fierbeți foile de varză în lapte, lăsați să se îngroașe și aplicați-le cât mai calde pe locul dureros.

Nevroză astenică - Se consumă varză zilnic câte 100 g sub formă de salată cu suc de lămâie con-

tribuind la calmarea nervoasă.

Obezitate - Se face în cazul obezității o cură de ciorbă de varză cu multă ceapă. Se indică 4 cepe mari, o varză de 1 kg la 2 litri de apă. Se fierb și se face o ciorbă apoi cu această apă după ce au fost strecurate toate acestea. Se consumă zilnic în funcție de cât se dorește să slăbească omul respectiv. Combinația mai puțin obișnuită între un suc alcalin (sucul de varză) și un suc acid (cel de grepfrut) are un puternic efect inhibitor al apetitului alimentar și favorizează ajungerea rapidă la sațietate pentru o perioadă mai lungă. Un tratament durează două luni și se poate relua la nevoie după o pauză de zece zile.

În SUA și mai nou în Europa, curele de varză fac adevărate furori. Cea mai populară este de departe cura cu supă de varză, cu care se obțin cele mai rapide scăderi în greutate, dar hrănitul exclusiv cu varză fiartă și eventual, cu alte mici adausuri hipocalorice este o tortură inefficientă pe termen lung. În schimb consumul zilnic măcar la prânz și la cină a câte 200-300 g de salată de varză crudă, poate face minuni în reglarea ponderală, e drept pe termen lung. Varza este foarte bogată în fibre alimentare, are puține calorii, multe vitamine și minerale, ajutând să slăbim natural. Obiceiul de a consuma timp de 3-4 zile pe săptămână această salată în cantitate mai mare are și alte avantaje: această salată reduce cantitatea de alimente consumate la fiecare masă, curăță organismul de toxine, ne ajută în regimurile disociate. Mai mult, consumul acestei salate este un important pas pentru schimbarea obiceiurilor alimentare și a stilului de viață, cheia reglării greutății corporale.

Oligurie - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Oxiuri - se consumă sucul de varză zilnic câte 100 ml până la dispariția acestor paraziți.

Panarițiu - Se aplică foaie de varză sau se pune unguent de varză până la vindecare.

Paraziți intestinali - se consumă sucul de varză zilnic câte 100 ml până la dispariția acestor para-

ziți.

Parazitoze - se consumă sucul de varză zilnic câte 100 ml până la dispariția acestor paraziți. Dacă este vorba despre paraziți externi se va aplica suc de varză local de mai multe ori pe zi.

Pete roșii și puncte negre - se taie frunzele de varză albă și le strivești cu făcălețul, apoi se pun pe zonele cu probleme. Lași frunzele să acționeze 20 minute, apoi speli cu apă caldă. La acnee se aplică la final o cremă cu extract de mușetel sau de nalbă.

Piele îmbătrânită - bogată în vitamina A și în vitamine din complexul B, conținând substanțe care îmbunătățesc irigația cu sânge a pielii, având efect de curățire profundă a tenului, sucul de varză este unul dintre secretele saloanelor de cosmetică care obțin rezultate miraculoase. Se pun comprese cu suc foarte proaspăt de varză care se țin vreme de 10-15 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer alte 15 minute. În final se aplică o cremă hidratantă.

Pirozis - se consumă suc de varză câte 100 g de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor, contribuind la refacerea sfîcterului stomacal.

Plăgi - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Plăgi greu vindecabile - frunza de varză se toacă până devine ca un terci, iar sucul rezultat se aplică cu un tampon de vată pe locul afectat în straturi succesive- se fac 5-6 aplicații cu suc la o ședință de tratament. După ce locul tratat s-a uscat se ține un sfert de oră o frunză de varză pe el.

Pletoră - Se face în cazul obezității o cură de ciorbă de varză cu multă ceapă. Se indică 4 cepe mari, o varză de 1 kg la 2 litri de apă. Se fierb și se face o ciorbă apoi cu această apă după ce au fost strecurate toate acestea. Se consumă zilnic în funcție de cât se dorește să slăbească omul respectiv. Aceasta contribuie și la subțierea sângelui util în pletoră.

Pleurezie - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o

oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. 3-4 straturi de varză aplicate pe regiunea pectorală și învelite într-un prosop. Se face acest lucru și după trecerea bolii. Se consumă și intern suc câte 2 pahare pe zi.

Pleurită - 3-4 straturi de varză aplicate pe regiunea pectorală și învelite într-un prosop. Se face acest lucru și după trecerea bolii. Se consumă și intern suc câte 2 pahare pe zi.

Polipi intestinali - studii făcute în SUA de către doi cercetători, Ernest Mario și Ah- Ng Tony Kong, arată că sulforafanul conținut de varză inhibă dezvoltarea polipilor intestinali și chiar provoacă remisia lor. Se recomandă varza sub formă de salată, din care se consumă câte 300 g zilnic, în cure de 3 luni, urmate de o pauză de o lună.

Prostatită - se consumă suc de varză câte 50 ml de 3 ori pe zi în combinație cu suc de morcov. Împreună ajută la refacerea prostatei. Extern se pot aplica frunze de varză sau ceapă tăiată mărunț în cazul în care există retenție urinară.

Prurit - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Psoriazis - Se unge local de 3 ori pe zi în strat subțire cu unguent de varză.

Răgușeală - se face gargară de mai multe ori pe zi cu suc de varză. Faceți un decoct concentrat din 5-6 foi de varză într-un litru de apă, lăsat să fiarbă 35-40 minute. Îndulciți cu miere și beți cât puteți. Într-un pahar de suc de varză, se pun 2 lingurițe de miere lichidă și se face gargară cu acest amestec. O cură durează o săptămână.

Rahitism - consumul verzei proaspete este foarte eficientă pentru că aceasta conține o serie de minerale și vitamine care pot să refacă organismul și totodată contribuie la o mai ușoară asimilare a calciului.

Râie - cu zeama foarte proaspătă a unui cotor de varză și cu o bucată de tifon se face o compresă, care se ține cât mai mult pe porțiunile afectate. Tratamentul este de durată.

Râni care se vindecă greu - se pun zilnic comprese cu suc de varză, care se țin vreme de o oră, după care se lasă zona tratată să se usuce la aer încă o oră. Studiile arată că prin mecanisme încă

prea puțin cunoscute (se presupune că varza conține substanțe stimulatoare ale anumitor țesuturi), procesul de vindecare al rănilor este mult accelerat, scade riscul de infecție, semnele care rămân după vindecare sunt mult mai puțin vizibile.

Retenție urinară - se consumă varză fiartă sau se poate consuma varză acră sub formă de salată cu ulei de măsline care ajută la rezolvarea acestei probleme dacă nu este obstrucționat canalul cu calculi.

Sarcină - în timpul sarcinii se cunoaște faptul că nu sunt indicate nici un fel de medicamente și atunci varza poate veni în ajutorul tratării unor afecțiuni care pot apărea în timpul sarcinii. De asemenea consumarea verzei sub formă de salată ajută organismul cu o serie de minerale și vitamine.

Scabie (râie) - se pune suc de varză și apoi se rade puțin sulf de pe batoane de sulf sau de la farmacie. La 100 ml de suc se pune 10 g de sulf. Se aplică extern de câte ori este nevoie pentru a nu mai apare senzația de mâncărime și a elimina afecțiunea.

Sciatică - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament.

Scorbut - este de notorietate faptul că varza a scăpat foarte mulți marinari din Marina Britanică de scorbut. Se consumă varză proaspătă, varză murată sau salată de varză. Util este și consumul sucului de varză.

Seboree - peste suc de varză se va pune puțin alcool de 40 de grade și se tamponează locurile afectate de mai multe ori pe zi. De asemenea se va consuma intern câte 100 ml de suc sau se consumă varză sub formă de salată zilnic, până la dispariția afecțiunii.

Senescentă - se consumă varză zilnic sub formă de salată. Cea mai eficientă în acest caz este salata care se va face și cu suc de lămâie care de asemenea este un antioxidant.

Sifilis - se va respecta în acest caz tratamentul impus de medicul specialist și suplimentar se poate aplica alifie care ajută la vindecarea mai rapidă a afecțiunii.

Sinuzită - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. Cataplasme cu 3 straturi de varză pe sinusurile frontale sau maxilare. Se lasă câteva ore. Seara se aplică și se lasă toată noaptea. Dimineața și seara se va introduce în fiecare nară suc proaspăt de varză.

Stări depresive - în urma ultimelor cercetări efectuate în SUA s-a putut stabili că consumul verzei sub formă de salată zilnic de 2-3 ori contribuie la eliminarea stărilor depresive sau în cel mai rău caz le diminuează. Se poate folosi acest tratament simplu perioade lungi de timp.

Stres - este o foarte bună sursă de vitamine antioxidante care alungă stresul, precum vitamina A, C și E. Acestea luptă împotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi eliberați în organism de către hormonii de stres. Se poate consuma crudă sau sub formă de suc. Deci este o sursă de vitamine antioxidante care au capacitatea de a reduce stresul prin lupta împotriva radicalilor liberi. De asemenea acest aliment, atât de utilizat în bucătăria tradițională mai conține și beta-caroten și seleniu, responsabili pentru inhibarea cortizonului denumit și „hormonul stresului“.

Surditate - mestec de suc de varză cu suc de lămâie în părți egale. Se introduce câte 4-5 picături în fiecare ureche.

Surmenaj fizic și intelectual - consumul de varză crudă sub formă de salată este un tratament tonic extraordinar pentru sistemul muscular și pentru sistemul nervos. Bogată în vitamine și în minerale, conținând substanțe cu efecte stimulatoare pentru sistemul nervos central, fitohormonii care intensifică procesele de regenerare din organism, varza are efect adaptogen și anti-oboșală. Se țin cure de 3 săptămâni, timp în care se consumă la prânz și la masa de seara câte o farfurie (125 g) de salată de varză. Acest tratament este foarte

bun adjuvant și contra depresiei psihice.

Tendinită - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reinnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Tuberculoză - Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. 3-4 straturi de varză aplicate pe regiunea pectorală și învelite într-un prosop. Se face acest lucru și după trecerea bolii. Se consumă și intern suc câte 2 pahare pe zi.

Tulburări metabolice - se consumă suc de varză câte 50 ml de 3 ori pe zi timp de 15 zile apoi se face o pauză de 10 zile și se poate relua.

Tulburări circulatorii - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reinnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Tumori - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reinnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. Extern se mai poate aplica și alifia de varză.

Tumori albe - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reinnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Tumori tegumentare - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reinnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. Se poate aplica și alifia de varză.

Tuse convulsivă - intern se va lua un preparat din suc de varză amestecat cu miere dacă nu aveți

contraindicații în acest sens. Se consumă câte 1 linguriță din acest amestec de 4-6 ori. Se ține la rece în borcan ermetic închis, dar nu mai mult de 3 zile.

Faceți un decoct concentrat din 5-6 foi de varză într-un litru de apă, lăsat să fiarbă 35-40 minute. Îndulciți cu miere și beți cât puteți.

Ulcere gastrice - este foarte eficient în acest caz suc de varză care se va lua zilnic cu 15 minute înainte de fiecare masă. Se începe doar cu o linguriță și treptat în funcție de toleranța individuală se poate mări această cantitate. Este mult mai util să se ia în combinație cu suc de morcov și de cartofi. Cartoful este un foarte bun pansament și morcovul ajută și el la cicatrizare datorită vitaminei A pe care o conține. În cazul acidității se va lua praf de Coadă calului câte 1 linguriță la nevoie.

Studii făcute de mai multe echipe de medici arată că o cură cu suc proaspăt de varză, din care se bea câte un litru pe zi, vindecă spectaculos această afecțiune, într-o proporție de 35-37%. Și aceasta într-un timp uimitor de scurt- sub 2 săptămâni.

Alt studiu al doctorului american George Cheney, se intitulează chiar: „Vindecarea rapidă a ulcerului peptic la pacienții care consumă suc de varză“. Se face o cură de 10 zile, timp în care se consumă câte 1 litru de suc proaspăt în 2-3 reprize, pe parcursul unei zile. Efectele vindecătoare se datorează în principal unui aminoacid conținut de către varză (glutamina), care stimulează refacerea, creșterea și dezvoltarea normală a celulelor ce alcătuiesc țesutul protector care „căptușește“ stomacul și intestinul subțire.

Ulcer cutanat - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Se pun 3-4 straturi de varză, se pansează lejer și această cataplasma se ține toată noaptea. Se realizează de congestiunea țesuturilor, activarea circulației, revitalizarea vaselor de sânge și deblocarea lor.

Ulcere varicoase - frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot

păstra și se mai continuă acest tratament.

Ulcerații - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi.

Valori ridicate ale colesterolului - cercetătorii de la Universitatea de Medicină din Hawaii, Statele Unite, au evidențiat faptul că unii compuși din varză împiedică transportul colesterolului cu densitate redusă (forma periculoasă a acestuia) către vasele de sânge și țesuturi. De asemenea, varza împiedică formarea plăcilor de aterom și sclerozarea pereților arterelor. Se recomandă consumul de varză sub formă de salată, câte 300 de g zilnic, vreme de măcar câte 3 zile pe săptămână.

Varice - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. Se pun 3-4 straturi de varză, se pansează lejer și această cataplasma se ține toată noaptea. Se realizează de congestiunea țesuturilor, activarea circulației, revitalizarea vaselor de sânge și deblocarea lor.

Vărsături - se consumă suc de varză în care se pune puțin praf de rădăcină de Ghimber. Este foarte eficientă pentru trecerea acestor simptome neplăcute. Se poate folosi și după chimioterapie.

Viermi intestinali - Sămânța de varză contra viermilor intestinali. 1 linguriță dimineața apoi la 1 oră un purgativ. De asemenea se poate lua și suc de varză cu suc de morcov în amestec.

Pentru a feri copiii de viermi, dați-le să bea în 3 dimineți la rând, 20-40 ml de suc de varză extras din frunze, după ce acestea au fost fierte. Repetați tratamentul 3-4 luni.

Zona zoster - cataplasme cu frunze proaspete de varză în 3-4 straturi, se acoperă cu pansament elastic bandajat lejer. Se reînnoiesc de 3-4 ori pe zi. Frunze de varză fierte în vin alb. Se aplică pe locul afectat se bandajează și se acoperă cu o flanelă. Concomitent se consumă zilnic 2-3 pahare de suc proaspăt de varză. Se păstrează o oră, dacă sunt

bine suportate se mai pot păstra și se mai continuă acest tratament. Se poate folosi și unguentul în special pentru calmarea durerilor. Dacă durerile sunt mari peste foile de varză se poate aplica gheață.

VARZA ROȘIE



Brassica oleracea var. capitata forma rubra
Fam Brassicaceae.

Compoziție chimică: proaspătă- apă 90, 5%, ascorbigen, enolat de glucoză, indol, proteine 1, 4, lipide 0, 16, glucide 5, 6, vitaminele C, U, sodiu, potasiu, calciu (identic cu cel din lapte), magneziu, fier, fosfor, clor, mangan, cupru, fluor, iod, antioxi-danți vegetali, flavonoizi. Are 33 cal la 100 g. Are enzime care blochează evoluția tumorilor. Întărește dinții, oasele, ganglionii limfatici. Îlonatăii de glu-coză împiedică apariția cancerului. Este considera-tă planta cea mai eficientă în tratarea cancerului esofagian, de stomac, de rect, de colon. De ase-menea poate avea un rol important în combaterea cancerului pulmonar, de prostată sau de vezică uri-nară. Împiedecă dezvoltarea tumorilor care depind de hormoni (ex- cancerul de sân și unele tipuri de cancer de piele).

Acțiune farmacologică: pectoral în bronșite, laringite, astmă. Are acțiune diuretică, ameliorează stările de ascită, ciroză. Extern ca și varza albă. Are enzime care blochează evoluția tumorilor fiind indicată în tratarea cancerului.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afec-țiuni cardiace, afecțiuni nervoase, afecțiuni osoa-se, alergii, Alzheimer, ascită, astm, bronșite, can-cer, ciroză, demineralizare, febră, imunitate scăzu-tă, răni, reumatism.

Sucul de varză - este un excelent dezintoxicant al organismului, deși are un gust puțin agreabil. Conține în cantitate mare calciu, iod și vitamina C. Este util în ulcerele gastrice și duodenale, inflamații intestinale, hemoroizi, constipație, erupții ale pielii. Singurul său dezavantaj este balonarea pe care o provoacă, datorită acțiunii lui de descompunere al deșeurilor în tubul digestiv. Aceasta arată însă o situație anormală în stomac și intestin. În acest caz este bine să se înceapă cura cu suc de mere o săptămână, apoi cu suc de morcovi două săptămâni și apoi se va începe cura de suc de varză.

VĂTĂMĂTOARE



Anthyllis vulneraria Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: capul turcului, iarbă de răni, iarba faptului, iarba osului, iarbă de vatăm, nălucă, ranătoare, rănelvană, sculătoare, trifoi galben, trifoiul racului, vătămătură.

În tradiția populară: se folosea pentru vindecarea rănilor, a eczemelor, a echimozelor, a umflăturilor, de unde și numele de vătămătoare.

Se puneau în băile copiilor mici când aveau bube sau eczeme.

În Maramureș la Borșa, se fierbea și se folosea contra durerilor abdominale, colicilor, etc.

Decoctul se bea dimineața, câte un păhărel, iar cu plantele se lega. Se puneau fiarte și la umflături.

În unele țări europene se considera că vătămătorea apăra de deochi, iar la noi ceaiul din vârful florifere se dădea copiilor fricoși sau speriați pentru a-i lecu de frică.

Descriere: plantă erbacee perenă, întâlnită prin pășuni și locuri ierboase de la câmpie la etajul alpin. Uneori se cultivă ca plantă furajeră. Rădăcina pivotantă, bine dezvoltată. Tulpină erectă, cilindrică, simplă sau ramificată, alipit-păroasă, spre bază adeseori patent alb-păroasă. Frunze impari penat compuse, cu foliola terminală mai mare. La frunzele bazale foliolele laterale uneori lipsesc. Flori galbene, alb-gălbui, uneori mai mult sau mai puțin roșcat-galbene, grupate în inflorescențe capituliformă. Caliciu tubulos, umflat, păros, alb, alb-gălbui,

uneori roșiatic. Înflorire în lunile V-X. Fruct păstăie închisă în caliciu, indehiscentă sau mai târziu dehiscentă. Semințe ovate, pătate cu galben și verde.

Recoltare: pentru uz terapeutic se culeg florile-Anthilli flos.

Compoziție chimică: florile conțin saponozide, flavonozide, tanin, mucilagii.

Acțiune farmacologică: florile sunt antiseptice, sedative, laxative, depurative, astringente, ajută eliminarea din organism a toxinelor.

Este indicată și pentru poftă de mâncare, precum și pentru combaterea stărilor de greață și a indigestiilor.

Ca laxativ, combate constipația, reglând tranzitul în intestinul gros.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni abdominale și intestinale, afecțiuni dermatologice, dureri abdominale, constipație, contuzii, răni.

Preparare și administrare:

Din flori se prepară infuzie și decoct.

- 1 linguriță de flori se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma în cazurile de constipație pentru efectul laxativ.

- 1 linguriță de flori se pune la 250 ml apă și se fierbe apoi 5 minute. Se strecoară și se pot consuma 2 cani pe zi în dureri acute abdominale, afecțiuni intestinale sau ale colonului. Extern se poate aplica sub formă de spălătură sau compresă cu rol de cicatrizare. Pentru acțiunea de calmarea durerilor se aplică cataplasma cu plantele aplicate calde după ce au fost fierte. Se poate aplica și la contuzii, extern.

- Flori proaspete zdrobite se pot aplica pe răni cu scopul vindecării rănilor, la contuzii de asemenea.

VÂSC



Viscum album Fam. Loranthaceae.

Denumiri populare: stoletnic, vâsc de brad.

În tradiția populară: Vâscul este o plantă veșnic verde, din care cauză i s-au atribuit calități mistice: era cunoscut în mitologia unor popoare antice (celți și greci) precum și de poporul nostru care îi acordă o importanță deosebită. De Anul Nou foarte multe case sunt împodobite cu ramuri de vâsc, despre care se spune că aduc fericire și noroc.

Din fructe- bobițe albe se prepară cleiul pentru prins păsări.

Ceaiul din frunze, în deosebi cel din peri, se lua contra astmului. În satele din jurul Careilor se mai folosea la băi contra durerilor reumatice.

Ceaiul frunzelor se folosea și intern la emfizem pulmonar, tuberculoză pulmonară și alte afecțiuni pulmonare, de asemenea pentru epilepsie, hipertensiune, crampe.

Ceaiul din frunze de vâsc cu pir și flori de păducel se lua de 3 ori pe zi câte o linguriță înainte de masă.

Plămădit în rachiu ca fortifiant.

Se mai folosea la boli femeiești. Se dădea și la animale ca să se îngrașe.

Descriere: plantă semiparazită care se dezvoltă pe ramurile unor copaci fructiferi (măr, prun) și nefructiferi (mesteacăn, plop). Este un arbust ale cărui ramuri se divid totdeauna câte două, cu frunze verzi care nu cad iarna. Are aspectul unor

tufe cu tulpini scurte, cilindrice și groase ramificate de mai multe ori în câte 2 ramuri (dichotomic) și lipsite de peri. Frunzele sunt persistente, dispuse opus, fără pețiol, groase, pielose, străbătute de 5-6 nervuri paralele. La subțioara frunzelor și în vârful ramurilor iau naștere florile galbene unisexuat dioice sau monoice, grupate în mici capitule lipsite de peduncul. Fructele sferice, alb-translucide, câte 2-3 la subțioara ramurilor, conțin un suc vâscos și zaharat. Întreaga plantă se prinde de gază prin haustori.

Recoltare: Se folosesc ramurile tinere cu frunze (Folium Visci cum stipites) recoltate din noiembrie până în aprilie. Are gust slab amarui acrișor. Se recomandă să nu se recolteze de pe salcie, tei și plop deoarece în aceste cazuri este foarte toxic. De pe măr sunt cele mai utile din punct de vedere calitativ, urmează apoi în ordine descrescătoare păr, mesteacăn, trandafir și frasin.

Compoziție chimică: saponine triterpenice, acid oleanolic (imunostimulator), acetilcolină (cu efect antiseptic ce este indicat pentru combaterea sughițului spastic persistent), inozitol, vâscină, viscitoxină, substanțe minerale, aminoacizi liberi, acid viscic, polizaharid, enzime. Are compoziție variată și foarte activă în funcție de arborele pe care a crescut. Din această cauză preparatele de vâsc se manipulează cu mare atenție și unde este cazul se cere părerea medicului, sau chiar avizul dânsului.

Are în compoziție vitaminele C și E, etc.

Acțiune farmacologică: vasodilatator coronarian și periferic, calmant psihic blând și eficient, hipotensor puternic, cardiotonic fiind un tonic cardiac foarte eficient, scade tensiunea arterială cu acțiune foarte puternică, antispasmodic, antimicotic, bradicardizant, antitumoral și citostatic (în preparatele injectabile sau tinctură este mult mai eficient), vermifug, diuretic. Imuno-stimulator, purgativ. La folosirea acestui produs va trebui să fie respectate dozele, deoarece în cantități mai mari produce intoxicații manifestate prin încetinirea pulsului, aritmie și tahicardie.

Extern: antinevralgic, calmant.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: accese de isterie, accidente vasculare, acufene, afecțiuni cardiace, afecțiuni ganglionare, afecțiuni vas-

culare, albuminurie, amețeli, astm bronhic, astmul pe fond de stres, arterioscleroză, ateroscleroză, balonări, boala canceroasă, boli cardiace, bronșită, cancer, ciclul menstrual dereglat, circulație periferică deficitară, convulsii, crize nervoase, crize astmatice care apar pe fondul tensiunii psihice, degerături, dereglări hormonale, diabet, dureri reumatice, edeme, epilepsie, epistaxis, gută, hematurie, hemoptizii, hemoragii uterine sau de altă natură, hipertensiune arterială inclusiv formele cu tensiune oscilantă, hemoragii, hipotensiune arterială, insuficiență cardiacă compensată, ischemie cardiacă, impotență, imunitate scăzută, inflamația tubului digestiv, isterie, leucemie, leucoree, leziuni pulmonare provocate de infecții, migrene, nervi, nevralgie, nevroze, palpitații, paralizie, predispoziție la viroze, prostată, scăderea imunității, sciatică, scleroză cerebrală, spasme, sterilitate mai ales asociată cu boli cardio-vasculare sau nervoase, sughituri persistente, tahicardie, tremurături ale corpului, tulburări circulatorii, tulburări renale cauzate de hipertensiune, tulburări datorită hipertensiunii arteriale, tulburări de menopauză mai ales nervoase și cardio-vasculare, tulburări de imunitate datorate bătrâneții, tulburări de vedere, tulburări nervoase, tumori (inclusiv canceroase), tuse convulsivă, tuse spastică, tuse rebelă, vertij, zgomote în urechi.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Tinctura de Vâsc este contraindicată persoanelor hipotensive, hipotone și celor care suferă de angină pectorală. Planta conține principii cu acțiune toxică asupra inimii, cât și o substanță toxică pentru aparatul respirator.

Toxicologie: Vâscul adunat de pe arțar, stejar, paltin, plop, nuc, frasin, salcâm, salcie sau chiar tei este **toxic**. În cazul persoanelor sensibile există posibilitatea apariției unor alergii secundare sau a unor intoxicații.

Atenție! Dacă după administrarea Vâscului tensiunea scade, ritmul cardiac se rărește, apar frisoane și sensibilitatea se pierde atunci se poate vorbi de o intoxicație cu Vâsc. În astfel de cazuri se întrerupe administrarea tratamentului și se consultă medicul.

Preparare și administrare:

Vâscul de pe măr, prun, gutui, păr, măr pădureț,

pin și brad sunt foarte bune la tratamente.

Macerat: 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Tinctură: Se poate face o tinctură din 50 g de plantă mărunțită uscată sau verde, care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile după care se strecoară. În timpul acesta se agită puternic sticla de mai multe ori pe zi. Trebuie să fie foarte bine închisă și se păstrează la temperatura camerei. Se strecoară după 15 zile. Se pot lua între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi. Tratamentul este util mai ales în cazul hipertensiunii arteriale, sau la circulația sângelui pentru refacere. Se pot ține cure de mai lungă durată, dar numai cu acordul și sub supravegherea medicului, deoarece tensiunea arterială scade și pot apărea accidente.

Pulbere: - 1 linguriță de plantă se macină cu râșnița de cafea și apoi se cerne prin sită. Se va pune sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se face de 3 ori pe zi.

În timpul tratamentului cu vâsc este foarte bine să se consume și usturoi pentru că acesta ajută să se remedieze mai repede situația, pentru că substanțele active din vâsc acționează mult mai eficient dacă se consumă și usturoi.

Cataplasma: se macină fin planta, se umezește cu apă caldă apoi se amestecă bine. Se pune pe un tifon care se va aplica extern.

Atenție! Se va folosi numai sub supraveghere medicală. Este o plantă toxică și cele mai puțin toxice sunt cele recoltate de pe păr. În ordine urmează apoi: brad, măr, mesteacăn, trandafir, frasin.

Menționăm totuși că un tratament cu această plantă în combinații cu altele (păducel, unguraș, roiniță) este foarte util în tratarea hipertensiunii arteriale și nu ar trebui neglijat de către cei care suferă de această afecțiune.

Atragem atenția că toate plantele care se folosesc la macerate este bine să fie folosite doar din plantele care au fost imediat după cules spălate foarte bine cu multă apă și apoi se usucă, în caz contrar

se poate să fie infectate microbi, virusuri sau alte impurități. De asemenea uscarea se va face în locurile în care pot fi ferite de contaminare, preferabil în locuri sterile. Aceasta pentru a nu produce alte afecțiuni uneori mult mai grave decât cea care se dorește a fi tratată.

Precauții: supradozarea vâscului poate provoca febră, frisoane, cefalee, hipotensiune.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Accese de isterie - naturaliștii autohtoni recomandă Vâscul în tratarea și ameliorarea diferitelor afecțiuni, printre acestea și accesele de isterie și furie sau spasmele cronice. Se va pune o linguriță de plantă la 250 ml apă și se lasă 8 ore apoi se strecoară fără să mai fie încălzit și se consumă în cursul zilei. În același timp însă, aceiași naturaliști îi sfătuiesc pe cei care vor să apeleze la tratamentul pe bază de Vâsc să fie atenți la momentul în care vor culege aceste plante. Pentru că Vâscul să nu își piardă din proprietăți, acesta este preferabil să fie cules în perioada octombrie-decembrie a anului. Pe de altă parte Vâscul mai exact bobitele sau fructele acestei plante pot fi utilizate și ele în degerături sau în combaterea senzației de îngheț la nivelul pielii. În acest sens bobitele se pisează și se pun sub forma unei cataplasme pe zona afectată. Rezultatele vor fi vizibile în doar câteva zile.

Accidente vasculare (profilaxie și combaterea sechelelor) - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Se poate asocia și cu extract de castan sălbatec, conform indicațiilor producătorului, sau și cu infuzie de sulfină, ambele contribuind la refacerea integrității venoase și arteriale.

Acufene - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Afecțiuni cardiace - puneți într-un borcan pulbere de vâsc până se umple pe trei sferturi. Adău-

gați rachiu natural, agitați cu putere amestecul. Se ține apoi 15 zile și se strecoară, punându-se într-un recipient cu capac ermetic. Se ia câte o linguriță pe zi, contribuind la o mai bună funcționare a inimii.

Afecțiuni ganglionare - intern se poate consuma câte 2 căni de macerat pe zi, una dimineața și una seara, care vor ajuta la refacerea circulației și eventual drenarea limfei. Extern se pune pulbere de plantă pe o pânză și se umezește cu apă caldă. Se aplică apoi pe ganglionii inflamați și se ține pentru 2 ore. Se mi poate de asemenea umezi o bucată de vată cu tinctură și peste ea se pune o bucată de nailon. Se ține tot pentru 2 ore și se poate aplica de 2 ori pe zi.

Afecțiuni vasculare - se poate folosi macerat câte 2-3 căni pe zi, consumate întotdeauna înainte de masă, sau cum se mai spune pe stomacul gol și apoi nu se va mânca nimic o perioadă de 15-30 minute. Suplimentar se mai poate consuma ceai de Sulfină care de asemenea ajută foarte mult și preparate din castan care există în comerț și care se vor consuma în funcție de indicațiile date de către producător întotdeauna.

Albuminurie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Amețeli - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Astm bronhic - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Astmul pe fond de stres - în afară de maceratul care se folosește la astmul bronșic se mai poate folosi și Talpa găștei sub orice formă deoarece este unul dintre calmantele foarte puternice. Pentru întărirea organismului se va consuma însă Lăptișor

de matcă, Apilarnil, polen, păstură, și alte produse apicole care sunt foarte eficiente.

Arterioscleroză - se pun 2 lingurițe rase de pulbere la 450 ml apă rece, se lasă apoi la macerat la temperatura camerei 8 ore. Se filtrează și se consumă în 3-4 reprize, însă numai între mese.

Se mai poate face un preparat din: Vâsc, Coadă calului, Traista ciobanului, Urzică, Mentă și fructe de măceș (zdrobite). Se amestecă toate aceste plante în cantități egale și se pune 2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, o perioadă de 30 de zile urmate de 10 zile pauză, apoi se poate relua. Se poate în toată această perioadă să se consume usturoi zilnic care contribuie și el la curățirea arterelor de depuneri.

Astm - puneți într-o jumătate de borcan de miere lichidă 4 linguri de pulbere de vâsc, 10-20 picături de ulei volatil de cimbru, 30 picături de ulei volatil de mentă. Amestecați foarte bine. Luați câte o linguriță de preparat de 4 ori pe zi, timp de minimum o lună.

Aterioscleroză - se pun 2 lingurițe rase de pulbere la 450 ml apă rece, se lasă apoi la macerat la temperatura camerei 8 ore. Se filtrează și se consumă în 3-4 reprize, însă numai între mese. Extern se aplică comprese calde cu o infuzie caldă pentru calmarea durerilor la articulații.

Balonări - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Boala canceroasă - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Boli cardiace - puneți într-un borcan pulbere de vâsc până se umple pe trei sferturi. Adăugați

rachiu natural, agitați cu putere amestecul. Se ține apoi 15 zile și se strecoară, punându-se într-un recipient cu capac ermetic. Se ia câte o linguriță pe zi, contribuind la o mai bună funcționare a inimii.

Boli de pancreas - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Bronșită - se va da câte 1-2 căni de macerat și suplimentar se mai poate face ceai din: isop, cimbru, podbal, muguri de plop, ceapă, etc.

Cancer - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Sucul de Vâsc se prepară din frunze și tulpini proaspete. Acestea trebuie înainte spălate, apoi presate cu ajutorul unui storcător electric. Mai mult decât atât, specialiștii arată că Vâscul luptă eficient în prevenirea acelei maladii numite cancer.

Ciclul menstrual dereglat - ceaiul de Vâsc este indicat să fie consumat și de către femeile care prezintă dereglări ale menstruației, în special în cazul hemoragiei menstruale abundente și a celor de după naștere. Pe lângă proprietățile de reglare a menstruației Vâscul acționează în mod pozitiv și asupra stărilor de palpitații, de anxietate, agitație și de sufocare ușoară din timpul acestui proces lunar.

Pentru efecte pozitive și de durată Vâscul este indicat să fie consumat câțiva ani consecutiv. Ceaiul de Vâsc se va consuma în aceste cazuri câte 2 căni pe zi.

Circulație periferică deficitară - 1 linguriță

de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Convulsii - se va consuma zilnic 2 căni de macerat la rece și dacă există și dureri externe se aplică o cataplasma caldă care are rolul de a diminua durerile. În urma cercetărilor clinice s-a stabilit că în cazul convulsiilor repetate dacă se face un tratament de 30 zile cu vâsc convulsiile vor fi mult mai rare și în timp vor dispărea cu desăvârșire. Se mai poate lua magneziu suplimentar.

Crize nervoase - combinați în proporții egale pulbere de vâsc, de talpa găștei, de crețișoară și de sunătoare. Luați de 3 ori pe zi, câte o lingură rasă din această plămădă, cu puțină apă înaintea mesei cu 15 minute. Este un foarte bun calmant al stărilor nervoase în toate afecțiunile acestui sistem.

Crize astmatice care apar pe fondul tensiunii psihice - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Se poate asocia și cu infuzii de Talpa găștei. Nu se ia de către cei care au angină pectorală.

Datorită proprietăților sale terapeutice, Vâscul acționează pozitiv și asupra tulburărilor renale cauzate de dereglările sistemului circulator, dar este în același timp și un antispasmodic eficient calmând tusea convulsivă, sughițurile persistente și crizele de astm. În același timp, Vâscul luptă împotriva slăbirii sistemului imunitar și a suferințelor nervoase. Atenție însă! În cazul persoanelor sensibile există posibilitatea apariției unor alergii secundare sau a unor intoxicații. Dacă după administrarea Vâscului tensiunea scade, ritmul cardiac se rărește, apar frisoane și sensibilitatea se pierde atunci se poate vorbi de o intoxicație cu Vâsc. În astfel de cazuri se întrerupe administrarea tratamentului și se consultă medicul.

Degerături - din bobite proaspete de vâsc, zdrobite și amestecate cu untură se poate realiza o

cremă utilă în caz de degerături. Vâscul mai exact bobitele sau fructele acestei plante pot fi utilizate și ele în degerături sau în combaterea senzației de îngheț la nivelul pielii. În acest sens bobitele se pisază și se pun sub forma unei cataplasme pe zona afectată. Rezultatele vor fi vizibile în doar câteva zile.

Dereglări hormonale - contribuie în mod pozitiv la funcționarea sistemului glandular fiind în același timp și un bun stimulent pentru metabolism. Astfel persoanelor cu tulburări cronice de metabolism le este recomandat să urmeze cura cu vâsc cel puțin șase luni.

Studiile au arătat că minimum 2 căni de ceai de vâsc consumate în fiecare dimineață și seară reglează tulburările hormonale. În același timp ceaiul de Vâsc poate fi consumat cu încredere și în situații de ateroscleroză, apoplexie, etc.

Diabet - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Vâscul s-a dovedit a fi eficient și în cazul diabetului, având o puternică acțiune asupra pancreasului. Așadar pentru ca factorul de risc pentru diabet să dispară este necesar să se urmeze o cură cu ceai de Vâsc. Totodată această plantă parazitară contribuie în mod pozitiv la funcționarea sistemului glandular fiind în același timp și un bun stimulent pentru metabolism. Astfel persoanelor cu tulburări cronice de metabolism le este recomandat să urmeze cura cu vâsc cel puțin șase luni.

Se va asocia și cu Afin sau preparate din afin.

Dureri reumatice - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Edeme - se va consuma câte 2 căni de macerat

pe zi și extern se va face cataplasma cu vâsc aplicată caldă. Se vor introduce de asemenea și ceaiuri diuretice în așa fel ca omul să urineze 2 litri pe zi.

Epilepsie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Ajută eficient la calmarea și chiar la răirirea crizelor. Se face tratament de lungă durată.

În ciuda faptului că este o plantă parazitară și cu un grad de toxicitate ridicat, specialiștii recomandă vâscul în tratarea unor afecțiuni, însă doar la îndrumarea acestora. Totodată se presupune că cel mai eficient tip de vâsc este cel care a crescut pe măr, stejar și plop, dar și celelalte au efecte pozitive similare. Datorită proprietăților sale miraculoase, vechii medici utilizau această plantă în tratarea persoanelor cu epilepsie. Rezultatele erau uneori foarte mulțumitoare.

Epistaxis - se trage pulbere de plantă pe nas și în felul acesta se oprește rapid sângerarea. Are nu numai efect hemostatic ci și un efect antibiotic dar mai slab, însă existent.

Gută - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Se va folosi însă și tratamentul instituit de medicul specialist și se poate folosi împreună și cu alte tratamente cu plante. Se va axa pe plante diuretice.

Hematurie - vâscul este recunoscut ca unul dintre eficientele tratamente care se pot aplica pentru oprirea sângerărilor. Se poate depinde de la caz la caz aplica pulbere de plantă sau în cazurile mai ușoare macerat.

Hemoptizii și hemoragii uterine sau de altă natură - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave

din 2 lingurițe de plantă. Acest preparat este un foarte util hemostatic.

Hipertensiune arterială inclusiv formele cu tensiune oscilantă - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. În acest caz se va introduce și 2 căni de infuzie de talpa găștei. Se mai poate asocia cu Păducel, Coadă calului, Cimbrisor, Usturoi și Coadă șoricelului, puse în părți egale toate și făcute infuzie. Se dau 3 căni pe zi. În infuzie se poate pune și vâsc. Se face un tratament de 30 de zile zilnic cu 2 căni urmat de o pauză de 15 zile, după care se poate relua.

Se mai poate folosi următoarea schemă: cu toate plantele de mai sus: Vâsc, Păducel, Coadă calului, Cimbrisor, usturoi și Coadă șoricelului. Se pune fiecare plantă în părți egale. Se amestecă bine și se pune o linguriță de amestec la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi 15 minute și se strecoară. În prima săptămână se bea zilnic câte o cană de infuzie în două reprize, în a doua săptămână câte 2 căni pe zi, iar în a treia săptămână câte 3 căni pe zi. Începând cu a patra săptămână se inversează doza, se scade câte o cană pe zi, până se ajunge la o singură cană și se ține timp de un an de zile. Tratamentul va fi însoțit de consumul de usturoi zilnic în funcție de toleranța individuală.

Hemoragii - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Hipotensiune arterială - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Nu se va folosi acest tratament în cazurile în care este o hipotensiune cu limitarea tonusului muscular (hipotonie) sau angină pectorală la acești bolnavi. Se poate asocia foarte bine cu lăptișor de matcă,

polen, apilarnil și chiar miere dacă nu aveți contraindicații.

Insuficiență cardiacă compensată și ischemie cardiacă - puneți într-un borcan pulbere de vâsc până se umple pe trei sferturi. Adăugați rachiu natural, agitați cu putere amestecul. Se ține apoi 15 zile și se strecoară, punându-se într-un recipient cu capac ermetic. Se ia câte o linguriță pe zi, contribuind la o mai bună funcționare a inimii.

Impotență - se va folosi câte 2 căni pe zi, o perioadă de 30 de zile și suplimentar se mai adaugă Lăptișor de matcă, preparate din Brânca ursului, Apilarnil și se va renunța la fumat și alcool.

Imunitate scăzută - se poate folosi maceratul câte o cană pe zi împărțită în două prize care se vor consuma înainte de mese cu 30 minute. Acest macerat conține acidul oleanolic care este un imunostimulator. Se poate folosi o perioadă de 60 de zile eventual și cu alte plante în amestec, sau cu produse apicole (lăptișor de matcă, polen, apilarnil, miere).

Inflamația tubului digestiv - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Se mai poate folosi Obligeană, Tătăneasă, Cartofi, Varză.

Isterie - combinați în proporții egale pulbere de vâsc, de talpa găștei, de crețișoară și de sunătoare. Luați de 3 ori pe zi, câte o lingură rasă din această plămadă, cu puțină apă înaintea meselor cu 15 minute.

Leucemie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Se va da însă neapărat și Lăptișor de matcă, Apilarnil, polen și alte produse de la Apicola care sunt foarte eficiente. De asemenea se introduce suc de Sfecă roșie câte 200 ml zilnic obligatoriu împreună cu multe legume și fructe proaspete.

Leucoree - spălături vaginale cu macerat și se

mai poate adăuga și una sau chiar mai multe din următoarele plante: brusture, cerențel, cimbru, coada șoricelului, crețișoară, gălbenele, iasomie, isop, lumânărică, nuc, pătlagină, plop negru, răchitan, sunătoare, tătăneasă, etc. Spălăturile se fac zilnic, însă numai cu irigatorul.

Leziuni pulmonare provocate de infecții - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Se va da suplimentar și ceai de Isop și Lăptișor de matcă.

Migrene - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Nervi - combinați în proporții egale pulbere de vâsc, de talpa găștei, de crețișoară și de sunătoare. Luați de 3 ori pe zi, câte o lingură rasă din această plămadă, cu puțină apă înaintea meselor cu 15 minute.

Nevralgie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Nevroze - combinați în proporții egale pulbere de vâsc, de talpa găștei, de crețișoară și de sună-

toare. Luați de 3 ori pe zi, câte o lingură rasă din această plămadă, cu puțină apă înaintea meselor cu 15 minute.

Palpitații - puneți într-un borcan pulbere de vâsc până se umple pe trei sferturi. Adăugați rachiu natural, agitați cu putere amestecul. Se ține apoi 15 zile și se strecoară, punându-se într-un recipient cu capac ermetic. Se ia câte o linguriță pe zi, contribuind la o mai bună funcționare a inimii. Se poate asocia cu infuzie de Unguraș câte 2-3 căni pe zi.

Paralizie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Se poate asocia și cu extract de castan sălbatec, conform indicațiilor producătorului, sau și cu infuzie de sulfina, ambele contribuind la refacerea integrității venoase și arteriale.

Predispoziție la viroze - se va lua macerat de două ori pe zi, 125 ml dimineață la trezire și 125 ml seara înainte de culcare. Se poate asocia cu Echinacea și Lăptișor de matcă, se face tratamentul acesta preventiv de 2 ori pe an. Dacă aveți afecțiunea se va face un tratament din acesta pentru 30 de zile care vă va ajuta să scăpați mai rapid de afecțiune și de complicațiile care din păcate sunt foarte frecvente. Se mai poate lua și propolis și se consumă Usturoi.

Prostată - se va folosi tratamentul de la hipertensiune care este foarte eficient, mai ales dacă se ia și usturoi suplimentar care este un antibiotic de excepție, de fapt cel mai puternic antibiotic natural. Se poate lua și dovleac în special pastă și ceai din semințe cu coajă cu tot, dar și uleiul poate fi extrem de util.

Scăderea imunității - se va folosi macerat câte 1 cană pe zi împărțită în două prize. Se poate asocia foarte bine cu Echinacea și Lăptișor de matcă.

Sciatică - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave

din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Scleroză cerebrală - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Spasme - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Sterilitate mai ales asociată cu boli cardiovasculare sau nervoase - se va folosi maceratul câte 2 căni pe zi, până la trecerea afecțiunii și suplimentar se va folosi și Brâncă ursului și Crețioară pentru a avea un efect mai puternic. În bolile nervoase se poate asocia cu Talpa găștei.

Vâscul poate fi considerat cel mai bun remediu în cazul femeilor ce nu pot avea copii. Administrarea a 25 de picături de suc de Vâsc dizolvat în puțină apă, în fiecare zi înaintea fiecărei mese principale pe stomacul gol le scapă pe aceste femei de sterilitate. Sucul de Vâsc se prepară din frunze și tulpini proaspete. Acestea trebuie înainte spălate, apoi presate cu ajutorul unui storcător electric. Mai mult decât atât, specialiștii arată că Vâscul luptă eficient în prevenirea acelei maladii numite cancer.

Sughițuri persistente - se indică folosirea maceratului care se va consuma cu lingurița până la trecerea afecțiunii. Are în compoziția sa acetilcolină care ajută în special la sughițul spastic persistent, fiind unul dintre puținele remedii care sunt extrem de eficiente.

Tahicardie - puneți într-un borcan pulbere de vâsc până se umple pe trei sferturi. Adăugați rachiu natural, agitați cu putere amestecul. Se ține

apoi 15 zile și se strecoară, punându-se într-un recipient cu capac ermetic. Se ia câte o linguriță pe zi, contribuind la o mai bună funcționare a inimii.

Tremurături ale corpului - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Se va asocia și cu Apilarnil, lăptișor de matcă sau păstură. Se poate face tratament 3 luni.

Tulburări circulatorii - substanțele active ale Vâscului îl recomandă în buna funcționare a organismului. Mai exact Vâscul are proprietăți de vindecare a hipertensiunii, dar și a cazurilor de tensiune scăzută. Altfel spus reglează funcția circulatorie, îmbunătățește activitatea cardiacă și redă energia de care oricine are nevoie în desfășurarea activității zilnice. În acest fel vor fi înlăturate și senzația de amețelă, tulburările de vedere, congestia cerebrală și celelalte simptome secundare ale unei tensiuni arteriale anormale. În aceste condiții, persoanele cu afecțiuni cardiace pot include cu încredere în tratamentul lor Vâscul. Însă cel mai bine ar fi ca înaintea administrării acestei plante să se ceară sfatul medicului specialist în vederea indicării concrete a dozei care trebuie administrată și dacă aceasta corespunde cu afecțiunea respectivă.

Tulburări renale cauzate de hipertensiune - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Se va lua suplimentar și ceai diuretic pentru a elimina 2 litri de urină în 24 ore.

Tulburări datorită hipertensiunii arteriale - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă. Vezi și hipertensiunea arterială.

Tulburări de menopauză mai ales nervoase și cardio-vasculare - combinați în proporții egale

pulbere de vâsc, de talpa găștei, de crețișoară și de sunătoare. Luați de 3 ori pe zi, câte o lingură rasă din această plămădă, cu puțină apă înaintea meselor cu 15 minute.

Tulburări de imunitate datorate bătrâneții - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Se folosește suplimentar lăptișor de matcă și Apilarnil de la Apicola.

Tulburări de vedere - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Se folosește în cazurile în care tulburările se datorează proastei irigații sangvine a ochiului. Sunt foarte eficiente aceste tratamente în cazurile de tulburări datorate irigației cerebrale insuficiente.

Tulburări nervoase - combinați în proporții egale pulbere de vâsc, de talpa găștei, de crețișoară și de sunătoare. Luați de 3 ori pe zi, câte o lingură rasă din această plămădă, cu puțină apă înaintea meselor cu 15 minute.

Tumori (inclusiv canceroase) - se recunoaște faptul că vâscul are un efect excepțional de puternic ca antitumoral și se poate folosi perioade destul de lungi cu efect deosebit în absolut toate localizările - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

Tuse convulsivă, tuse spastică, tuse rebelă - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va

consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Local se poate aplica un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă la 250 ml și fiert 5 minute, apoi strecurat și aplicat cald pentru calmarea durerilor. Este foarte eficient.

În toate aceste cazuri se poate folosi și ceapa, podbal, isop în combinații.

Vertij - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

Zgomote în urechi - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore (de seara până dimineața). Se strecoară. Se va consuma în 2 reprize, din care una seara la culcare. Se poate face în cazuri mai grave din 2 lingurițe de plantă.

VÂSC DE STEJAR



Loranthus europaeus Fam. Loranaceae.

Descriere: arbust mic parazit, cu frunze verzi, opuse, care cad toamna. Tulpina fragilă, dichotomic ramificată, parazitează pe toate speciile de stejar, mai rar pe castan, tei, etc.

În tradiția populară: ramurile se fierbeau și decoctul se bea, pe nemâncate, contra afecțiunilor interne cu crize. Vârfurile ramurilor se uscau, se pisau, se amestecau cu sare și se dădea de mâncare mieilor care aveau viermi în nas.

VENINARIȚĂ



Gratiola officinalis Fam. Scrophulariaceae.

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra bubelor dulci.

Se mai dădea la tuse, dureri de stomac și friguri, pusă în miere în amestec cu hrean, busuioc, iarbă pușcată se lua contra tuberculozei. În unele părți era luată de femeile care doreau să aibă copii.

Frunzele se opăreau cu apă fiartă, care se lua dimineața în boli de stomac.

Compoziție chimică: lăstarii floriferi și rădăcinile conțin uleiuri grase, substanțe amare, tanante și glicozidul gratiotoxina.

Acțiune farmacologică: are proprietăți iritante și este un vomitiv drastic, periculos.

Preparare și administrare: se folosește foarte rar fiind toxică.

Este utilizată în tratamentele homeopate.

VENTRILICĂ



Veronica officinalis Fam. Scrophularaceae.

Denumirea populară: buruiană de cel perit, mătrice, strătorică, șopârliță, strătorică, ventricea, vindrilică.

În tradiția populară: are proprietăți vulnerare și astringente. De acestea se leagă nu numai numele de buruiană de cel perit (sifilis) și mătrice (reumatism) din unele părți, ci și întrebuițările care le-au sugerat.

Descriere: Comună, în toată Europa, crește în păduri, locuri defrișate, lângă tufișuri, pe lângă drumuri și în lizierele pădurilor. Se recoltează planta în momentul înfloririi, inflorescențele se strâng în buchete care sunt agățate în locuri aerate, până la uscarea completă.

Plantă vivace, ramificată care se târăște pe pământ. Tijele de 15-30 cm sunt cilindrice, culcate, ale căror vârfuri se ridică. Frunzele sunt opuse, ovale, ușor pețiolate și dantelate pe margine. Se termină cu spice de culoarea argintie-verde. Frunzele cad ușor la atingere. Florile sunt de un albastru pal sau alb rozalii, cu bractee dispuse în ciorchini axilari, dar puțin compacte. Fructul este o capsulă triunghiulară.

Recoltare: se culege pentru terapie floarea în timpul înfloririi cu planta adică partea înflorită. Planta uscată devine mirositoare cu un miros plăcut. Herba Veronica cum flores.

Compoziție chimică: glicozizi, saponozide, acizi organici, zahăr, ulei eteric, materii tanante

și amare, ucubină (un glucozid responsabil de înnegrirea florilor în timpul uscării), rezine, rășini și urme de uleiuri eterice.

Acțiune farmacologică: are proprietăți astringente și vulnerare, stomahice, colagoge, diuretic, favorizează digestia, secreția bilei, ajută la reumatism, cataruri bronhice, afecțiuni renale, hemostatic. Conține substanțe stimulente, este tonică și are proprietăți expectorante. Are rezultate foarte bune în icter, vindecă rănilor, calmează durerile, tratează diferite afecțiuni psihice ușoare. Are acțiune calmantă puternică contra iritării nervoase. Băut sera are un efect calmant miraculos. Stimulează de asemenea memoria. Luptă contra ametelelor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, afecțiuni cutanate cronice, afecțiuni psihice ușoare, afecțiuni respiratorii, agitație nervoasă, amețeli, anorexie, arsuri, astmă, boli hepatobiliare, bronșită cronică, ciroză, colesterolemie, colici abdominale, depresie, digestie dificilă, dureri de abdomen, dureri de cap, dureri de stomac, eczeme, gastrită, gută, hepatită cronică, icter, lapsusuri în vorbire, lipsa de apetit, litiază biliară și renală, memorie deficitară, nervozitate datorată suprasolicității intelectuale, neurastenii, nevralgii, plăgi vechi atone, prurit senil, răgușeală, răni, reumatism, tulburări de memorie chiar grave și însoțite chiar de amețeli, tuse, ulcere stomacale, ulcere varicoase.

Preparare și administrare:

- Suc proaspăt: se spală inflorescențele proaspete, se presează prin storcătorul de fructe și se toarnă suc în sticle mici care se păstrează la frigider. - Suc proaspăt de plantă se poate lua câte 1 linguriță intern diluat cu 100 ml apă, de 3 ori pe zi cu 15 minute înaintea meselor, sau se aplică extern sub pansament. Se poate folosi și în diferite combinații cu alte sucuri (morcovi, etc).

- 1 linguriță de plantă mărunțită și apoi transformată în praf cu râșnița de cafea se va pune sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ține apoi timp de 10 minute și se înghite cu puțină apă.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi.

Extern se folosește cantitate dublă de plantă.

- Praf (pulbere) de plantă se poate pune pe ră-nile zemuinde. Intern se amestecă cu miere la 1 linguriță de pulbere se pune 1 linguriță de miere și se poate administra în acest fel de 2-3 ori pe zi.

- **Tinctură** - 50 g de plantă mărunțită se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, apoi se strecoară. În afecțiunile de mai sus se folosește între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi. Se mai poate folosi extern la calmarea durerilor, aplicată pe un tampon de vată sau făcut frecție.

Combinatii:

- Ventrilică și țelină- se pune câte 1 linguriță de suc din fiecare din acestea și se ia de 3 ori pe zi. Este util în căderi nervoase și stări de melancolie.

- Ventrilică cu mierea ursului cu podbal și pătlagină- în părți egale, un bun ceai în boli de inimă. Se face infuzie 1-2 căni pe zi.

- Ventrilică + urzică în părți egale se pun câte 1 linguriță din fiecare din aceste plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este extrem de util mai ales extern pe dermatoze și intern pentru remineralizarea organismului și refacerea poftei de mâncare. Extern se aplică compresă caldă ajutând și la calmarea durerilor.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Aerofagie - se face o infuzie din 1 linguriță de ventrilică și 1 linguriță de semințe de chimen (măcinate) puse la 250 ml apă clocotită, apoi se acoperă pentru 14 minute și se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, câte una după fiecare masă.

Afecțiuni cutanate cronice - Ventrilică + urzică în părți egale se pun câte 1 linguriță din fiecare din aceste plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este extrem de util mai ales extern pe dermatoze și intern pentru remineralizarea organismului și refacerea poftei de mâncare. Extern se aplică compresă caldă ajutând și la calmarea durerilor.

Afecțiuni psihice ușoare - Ventrilică și țelină- se pune câte 1 linguriță de suc din fiecare din acestea și se ia de 3 ori pe zi. Este util în căderi nervoase și stări de melancolie.

Afecțiuni respiratorii - se ia infuzie câte 2-3 căni de infuzie pe zi în toate afecțiunile respiratorii

și se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Ca să fie mai eficient se poate adăuga și Isop și se face în acest caz un amestec în părți egale.

Agitație nervoasă - se poate lua în acest caz câte 1 cană de infuzie sau chiar câte 1 linguriță de pulbere de plantă uscată cu miere, eventual de câte ori este nevoie.

Amețeli - se va consuma câte 1 cană de infuzie în cazurile de amețeli care apar în special datorită suprasolicității sau după emoții violente. Este foarte eficientă și rezultatul apare rapid.

Anorexie - Ventrilică + urzică în părți egale se pun câte 1 linguriță din fiecare din aceste plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este extrem de util mai ales extern pe dermatoze și intern pentru remineralizarea organismului și refacerea poftei de mâncare. Extern se aplică compresă caldă ajutând și la calmarea durerilor.

Arsuri - se fac spălături cu infuzie și apoi se pune compresă rece pe locul afectat ajutând la cicatrizarea rănilor și lucru foarte important contribuie la diminuarea cicatricei.

Astm - se ia infuzie câte 2-3 căni de infuzie pe zi în toate afecțiunile respiratorii și se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Ca să fie mai eficient se poate adăuga și Isop și se face în acest caz un amestec în părți egale.

Boli hepato-biliare - 1 linguriță de plantă mărunțită și apoi transformată în praf cu râșnița de cafea se va pune sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ține apoi timp de 10 minute și se înghite cu puțină apă. Se poate lua și în amestec cu armurariu în părți egale, câte 3 căni pe zi.

Bronșită cronică - se ia infuzie câte 2-3 căni de infuzie pe zi în toate afecțiunile respiratorii și se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Ca să fie mai eficient se poate adăuga și Isop și se face în acest caz un amestec în părți egale.

Ciroză - 1 linguriță de plantă mărunțită și apoi transformată în praf cu râșnița de cafea se va pune sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ține apoi timp de 10 minute și se înghite cu puțină apă. Se poate lua și în amestec cu armurariu în părți egale, câte 3 căni pe zi. Se face un tratament de 3 luni, urmat de o

pauză de 20 de zile apoi se va relua.

Colesterolemie - pulbere câte 1 linguriță de pulbere se ia cu puțină apă după fiecare masă de 3 ori pe zi, ajutând la scăderea colesterolului rău.

Colici abdominale - se face frecție cu tinctură de ventrilică pe locurile dureroase și durerea cedează foarte repede. Se poate face de mai multe ori pe zi.

Depresie - Ventrilică și țelină- se pune câte 1 linguriță de suc din fiecare din acestea și se ia de 3 ori pe zi. Este util în căderi nervoase și stări de melancolie.

Digestie dificilă - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Ajută foarte mult la reglarea digestiei.

Dureri de abdomen - cataplasma sau chiar compresă aplicată extern caldă ajută la trecerea durerilor de abdomen. Se asemenea se poate lua intern infuzie la nevoie, fiind eficientă pentru trecerea durerilor.

Dureri de cap - se face frecție cu tinctură de ventrilică pe locurile dureroase și durerea cedează foarte repede. Se poate face de mai multe ori pe zi.

Dureri de stomac - intern se consumă infuzie la nevoie sau chiar tinctură în funcție de intensitatea durerii se poate folosi chiar și perioade lungi de timp.

Eczele - Ventrilică + urzică în părți egale se pun câte 1 linguriță din fiecare din aceste plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este extrem de util mai ales extern pe dermatoze și intern pentru remineralizarea organismului și refacerea poftelor de mâncare. Extern se aplică compresă caldă ajutând și la calmarea durerilor.

Gastrită - consumul infuziei după mese poate ajuta în toate cazurile de gastrită prin calmarea durerilor, fiind eficientă chiar și în consum sub formă de cură.

Gută - Sucul proaspăt are reputația de a calma durerile de gută. Se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi.

Hepatită cronică - 1 linguriță de plantă mărunțită și apoi transformată în praf cu râșnița de

cafea se va pune sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ține apoi timp de 10 minute și se înghite cu puțină apă. Se poate lua și în amestec cu armurariu în părți egale, câte 3 căni pe zi.

Icter - se consumă suc din plantă proaspătă cel mai eficient tratament acesta fiind. Se poate folosi și infuzie câte 3 căni pe zi.

Lapsusuri în vorbire - Ventrilică și țelină- se pune câte 1 linguriță de suc din fiecare din acestea și se ia de 3 ori pe zi. Este util în căderi nervoase și stări de melancolie. Se va face în acest caz un tratament de 3 luni urmat de o pauză de 7 zile după care se poate relua.

Se mai poate să se facă infuzie în amestec în părți egale cu coada calului se va consuma câte 2 căni pe zi și deja după 14 zile apar primele semne că tratamentul este eficient.

Lipsa de apetit - se consumă 250 ml infuzie înainte de ora mesei cu 30 de minute. Se poate face acest lucru o perioadă de 30 de zile.

Litiază biliară și renală - 1 linguriță de plantă mărunțită și apoi transformată în praf cu râșnița de cafea se va pune sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ține apoi timp de 10 minute și se înghite cu puțină apă. Se poate lua și în amestec cu armurariu în părți egale, câte 3 căni pe zi. Se pot lua și ceaiuri diuretice. Planta aceasta ajutând la diminuarea calculilor și dacă se mai ia și plante diuretice atunci succesul este sigur. Rezultatele sunt excepționale spectaculoase.

Memorie deficitară - 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Suplimentar se poate lua ginkgo biloba și cătină, de asemenea se mănâncă miez de nucă.

Nervozitate datorată suprasolicitării intelectuale - Ventrilică și țelină- se pune câte 1 linguriță de suc din fiecare din acestea și se ia de 3 ori pe zi. Este util în căderi nervoase și stări de melancolie.

Neurastenii - se va lua tinctură- 50 g de plantă mărunțită se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, apoi se strecoară. În afecțiunile de mai sus se folosește între 10 picături și 20 picături (1 linguriță) de 3 ori pe zi. Se mai

poate folosi extern la calmarea durerilor, aplicată pe un tampon de vată sau făcut frecție.

Nevralgii - se face frecție cu tinctură de ventrilică pe locurile dureroase și durerea cedează foarte repede. Se poate face de mai multe ori pe zi.

Plăgi vechi atone - Ventrilică + urzică în părți egale se pun câte 1 linguriță din fiecare din aceste plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este extrem de util mai ales extern pe dermatoze și intern pentru remineralizarea organismului și refacerea poftei de mâncare. Extern se aplică compresă caldă ajutând și la calmarea durerilor.

Prurit senil - se va lua intern câte 3 căni de infuzie și extern pe locurile unde apare mâncărima se pune compresă cu infuzie în care se pune și puțină lămâie.

Răgușeală - se ia tinctură care se poate lua cu apă și miere. La 100 ml apă se pune o linguriță de tinctură de ventrilică și 1 linguriță de miere. Se va lua cu lingurița foarte încet preferabil câte 3 porții din acestea pe zi, înainte de mese cu 15 minute.

Răni - Ventrilică + urzică în părți egale se pun câte 1 linguriță din fiecare din aceste plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este extrem de util mai ales extern pe dermatoze și intern pentru remineralizarea organismului și refacerea poftei de mâncare. Extern se aplică compresă caldă ajutând și la calmarea durerilor.

Reumatism - se face frecție cu tinctură de ventrilică pe locurile dureroase și durerea cedează foarte repede. Se poate face de mai multe ori pe zi.

Tulburări de memorie chiar grave și însoțite chiar de amețeli - Ventrilică și țelină- se pune câte 1 linguriță de suc din fiecare din acestea și se ia de 3 ori pe zi. Este util în căderi nervoase și stări de melancolie.

Tuse - se ia infuzie câte 2-3 căni de infuzie pe zi în toate afecțiunile respiratorii și se poate îndulci cu miere dacă nu aveți contraindicații. Ca să fie mai eficient se poate adăuga și Isop și se face în acest caz un amestec în părți egale.

Ulcere stomacale - se ia sub formă de pulbere câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, se poate lua concomitent și obligeană și atunci rezultatele sunt foarte

vizibile.

Ulcere varicoase - Ventrilică + urzică în părți egale se pun câte 1 linguriță din fiecare din aceste plante la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este extrem de util mai ales extern pe dermatoze și intern pentru remineralizarea organismului și refacerea poftei de mâncare. Extern se aplică compresă caldă ajutând și la calmarea durerilor.

Se pot vindeca răni vechi care nu se vindecă cu alte tratamente și chiar răni inflamate. Rănilor se spală mai întâi cu infuzie, apoi se aplică pe timpul nopții comprese îmbibate în prealabil cu ceai proaspăt de ventrilică și se învelesc cu ceva mai gros pentru ca să rămână cât mai mult timp calde.

VERIGARIU



Rhamnus cathartica Fam. Rhamnaceae.

Denumiri populare: părul ciutei, spinul cerbului.

În tradiția populară: se făceau cu el băi copiilor căzuți în atrepsie. Fructele se întrebuințau ca purgativ și contra ascitei.

Descriere: un arbust, foarte răspândit în țara noastră, care crește prin păduri și tufișuri. Înalt de 2-3 m uneori până la 7 m. Are ramurile opuse, spinoase, tulpina cilindrică, cu scoarța brună care se exfoliază în inele. Frunzele dispuse opus, sunt rotund-ovale, fin dințate pe margine, la bază uneori cordiforme, pe dos pubescente, pețiolate, cu pețiolul lung de 1-4 cm. Florile, mai adeseori poligame dioice, sunt dispuse în fascicule axilare, de 2-5 flori, pe ramurile laterale, de culoare galben-verzuie, având caliciul format din 4 diviziuni, corola din 4 petale mici și androceul din 4 stamine. Fructele sunt drupe globuloase având pedunculul lung de 0,5-1 cm. Înflorește din aprilie până în iunie.

Se utilizează numai fructele (Fructus Rhamni catharticae sau Fructus Spinae cervinae sau Fructus Nerpruni) recoltate la maturitatea lor, în lunile

sept-oct. Sunt de culoare neagră-violacee la exterior cu diametrul de cca 6 mm, prezentând la bază o cicatrice lăsată de pedicel, iar la partea opusă observându-se resturile stilului. La interiorul fructului se observă că pulpa lui este de culoare roșie, violacee în care se află 4 semințe (mai rar 3 sau 2) ovoidale, cu trei muchii. Fructele mature au miros neplăcut și gust dulceag amărui.

Recoltare: În terapeutică se folosesc numai fructele (Fructus Rhamni catharticae sau Fructus Spinae cervinae sau Fructus Nerpruni).

Compoziție chimică: scoarța conține aceleași principii ca și crușinul, antrachinonici stabili, liberi sau combinați cu forma glicozidică: emodina sau frangula emodina, aloemodina, izoemodina, casantranol, un complex glicozidic cu aloemodina-antranol și glucoză, acizi grași, o enzimă amilolitică, o substanță albuminoidică toxică -ramnutoxina- care produce colici, dar care se află doar în preparatele proaspete. Dacă se folosesc vechi de un an nu mai conține această substanță. Se pot folosi și fructele care conțin: ramnocatarina (o antrachinonă), emodina și emodinantranolul, crizofanol, precum și glicozizi, flavonoide și antocianozide.

Acțiune farmacologică: stomahică, laxativă sau purgativă, dependentă de doza administrată. Această acțiune se datorește complexului de substanțe antrachinonice constituit din aloemodină, emodină și acidul crisofanic, care își potențează acțiunea. Acțiunea depurativă constă în eliminarea din organism a toxinelor pe cale renală și intestinală. Ajută de asemenea la combaterea congestiilor cerebrale și obezitate.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: ascită, congestie cerebrală, constipație cronică, hidropizie, leucemie mieloidă, obezitate, reumatism.

Preparare și administrare:

- 10-15 fructe proaspete se consumă dimineața în cazul constipațiilor.

- În cazul curelor de slăbire se pun în mâncare când se prepară fructele- se pune la fiecare masă câte 4-6 fructe (de 3-4 ori pe zi). Se poate face această cură până se ajunge la greutatea dorită.

- Decoct din 25-30 fructe uscate- fierte 10 minute în 250 ml apă pentru slăbire sau constipație sau alte afecțiuni din cele de mai sus.

Doze 0,5-1 g pe zi. Fructele se întrebuințează ca purgativ în constipație, ascită.

- 25-30 boabe fierte în 500 ml apă pentru 10 minute apoi strecurate se dau în afecțiunile de mai sus dimineața pe nemâncate.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Ascită - În cazul curelor de slăbire se pun în mâncare când se prepară fructe- se pune la fiecare masă câte 4-6 fructe (de 3-4 ori pe zi). Se poate face această cură până se ajunge la greutatea dorită.

Congestie cerebrală - În cazul curelor de slăbire se pun în mâncare când se prepară fructe- se pune la fiecare masă câte 4-6 fructe (de 3-4 ori pe zi). Se poate face această cură până se ajunge la greutatea dorită. -25-30 boabe fierte în 500 ml apă pentru 10 minute apoi strecurate se dau în afecțiunile de mai sus dimineața pe nemâncate.

Constipație cronică - 10-15 fructe proaspete se consumă dimineața în cazul constipațiilor. -25-30 boabe fierte în 500 ml apă pentru 10 minute apoi strecurate se dau în afecțiunile de mai sus dimineața pe nemâncate.

Hidropizie - În cazul curelor de slăbire se pun în mâncare când se prepară fructe- se pune la fiecare masă câte 4-6 fructe (de 3-4 ori pe zi). Se poate face această cură până se ajunge la greutatea dorită.

Leucemie mieloidă - Încercați să obțineți fructele acestei plante și consumați zilnic câte 5-10 fructe, consumate ca atare. Testele farmacologice efectuate fructelor de verigariu au evidențiat prezența unor substanțe cu proprietăți citostatice asupra liniilor de celule leucemice, precum și a unui compus imunostimulator.

Testele farmacologice efectuate fructelor de Verigariu au arătat prezența de substanțe citotoxice asupra unei linii de celule leucemice limfoide, precum și a unui compus imunostimulator, capabil de a stimula activitatea enzimelor granulocitelor umane. Se administrează sub formă de sirop- 20-50 ml/zi sau fructe consumate ca tare (5-10 bucăți/zi).

Obezitate - 10-15 fructe proaspete se consumă dimineața în cazul constipațiilor. -În cazul curelor de slăbire se pun în mâncare când se prepară fructe- se pune la fiecare masă câte 4-6 fructe (de 3-4 ori pe zi). Se poate face această cură până se ajunge la greutatea dorită.

Reumatism - 25-30 boabe fierte în 500 ml apă pentru 10 minute apoi strecurate se dau în afecțiunile de mai sus dimineața pe nemâncate.

VETRICE



Chrysanthemum vulgare Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: aurată, brăcăriță, buruiiană de ceas rău, buruiiana mătricii, calapăr, carpan, creasta broaștelor, crucea păștii, ferece, gălbănare, hodolan, iarba raiului, iarbă dulce de munte, jolteală, lihar, marină, mădrișe, măruncă neagră, mintă românească creastă, poarta raiului, roman, spilcuțe, tereț, undulemnute, vătrice, vitriță.

În tradiția populară: planta se fierbea și se făcea un decoct cu care se spăla pe cap contra durerilor, iar cu resturile, legături la ceafă.

Se mai pune în băile copiilor cu bube.

Decoctul vârfurilor florifere se lua contra durerilor de stomac, a crampelor și diareei dimineața pe nemâncate.

Unii o plămădeau în rachiu, din care se lua dimineața câte un păhărel pentru durere de pânțe.

Ceaiul din flori se lua în boli de ficat.

Floarea uscată și pisată se lua contra limbricilor.

Descriere: plantă ierboasă, bine mirositoare, tulpina dreaptă, flori galbene aurii ca niște pâlnii, crește în Iulie- August prin câmpuri, pe marginea râurilor. Plantă înaltă sub formă de tufă, se recunoaște ușor datorită florilor ei galbene, ca niște butonei cu miros plăcut aromat.

Compoziție chimică: conține ulei volatil bogat în uleiuri esențiale, substanțe amare, flavonoizi, gume, acizi organici. Întrebuințarea exagerată este toxică. Se folosesc semințele, planta.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, ascaridoze, avort, boli de stomac, expectorant, gripă, hipertrofia prostatei, mătreață, răceli, retenție de urină, scurgeri vaginale, sinuzită, tuse, viermi intestinali.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Provoacă avort și este interzisă femeilor gravide.

Atenție! Este contraindicată copiilor mici deoarece ridică tensiunea arterială dacă este folosită în cantități mari.

Toxicologie: În cantități mari, planta este **toxică**. Nu trebuie luat mai mult de 2-4 g pe zi.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute. Se strecoară se consumă cu lingurița în cursul întregii zile cu mare atenție. Se va face un tratament de 30 zile urmat de o pauză de 15 zile după care se poate relua. Se poate folosi și cu alte plante medicinale.

- 1 linguriță de semințe se vor pune în 250 ml apă. Se fierb apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se consumă în cursul unei zile cu mare precauție.

- Pentru paraziți intestinali se va face clismă cu 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe 15 minute, apoi se strecoară. Se face o clismă pe zi 2-3 zile.

- Pulbere de vetrice și făină de alac (soi de grâu folosit la panificație). Se amestecă bine 1-2 linguri din pulbere combinate de plante cu puțină apă rece, până se obține un preparat omogen. Se varsă amestecând mereu în apa fierbinte, puțin sărată. Se consumă ca supă cu puțin unt (are efect expectorant).

- Se face un aluat de clătite, cu 3 linguri de făină de vetrice pulbere un ou și puțină apă. Se prepară în mod obișnuit, în tigaie. (are efect în caz de gripă).

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se aplică extern sub formă de compresă sau se fac spălături inclusiv vaginale (dar și cu alte plante) sau se fac frecții pe pielea capului.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni renale - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă

15 minute. Se strecoară se consumă cu lingurița în cursul întregii zile cu mare atenție. Se va face un tratament de 30 zile urmat de o pauză de 15 zile după care se poate relua. Se poate folosi și cu alte plante medicinale.

Ascaridoze - 1 linguriță de flori bine mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în timpul zilei, fracționat cu înghițituri rare sau cu lingurița (femeile gravide nu au voie să consume vetrice deoarece provoacă avort). Pentru eliminarea viermilor intestinali se pun pe pânțele cataplasme cu semințe zdrobite de vetrice.

Avort - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute. Se strecoară se consumă cu lingurița în cursul întregii zile cu mare atenție. Se va face un tratament de 30 zile urmat de o pauză de 15 zile după care se poate relua. Se poate folosi și cu alte plante medicinale. Atenție provoacă avort și este interzis femeilor gravide.

Boli de stomac - Pentru paraziți intestinali se va face clismă cu 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe 15 minute, apoi se strecoară. Se face o clismă pe zi 2-3 zile.

- Pulbere de vetrice și făină de alac (soi de grâu folosit la panificație). Se amestecă bine 1-2 linguri din pulbere combinate de plante cu puțină apă rece, până se obține un preparat omogen. Se varsă amestecând mereu în apa fierbinte, puțin sărată. Se consumă ca supă cu puțin unt (are efect expectorant).

Expectorant - Pulbere de vetrice și făină de alac (soi de grâu folosit la panificație). Se amestecă bine 1-2 linguri din pulbere combinate de plante cu puțină apă rece, până se obține un preparat omogen. Se varsă amestecând mereu în apa fierbinte, puțin sărată. Se consumă ca supă cu puțin unt (are efect expectorant).

Gripă - Se face un aluat de clătite, cu 3 linguri de făină de vetrice pulbere un ou și puțină apă. Se prepară în mod obișnuit, în tigaie. (are efect în caz de gripă).

- Pulbere de vetrice și făină de alac (soi de grâu folosit la panificație). Se amestecă bine 1-2 linguri din pulbere combinate de plante cu puțină apă re-

ce, până se obține un preparat omogen. Se varsă amestecând mereu în apa fierbinte, puțin sărată. Se consumă ca supă cu puțin unt (are efect expectorant).

Hipertrofia prostatei - 1 linguriță de flori bine mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în timpul zilei, fracționat cu înghițituri rare sau cu lingurița (femeile gravide nu au voie să consume vetrice deoarece provoacă avort).

Mătreață - 2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se aplică extern sub formă de compresă sau se fac spălături inclusiv vaginale (dar și cu alte plante) sau se fac frecții pe pielea capului.

Răceli - Se face un aluat de clătite, cu 3 linguri de făină de vetrice pulbere un ou și puțină apă. Se prepară în mod obișnuit, în tigaie. (are efect în caz de gripă).

- Pulbere de vetrice și făină de alac (soi de grâu folosit la panificație). Se amestecă bine 1-2 linguri din pulbere combinate de plante cu puțină apă rece, până se obține un preparat omogen. Se varsă amestecând mereu în apa fierbinte, puțin sărată. Se consumă ca supă cu puțin unt (are efect expectorant).

Retenție de urină - 1 linguriță de flori bine mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în timpul zilei, fracționat cu înghițituri rare sau cu lingurița (femeile gravide nu au voie să consume vetrice deoarece provoacă avort).

Scurgeri vaginale - 1 linguriță de flori bine mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în timpul zilei, fracționat cu înghițituri rare sau cu lingurița (femeile gravide nu au voie să consume vetrice deoarece provoacă avort).

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se aplică extern sub formă de compresă sau se fac spălături inclusiv vaginale (dar și cu alte plante) sau se fac frecții pe pielea capului.

Sinuzită - Pulbere de vetrice și făină de alac (soi de grâu folosit la panificație). Se amestecă bine 1-2

linguri din pulbere combinate de plante cu puțină apă rece, până se obține un preparat omogen. Se varsă amestecând mereu în apa fierbinte, puțin sărată. Se consumă ca supă cu puțin unt (are efect expectorant).

Se poate aplica extern compresă caldă cu 1 linguriță de flori bine mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

Tuse - Pulbere de vetrice și făină de alac (soi de grâu folosit la panificație). Se amestecă bine 1-2 linguri din pulbere combinate de plante cu puțină apă rece, până se obține un preparat omogen. Se varsă amestecând mereu în apa fierbinte, puțin sărată. Se consumă ca supă cu puțin unt (are efect expectorant).

Viermi intestinali - 1 linguriță de flori bine mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în timpul zilei, fracționat cu înghițituri rare sau cu lingurița (femeile gravide nu au voie să consume vetrice deoarece provoacă avort). Pentru eliminarea viermilor intestinali se pun pe pânțele cataplasme cu semințe zdrobite de vetrice.

VINARIȚĂ



Galium odoratum Fam. Rubiaceae.

Denumiri populare: asprișoară, buruiana mușchiului, buruiană de perit negru, cucuruz de pădure, dumbrovnici, floarea pădurii, mama pădurii, sculătoare, sânzâiană de pădure, tămâioasă, vinarie.

În tradiția populară: se extrăgea din rădăcină un colorant purpuriu folosit în vopsitorie.

Planta se folosea la parfumarea vinului, a tutunului, în parfumerie.

Se pune în baia copiilor debili. Decoctul se lua contra sifilisului spălându-se plăgile. Se mai pune în haine pentru miros.

Botezată de daci asprișoară, planta se folosea pentru vopsirea lânii în roșu.

Este pomenită în anul 854, în scrierile mănăstirii Wandalberthus din Germania, în legătură cu adăusul acestei plante în vinul de mai. Se mai folosea la bolnavii pulmonari în special în țigări.

În evul mediu, vinarița a atras atenția deosebită a femeilor, datorită aromei sale plăcute. În lipsa parfumului și a gelului de duș, ele o foloseau pentru băi și pentru odorizarea hainelor.

Descriere: plantă ierboasă, perenă, cu rizom dezvoltat și ramificat. Tulpina este simplă, înaltă de 10-25 cm, tetragonală. Frunzele lanceolate lucitoare, nepăroase, cu marginile și nervura mediană aspru păroasă sunt dispuse în verticilat, câte 6-8 într-un verticil. Florile albe, pediculate, dispuse în corimbe terminale, au corola campanulată, lungă de 3-5 mm deosebindu-se prin aceasta de sânzâiene. Înflorește din mai până în iunie. Au miros foarte plăcut. Fructul uscat este acoperit cu perituri și recurbați. După uscare planta se înnegrește și capătă un parfum asemănător celui de vanilie, de fân proaspăt și miere. Mirosul frumos se datorează prezenței în frunze și în tije a unor substanțe numite cumarine.

Crește prin locurile umbroase, în păduri, mai ales de fag, ca și în pădurile umede unde ea formează datorită florilor albe după expresia poetică a unui botanist „o cale lactee în miniatură“. Crește pe înălțimi până la 1400 m.

Recoltare: În terapeutică se folosește planta întreagă fără rădăcină *Herba asperulae odoratae*.

Compoziția chimică: părțile aeriene conțin cumarină, ulei volatil, substanțe amare, tanin, acid nicotinic, substanțe antibiotice, iridoide, cumarină. Flavone, asperulozidă, ulei gras, săruri minerale. Un pic de antrachinone.

Acțiune farmacologică: hepato-toxică prin cumarină care este și cancerigenă. Sunt sedative, antispastice, antiseptice. Ajută însă în boli ale venelor și multe altele condiția este să se respecte dozele, pentru că atunci nu mai sunt nici toxice și nici cancerigene ci ajută.

Plantă tonică, diuretică, antiinflamatoare și antispastică.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni urinare, ascită, crize de isterie, diuretic, dureri de cap, flebite, impotență, insomnii la bătrâni și copii, isterie, nevralgii, palpitații, pietre sau nisip la rinichi, tonic digestiv, varice.

Toxicologie: Dozele mari sunt **toxice!**

Atenție! Părțile aeriene au acțiune hepato-toxică prin cumarină care este și cancerigenă. Ajută însă în multe boli cu condiția să se respecte dozele, pentru că atunci nu mai sunt nici toxice și nici cancerigene ci ajută.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă de seara până dimineța când se dă un clocot. Se strecoară și se consumă seara o ceașcă în insomnii de către bătrâni sau copii, o jumătate de cană.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune în 100 ml apă rece. Se lasă până dimineța. Se strecoară. Peste aceste plante se mai pune 150 ml apă. Se fierbe apoi 3 minute și se acoperă. Se lasă să se răcească apoi se strecoară peste cele 100 ml de ceai obținut prima dată. Dacă nu aveți diabet puteți să îndulciți cu miere polifloră. Se pot consuma 2 căni pe zi la isterie, sau la celelalte afecțiuni care le-am enumerat mai sus. Se poate face și combinații cu diferite alte plante medicinale.

În unele țări se prepară o băutură tonică- vin de mai- prin macerarea a 60 g flori la 1 litru de vin alb timp de 15 zile. Agitând sticla din când în când. Se adaugă 80 g zahăr și se obține o băutură mai spumoasă. Acest vin se bea ca aperitiv pentru întărirea ficatului și rinichilor. În țările nordice și germanice intră în compoziția unor sosuri culinare.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni urinare - 5 g frunze uscate se pun la 100 ml apă fierbinte. Se consumă 2-3 căni pe zi. Este foarte util și pentru faptul că ajută la diminuarea durerilor.

Ascită - se prepară un macerat în 400 ml de apă rece, din 30 g de iarbă uscată. Se lasă 2 zile la frigider, apoi se strecoară, se stoarce bine și se adaugă 50 ml de țuică. Se beau de 5 ori pe zi, câte $\frac{1}{2}$ linguriță. Regimul alimentar este la fel ca la palpitații.

Crize de isterie - se prepară infuzie din plantă uscată (o lingură la 200 ml de apă). Se bea câte o linguriță de 3-4 ori pe zi.

Diuretic - 5 g frunze uscate se pun la 100 ml apă fierbinte. Se consumă 2-3 căni pe zi.

Dureri de cap - 2 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară și se bea în cursul zilei, pentru calmarea durerilor. Se poate de asemenea umezi o pânză în lichid și se plică pe cap în locul unde se manifestă durerea.

Flebite - datorită compoziției este indicată atât

intern cât și extern contra flebitelor și a varicelor. Intern se consumă o infuzie și extern se aplică cataplasma.

Impotență - 5 g frunze uscate se pun la 100 ml apă fierbinte. Se consumă 2-3 căni pe zi.

Insomnii - 2 lingurițe de plantă mărunțită. Se vor pune în 250 ml apă rece. Se lasă de seara până dimineța când se dă un clocot. Se strecoară și se consumă seara o ceașcă în insomnii de către bătrâni sau copii, o jumătate de cană.

Isterie - 1 linguriță de frunze mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se consumă câte 2-3 căni de asemenea ceai pentru calmarea isteriilor. În cazurile mai grave se poate folosi cantitate dublă de plantă.

Nevralgii - 2 lingurițe de frunze se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se aplică caldă în nazul durerilor și nevralgiilor. Se ține până la trecerea durerii.

Palpitații - pentru afecțiuni cardiace se folosesc vârfurile plantei înflorite (de 8-10 cm). Se culeg în luna iunie, se usucă și se rănesc. Se amestecă un pahar de țuică de 40-45 grade, cu un pahar de apă plată, se adaugă 15 g de vinariță și se lasă la macerat 2 zile. Se bea câte o lingură de 3 ori pe zi. Pe durata tratamentului se renunță categoric la carne, pește, sare și alimente care conțin sare. O cură durează 5 zile, apoi se face o pauză de 10 zile, timp în care bolnavul mănâncă zilnic câte o ceapă mare. Cura următoare durează 10 zile.

Pietre sau nisip la rinichi - 2 linguri de plantă tocată mărunț se infuzează opt ore, în 250 ml de apă rece. Lichidul strecurat se bea în 3-4 tranșe. Contribuie la eliminarea calculilor și a nisipului urinar.

Tonic digestiv - 5 g frunze uscate se pun la 100 ml apă fierbinte. Se consumă 2-3 căni pe zi.

Varice - datorită compoziției este indicată atât intern cât și extern contra flebitelor și a varicelor. Intern se consumă o infuzie și extern se aplică cataplasma.

VINDECEA



Betonica officinalis Fam. Labiatae.

Denumiri populare: buruiană de artrită, buruiană de tăietură, crețișor, cuișoriță, frunza teiului, iarba bubei, iarbă de răni, iarba tăieturii, iarba tâlharului, iarba vântului, puișoriță, sclipeți, șovârvariță.

În tradiția populară: planta se fierbea și se făceau spălături contra durerilor de cap, iar cu resturile se făceau legături. În Maramureș, se mai pisa planta cu usturoi și se folosea la mușcături de șarpe. La Negrești, în Țara Oașului, planta se pisa, iar seva se turna în urechi pentru înfundătură de cap.

Ceaiul din tulpini florifere uscate se lua contra tusei cu sânge și a durerilor de piept.

Descriere: plantă erbacee, perenă, întâlnită în toată țara prin fânețe. Rizom scurt din care pornesc rădăcini adventive. Tulpină erectă, dreaptă, păroasă sau glabrescentă, înaltă de 30-100 cm. Frunze lat sau alungit ovate, cu baza cordate, crenate pe margine, reticulat nervate, cele bazale dispuse în rozetă. Flori purpurii, dispuse spiciform, în verticile multiflore compacte. Caliciu tubulos, campanulat, la baza dinților lung păros, în rest dispers

păros. Corolă bilabiată, alipit păroasă, cu labiul superior ovat alungit, concav, labiul inferior trilobat. Înflorire în lunile VI-VIII. Fruct nucule alungit ovoidale, netede-brune.

Compoziție chimică: substanțe amare, betaină, colină, glicozizi, stahidrină, tanin.

A acțiune farmacologică: astringentă, antidiareică, antiseptică, antihemoragică, antiinflamatoare, colagogă, febrifugă, stimulează secrețiile biliare și stomacale. Ușurează tusea fiind utilă în tuberculoză.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni stomacale, astm, boli de urechi, catar pulmonar, diaree, dureri de cap, epilepsie, gută, guturai, hemoragii, inflamații intestinale, leucoree, litiază biliară și renală, plăgi, răni diferite, reumatism, tuberculoză, ulcere varicoase.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la spălături, spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Se țin acestea în funcție de afecțiune de la 20 minute la 24 ore.

- 100 g plantă se pune la 1 litru de vin de bună calitate se fierbe pentru 20 minute, apoi se strecoară. Se pune apoi pe rănilor atone sau care se vindecă greu.

- Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni stomacale - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale. Stimulează secrețiile biliare și stomacale.

Astm - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni

pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la spălături, spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Se țin acestea în funcție de afecțiune de la 20 minute la 24 ore.

Boli de urechi - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă. Se pune încălzit la temperatura corpului.

Catar pulmonar - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la comprese aplicate calde apoi se pune deasupra un nailon și ceva de lână.

Diaree - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate asocia cu coajă de Stejar.

Dureri de cap - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă.

Epilepsie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la spălături, spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Se țin acestea în funcție de afecțiune de la 20 minute la 24 ore.

Gută - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă.

Guturai - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante

medicinale.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la spălături, spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Se țin acestea în funcție de afecțiune de la 20 minute la 24 ore.

Hemoragii - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă. Se poate asocia cu Cerențel, coajă de Stejar, sau urzică.

Inflamații intestinale - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă.

Extern se pune o compresă caldă cu infuzie din plantă.

Leucoree - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la spălături, spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Se țin acestea în funcție de afecțiune de la 20 minute la 24 ore.

Litiază biliară și renală - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale. Ajută la diminuarea calculilor în unele cazuri și la eliminare.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la spălături, spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Se țin acestea în funcție de afecțiune de la 20 minute la 24 ore.

Plăgi - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă.

Răni diferite - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă. Se mai poate aplica compresă caldă care este și un calmant al durerii.

Reumatism - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă.

Tuberculoză - 1 linguriță de plantă mărunțită

se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se va consuma câte 2 căni pe zi. Se poate da și în epilepsie. Se poate folosi o perioadă de 3 luni urmată de o pauză de 15 zile. Se poate de asemenea folosi împreună cu alte plante medicinale. Are efect expectorant.

Extern se face cu cantitate dublă de plantă. Se poate folosi extern la spălături, spălături vaginale, comprese sau cataplasme. Se ți acestea în funcție de afecțiune de la 20 minute la 24 ore.

Ulcere varicoase - Pentru răni sau dureri inclusiv urechi se va folosi suc obținut din plantă proaspătă.

VINERIȚĂ



Ajuga reptans Fam. Labiatae.

Denumiri populare: barba boierului, bugulă, buruiană de sub alun, cearta casei, goniță, frunză de orbalt, frunză de sub tufă, iarbă întăritoare, iarbă spurcului, levrentină, lupariță, suliman, tacin, tămâică, vinăriță, vinetrică.

În tradiția populară: frunzele crude se pun la erizipel ori se fierbea planta cu decoctul se spăla sau se lua contra scurgerilor din organele genito-urinare. Se dau ca vin cu plantă la femeile care doreau să aibă copii. Se crede că ajută contra sterilității. Și azi se mai folosește în foarte multe regiuni ale țării pentru cazurile când nu pot să facă viței de exemplu la vaci, etc.

Descriere: plantă erbacee, perenă comună în întreaga țară prin tufșuri, etc. Trăiește în pădurile de fagi și în pădurile umede unde se formează datorită florilor albe după expresia poetică a unui botanist „o cale lactee în miniatură”. Crește până la altitudinea de 1400 m. Rizom scurt din care pornesc numeroase rădăcini și stoloni care formează la noduri rădăcini adventive. Plantă cu înălțimea de 10-30 cm cu tija în 4 muchii cu ramificații. Frunzele sunt de un verde închis, lanceolate și verticile grupate câte 6-8, aspre pe margini și cu nervură centrală. Face niște flori mititele de culoare albă în formă de pâlnie și grupate în vârful tijelor. Fructe nucule sunt acoperite cu peri răsuciți. După uscarea planta se înnegrește și capătă parfum asemănător

celui de vanilie, de fân proaspăt și miere. Mirosul frumos se datorează prezenței în frunze și în tije a unor substanțe numite cumarine. Înfloarește din mai până în iunie.

Recoltare: În terapeutică se folosesc părțile aeriene ale plantei (Ajugae herba), frunzele (Ajugae folium) și florile (Ajugae flos).

Compoziție chimică: tanin, rezine, iridozide, cumarine, antrachinone, flavonoide, ulei volatil, delfinidină, cianidină, heterozide, substanțe minerale, etc.

Acțiune farmacologică: antidiareic, antitusiv, antileucoreică, antihemoragică. Precipită proteinele datorită taninului și este un bun antihemoragic. De asemenea un bun antispastic, antibacteriană. Normalizează tranzitul intestinal. Este o plantă cu acțiune tonică, antiinflamatoare și antispastică.

Se folosește la următoarele afecțiuni: angina pectorală, arsuri, astm bronhic, diaree, dureri de cap, erizipel, flebite, fracturi, hemoragii uterine, hemoragii anale, hemoroizi, impotență, insomnie, leucoree, nevralgii, pneumonii, răni, tuse cu sânge, ulcere tegumentare, varice.

Precauții și contraindicații:

Atenție! În cantitate mare planta poate declanșa hemoragii interne.

Preparare și administrare:

- 1-2 linguriță frunze, plantă sau flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 cani pe zi o perioadă de 3 luni. Este foarte utilă în special la angina pectorală, pneumonii, tonic digestiv și diuretic, etc.

- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 cani pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

- Vin- 60 g flori mărunțite se pun la 1 litru de vin alb și se lasă la macerat pentru 15 zile. Se poate adăuga și 100 g zahăr dacă se dorește să se obțină o băutură spumoasă. Apoi se strecoară. Se bea ca aperitiv pentru întărirea ficatului și rinichilor. Se consumă câte 50 ml după mesele principale de 3 ori pe zi, în toate cazurile indicate.

- Extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Angină pectorală - 1-2 linguriță frunze, plantă sau flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi o perioadă de 3 luni. Este foarte utilă în special la angina pectorală, pneumonii, tonic digestiv și diuretic, etc.

Arsuri - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare.

Astm bronhic - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

Se poate asocia cu Trei frați pătați (*Viola tricolor*).

Diaree - 1-2 linguriță frunze, plantă sau flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi o perioadă de 3 luni. Este foarte utilă în special la angina pectorală, pneumonii, tonic digestiv și diuretic, etc.

Dureri de cap - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni. Extern se pot folosi comprese calde îmbibate în acest ceai.

Erizipel - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare.

Flebite - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

Fracturi - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la

250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare.

Hemoragii uterine - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni. Are efect astringent și hemostatic.

Hemoragii anale - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare.

Hemoroizi - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare.

Impotență - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

Se poate asocia cu Brânca ursului (*Heracleum spondylium*).

Insomnie - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

Se poate asocia și cu Valeriană.

Leucoree - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

Nevralgii - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun

la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare. Are și efect de calmarea durerilor.

Pneumonii - 1-2 linguriță frunze, plantă sau flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi o perioadă de 3 luni. Este foarte utilă în special la angina pectorală, pneumonii, tonic digestiv și diuretic, etc.

Răni - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare.

Tuse cu sânge - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

Se poate folosi și Podbal, Pătlagină sau alte plante medicinale. Are efect hemostatic.

Ulcere tegumentare - 2 lingurițe de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot face spălături, spălături vaginale sau se aplică comprese cu vată umezită în soluție și aplicată local. Se va ține în funcție de toleranță până la 24 ore. Are efect dezinfectant și cicatrizant putându-se folosi până la vindecare.

Varice - 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 20 minute. Se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile 2-4 căni pe zi. Se poate face o perioadă de 3 luni.

VIOREA



Scilla bifolia Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: ceapa ciorii, crăcărele, cucuruzei, furculiță, găurele, gheocei albaștri, ghi-orele, merișor, mioriță, micsă sălbatecă, mneriori, viorică, zambilă de câmp.

În tradiția populară: florile s-au folosit pentru vopsit în albastru.

Ceaiul din rădăcini se lua contra tusei.

Ca pectoral se folosea și ceaiul din flori.

Rădăcina se da copiilor s-o roadă pentru a le crește dinții.

Frunzele ca și a altor specii înrudite se foloseau pentru răni și bube.

Descriere: plantă erbacee, spontană sau cultivată, perenă. Este comună în întreaga țară. Bulb ovoidal, cu rădăcini fasciculate în partea superioară, lipsit de bulbili îmbrăcat în tunici brune-închis. Frunze lat-liniare, plane sau canaliculate, glabre, în număr de 2. Tulpină, scap cilindric, lung de 6-30 cm solitară. Flori albastre-azurii sau cu nuanță violacee, rar roz sau albe dispuse în racem. Perigon din 6 foliole alungit eliptice, uninervate. Androceu cu stamine erecte, albastre, purtând antere violacee la început, apoi negre. Gineceu cu ovar trilocular, stil lung, conic, albastru. Înflorire III-IV. Fruct capsulă globuloasă sau eliptică. Semințe cu un apendice ariliform, albicios încrețit. Înmulțire prin bulbi.

Compoziția chimică: ulei eteric, saponine, glicozizi flavonici.

Acțiune farmacologică: florile se foloseau ca expectorant și sudorific, dar mai ales în cosmetică pentru parfum.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni respiratorii, constipație, crăpăturile pielii, lipsa transpirației, tuse.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se bea îndulcit cu miere în special contra tusei sau pentru efectul sudorific. Se pot consuma 3 cani pe zi.

- 1 linguriță rădăcini sau bulbi se pun la 250 ml apă și se fierb 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma îndulcite cu miere pentru afecțiunile respiratorii.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni respiratorii - 1 linguriță rădăcini sau bulbi se pun la 250 ml apă și se fierb 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma îndulcite cu miere pentru afecțiunile respiratorii cu lingurița încet, fiind foarte util pentru calmarea tusei.

- 1 linguriță de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se bea îndulcit cu miere în special contra tusei sau pentru efectul sudorific. Se pot consuma 3 cani pe zi.

Constipație - 1 linguriță rădăcini sau bulbi se pun la 250 ml apă și se fierb 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma îndulcite cu miere pentru efectul laxativ.

Crăpăturile pielii - se face o alifie din bulbi de vioarele, plantă ce înflorește primăvara în pădurile de foioase. Bulbii plantei se pisează cu un obiect nemetalic și se amestecă cu smântână grasă naturală (de țară), astfel încât să se obțină o cremă groasă. Crema se va aplica în strat mai gros pe palme și tălpi, apoi se bandajează. Se face zilnic până la vindecare.

Lipsa transpirației - 1 linguriță de flori mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere după gust. Se vor consuma 3 cani pe zi, ajutând la transpirație foarte mult, deoarece stimulează eliminarea toxinelor prin transpirație..

Tuse - 1 linguriță de flori proaspete sau uscate

se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere după gust dacă nu aveți contraindicații.

VIRNANȚ



Ruta graveolens Fam. Rutaceae.

Denumiri populare: rută.

În tradiția populară: se pune în băi ca să crească părul frumos. Unii spuneau că și creierul se spală dacă te speli cu această plantă. Pisată și amestecată cu unt de rozmarin și oțet se folosea ca plasture la durerile de cap sau deochiu. La durere de urechi dacă curgeau, se fierbea în lapte și se lega. Zeama de rută și boz, amestecată cu oțet și saramură fiartă, se folosea contra mușcăturilor de țânțari. Ceaiul de rută cu puțin zahăr se lua contra durerilor de stomac și a colicilor intestinale. Se ținea în gură cald, contra abceselor la măsele și a mirosului urât al gurii. Frunzele proaspete se plămădeau în rachi din care se lua câte un păhărel cu o jumătate de oră înainte de mese, pentru pofta de mâncare și ușurința mistuirii. Se mai făceau băi la insomnii. Se mai folosea cu alte plante la copii care aveau mucozități în gât. Este o plantă toxică însă multe femei o folosesc pentru pornirea menstruației, fierbând cât ieși între trei degete într-o cană de apă. Uneori ca să lepede o sarcină femeile iau rută în cantitate mai mare, dar planta fiind veninoasă se îmbolnăvesc și se întâmplă să și moară din asemenea leac.

Descriere: plantă semilemnosă, înaltă de 40-70 cm cu tulpina ramificată. Frunzele sunt sesile, compus aripate. Florile sunt mici, galbene, dispuse în corimb. Fructul este o capsulă dehiscentă, aripată.

Recoltare: Se cultivă ca plantă aromatică, meliferă și medicinală. Se culege în iunie. În terapeutică se folosesc frunzele și tulpinile *Herba et folia Rutae*.

Compoziție chimică: ulei eteric, rutină, quercetină, rezine, tanin, alcaloizi toxici.

Acțiune farmacologică: antispastic, emenagog, vermifug, diuretic, cicatrizant, stimulent. Infuzie din părțile aeriene ale plantei se folosesc pentru stimularea menstruației și întărirea vederii, pentru combaterea amețelilor, crampelor, a diferitelor tulburări de origine nervoasă. Sebastian Kneipp aprecia planta ca tonic general și leac contra stazelor venoase.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni gastrice, afecțiuni nervoase, afecțiuni oculare, artroză, colită, convulsii, entorse, gută, inflamații oculare, isterie, luxații, menstruații întârziate, parazitoze intestinale, reumatism, sciatică, slăbiciuni corporale, staze venoase, tulburări menstruale, varice.

Precauții și contraindicații:

Se folosește numai la indicația medicului și sub supravegherea lui.

Toxicologie: Este **mortală** în anumite doze. Nimeni nu poate să prevadă ce cantitate de toxine există în planta culeasă la un anumit moment. Este absolut imposibil să se aproximeze această valoare deoarece analiza depinde de foarte mulți factori, iar cantități infime de plantă pot fi letale.

Uleiul eteric în cantitate mare este un excitant general, apoi urmează paralizia.

Extern are acțiune puternică vezicantă asupra pielii care se va vindeca greu.

Am trecut-o pentru a nu fi folosită deoarece a produs multe accidente.

Feriți-vă să folosiți această plantă.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma în cursul zilei. Nu se supradozează și se dă numai sub supraveghere medicală fiind posibilă intoxicația.

- Extern se poate aplica compresă caldă pentru calmarea durerilor de gută sau reumatice, sciatică, etc.

VIȘIN



Cerasus vulgaris Fam. Rosaceae.

În tradiția populară: fructele se consumă crude, prelucrate (marmeladă, dulceață, sirop, compot, lichioruri, etc) frunzele sunt folosite la pregătirea murăturilor.

Cleiu de vișin muiat în rachi de drojdie, se pune la tăieturi, pentru a opri sângele și a vindeca rănilor.

Ceaiul din cozi de vișin se lua în boli de rinichi, ca diuretic.

Compoziție chimică: Fructele conțin: vitamine B1, B6, C. Au 57 kcal/100 g. Cozile conțin săruri de K, derivați flavonici, tanin de natură catehică, saponine. Fructele conțin zaharuri (levuloză, asimilabilă de către diabetici), proteine, pectine, acizi organici, minerale (fier, calciu, fosfor, sulf, magneziu, potasiu, oligoelemente: zinc, cupru, mangan, cobalt).

Codițele fructelor au la rândul lor săruri de potasiu, dar și derivați flavonici și tanin de natură catehică. Sub formă de ceai un pumn de materie vegetală se fierbe în 600 ml apă 15-20 minute, se strecoară, se îndulcește și se bea cald, în 3-4 reprize în cursul unei zile.

Frunzele conțin suplimentar iod.

Acțiune farmacologică: fructele elimină anemie, curăță organismul de toxine atât fructele cât și codițele. Previn procesul reumatic. Sunt diuretice,

întăresc capilarele venoase, scad presiunea sângelui. Întăresc imunitatea organismului, stopează hemoragiile, cresc secreția sucului gastric și biliar. Fructele previn îmbătrânirea prin acțiunea regeneratoare și a eliminării toxinelor din organism. Ajută la decongestionarea căilor respiratorii, fiind denumit chiar ca un expectorant natural. Opresc sângerările, scad tensiunea arterială și colesterolul, contribuie la mineralizarea organismului și sunt foarte utile în constipație și colită de fermentație.

Datorită aportului extraordinar în vitamine, săruri minerale și alte elemente benefice, vișinele sunt indicate a se consuma mai ales în stare proaspătă, dar și prelucrate. Atuul lor mâncate ca atare este conținutul mare de antioxidanți puternici, denumiți antociani, cu reutabil efect antiinflamator și analgezic.

Fructele se consumă proaspete, suc, gem, sirop, compot. Cozile se folosesc în special pentru efectul diuretic. Fructele au efecte diuretice, laxative, detoxifiante, antianemice, hemostatice, sedative, antimigrenoase, diaforetice (provoacă transpirația), antigripale, hipotensoare, antireumatismale, remineralizante, energizante fizice și psihice, tonice, reconfortante, răcoritoare.

Se folosesc la următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare, afecțiuni cardiace, afecțiuni renale, afecțiuni respiratorii, amețeli, arterite de orice fel, astenii, astm bronșic, ateroscleroză, atonie hepatică, bătrânețe, boli cardiovasculare, boli de ficat, boli psihice, boli nervoase, bronșite, cancer în forma incipientă, catar urinar, celulită, cistite, colesterol ridicat, colică renală și biliară, colite de fermentație și de putrefacție, colesterol în exces, constipație, crize migrenoase, de congestiunea feței, depresie, diabet zaharat, diaree, diverse stări de slăbire a imunității, demineralizare, depresii, detoxifierea organismului, diaree, dureri de stomac, dureri musculare și de spate, edeme, faringite, febră, gastrite, gastroenterite, gripă cu stări febrile, gută, hepatite cronice, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, insuficiență biliară, insuficiență cardiacă, întârzieri de creștere, întârzierea procesului de îmbătrânire, laringite, litiaze de orice localizare, migrene, moleșală, nefropatii, obezitate, oboseală, piele, pletoră, pleurezie, retonifierea și rehidratarea te-

nului, reumatism, senectute, stări psihice instabile, suferințe renale, tonic nervos, tranzit intestinal greoi, tuse, uretrită, varice, vomă.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Suc de vișine nu se dă la hiperaciditate sau la afecțiunile cronice pulmonare.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de codițe se pun la 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- Se ia un vârf de cuțit din praf din codițe obținut cu râșnița de cafea și se ține sub limbă timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se prepară praful de 3 ori pe zi înainte de mese cu 30 minute.

- Fructe consumate sub formă de cură timp de 30 de zile câte 1 kg zilnic.

- Sucul obținut din fructele din care s-au scos sămburii se va consuma zilnic câte 100 ml de 3 ori pe zi înainte cu 30 minute de mese. Este bine să se facă această cură 30 zile. Se pot combina și cu alte sucuri în funcție de dorință. Cel mai bine este să se combine cu suc de morcovi în părți egale câte 100 ml din fiecare, la care se adaugă și 20 ml suc obținut din pătrunjel.

VITA DE VIE



Vitis vinifera Fam. Vitaceae.

Denumiri populare: acrid, aguridariu, aguridă, aghie, auă, corană, cornurată, gie, halângar, hălângi, jiță de jie, labruscă, lăurușcă, poamă, rălușcă, vie, viță.

În tradiția populară: în Dobrogea se fierbea vița de vie până se obținea un lichid galben, care se strecura și apoi se vopsea în galben bumbacul.

Seva care se scurgea primăvara se folosea la durerile și afecțiunile oculare.

Ceaiul din ciorchine se lua pentru durerile de cap și curățirea stomacului.

Seva se mai folosea la răni. Se picura sau chiar se spălau rănilor cu sevă.

În boli de urechi tot sevă se picura caldă.

Din tescovină, boz și ovăz se făceau băi contra reumatismului.

Cu vin se fierbeau o serie de plante pentru a se folosi ca leacuri.

Cu oțet de vin se freționau bolnavii de friguri, răceli, dureri, etc.

Din cele mai vechi timpuri, strugurii au ocupat un loc important în alimentație dar și în medicină. Inițial vița de vie s-a găsit în stare sălbatică pe țărmul Mării Negre și Mării Caspice, iar de aici s-a răspândit în Europa (Grecia, Italia, Franța, etc). Medici precum Hippocrate și Pliniu, dar și alți învățați, de atunci și până acum, recomandau strugurii

ca medicament împotriva frigurilor și anginei, iar romanii îi găseau excelenți pentru dezintoxicarea organismului. Strugurii conțin minerale care întăresc și dau forță corpului: fosfor, calciu, potasiu, fier, etc.

Descriere: arbust târător, agățător cultivat. Rădăcini pivotante la exemplarele provenite din sămânță și rădăcini adventive la cele provenite din butași, marcotaj. Tulpina poate atinge lungimea de 25-30 m, iar scoarța se desprinde în fâșii. În cultură tulpina este scurtă și se numește butuc. De pe ea pornesc ramuri de ordinul I, numite brațe, iar de pe ele ramuri de ordinul II numite coarde. Pe coarda anuală se găsesc copili, cârcei, pedunculi de struguri și muguri. Cârcei bi sau trifurcați. Frunze orbicular-cordate, 3-5lobate, pe fața superioară glabre, pe cea inferioară păinjenos-tomentoase, pe margine neregulat dințate. Flori hermafrodite, galbene verzi, grupate în ciorchine. Caliciu rudimentar cu 5 dințișori. Corolă din 5 petale lipite la vârf, caducă în momentul înfloririi. Androece din 5 stamine având altern glande nectarifere. Ginecece cu ovar superior și stil scurt purtând terminal stigmat ușor turtit capitat. Înflorire V. Fructe bace de măriri și forme variate, albastre-violacee, roze, galbene, galbene verzui, etc, variind după soi. Semine 2-4 în fiecare fruct. Longevitate 200-300 ani.

Compoziția chimică a strugurilor: zahăr fermentabil, cremă de tartru, acid tartric liber, acid malic, alți acizi organici în funcție de sol. Materiile azotate, acizi volatili, tanin, ulei, potasiu, mangan, calciu, magneziu, sodiu, siliciu, acid fosforic, iod, arsen. Strugurele negru conține un pigment-enocianina care este socotit un tonic. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, substanțe protectoare vasculare și a acuității vizuale.

Acțiune farmacologică: energic muscular și nervos, remineralizant, antitoxic, foarte digest, stimulent și decongestionant, răcoritor, colagog, diuretic, laxativ, antiputrid, reduce cantitatea de colesterol, elimină acidul uric, ajută în cazul cancerului. Zahărul prezent în bobul de strugure este ușor asimilat din cauza că el conține glucoză și levuloză. În urma unui experiment s-a constatat că valorile substanțelor azotoase, minerale și ale zahărului din struguri sunt compatibile cu cele ale laptelui

matern.

Mustul care se obține din struguri este folosit ca regenerador al organismului: conține lecitină, substanță extrem de importantă pentru sistemul nervos. Dacă vrem să folosim mustul ca medicament trebuie să avem grijă ca acesta să nu fie fermentat, pentru că și-ar pierde calitățile vindecătoare. Mustul îmbunătățește funcționarea ficatului și a rinichilor. El se poate servi în cantități mici (câteva lingurițe) și copiilor mai mari de 5 luni. Din stafide și smochine se obține un ceai foarte bun împotriva tusei.

Cura de struguri poate dura 3-6 săptămâni și poate avea efecte binefăcătoare: 300-500 g înainte cu o oră de mesele principale, care nu trebuie să fie prea îmbelșugate. Folosiți struguri nu foarte dulci, cu mult must și puțini sâmburi. Atunci când vreți să faceți o cură extremă (fără alte alimente) cantitatea de struguri pe zi, nu trebuie să depășească 3 kg. Pentru că riscați să vă obosiți ficatul. Atenție și la pielețe și sâmburi, pentru că aceștia pot provoca tulburări digestive. În timpul curei, puteți bea apă minerală și neapărat faceți exerciții fizice. La fel se poate proceda și cu mustul (3 pahare pe zi, cea mai mare cantitate băută dimineața pe stomacul gol).

Frunzele: astringente, cicatrizante, capilar protectoare, antihemoragice, tonice venoase, tonifiante ale pielii. Se poate folosi la foarte multe afecțiuni cu mare succes.

Frunzele de viță-de-vie- ajută la reducerea nivelului de colesterol, reglează tensiunea arterială, au acțiune astringentă, hemostatică, antidiareică și antioxidantă. Frunzele verzi zdrobite se folosesc pentru tratarea hemoragiilor și pentru tratarea unor răni, deoarece grăbesc procesul de vindecare. Frunzele proaspete se pot pune la macerat în alcool, timp de 2 săptămâni, pentru a se obține o tinctură recomandată la afecțiunile cardiovasculare, tulburări circulatorii, hemoragii. Infuzia din frunze de viță-de-vie se folosește și pentru a tempera pofta de mâncare. Se bea înainte de masă. Extern băile cu decoct din frunze de viță-de-vie îmbunătățesc circulația sanguină la nivelul picioarelor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: Afecțiunile inimii (controlează nivelul colesterolului și îl împiedică să se depună pe pereții arterelor),

anemie, astenie, azotemie, bronșită, cancer (antitumoral), cataracta, constipație, convalescență, congestia ficatului și splinei, dermatoze, demineralizare, eczeme, edeme, enterită, febră, furunculoză, gută, hipertensiune, infecții, litiaze, nefrite, obezitate, parodontoză, pletoră, retenție urinară, reumatism, sângerarea gingiilor, senectute, surmenaj, sporturi de rezistență, stări acute, temperamente biloase și sangvine, tulburări digestive, varice.

Preparare și administrare:

- Frunze proaspete se strivesc și se pun pe răni cu scopul vindecării acestora. Se pot pune așa cum sunt sau în unele cazuri se ung cu ulei.

- Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

- Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație.

- Suc din vița de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

- Struguri consumați în cure de câte 1 kg pe zi pentru slăbire sau alte afecțiuni.

- Suc de struguri intern în toate afecțiunile în funcție de toleranță și posibilități.

- Stafidele se trec prin mașina de tocat apoi se amestecă cu miere 1/1 și tot atâta suc de lămâie. Se va lua din acest preparat câte o linguriță o săptămână, apoi se vor lua încă 2 săptămâni 2 lingurițe, și apoi în final ultima săptămână cu 1 linguriță de stafide cu miere pe zi. Se indică în cazurile de constipație, dereglări digestive și aproape toate cazurile de avitaminoză, creștere sau chiar în boli grave.

- Extern suc de struguri, diferite preparate cu vin, frunze aplicații, suc din viță de vie, se pot face de asemenea unguente, uleiuri și multe alte prepa-

rate. Se folosește mult și în cosmetică.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiunile inimii (controlează nivelul colesterolului și îl împiedică să se depună pe pereții arterelor), -Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

- Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație.

- Struguri consumați în cure de câte 1 kg pe zi pentru slăbire sau alte afecțiuni.

Anemie - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc. -Struguri consumați în cure de câte 1 kg pe zi pentru slăbire sau alte afecțiuni.

- Stafidele se trec prin mașina de tocat apoi se amestecă cu miere 1/1 și tot atâta suc de lămâie. Se va lua din acest preparat câte o linguriță o săptămână, apoi se vor lua încă 2 săptămâni 2 lingurițe, și apoi în final ultima săptămână cu 1 linguriță de stafide cu miere pe zi. Se indică în cazurile de constipație, dereglări digestive și aproape toate cazurile de avitaminoză, creștere sau chiar în boli grave.

Astenie - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație. Se folosește împreună cu Cătina.

- Stafidele se trec prin mașina de tocat apoi se amestecă cu miere 1/1 și tot atâta suc de lămâie. Se va lua din acest preparat câte o linguriță o săptămână, apoi se vor lua încă 2 săptămâni 2 lingurițe, și apoi în final ultima săptămână cu 1 linguriță de stafide cu miere pe zi. Se indică în cazurile de constipație, dereglări digestive și aproape toate cazurile de avitaminoză, creștere sau chiar în boli grave.

Azotemie - Frunze proaspete 4-6 frunze se mă-

runțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

Bronșită - Suc din vița de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

Cancer (antitumoral) - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

- Suc din vița de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

- Struguri consumați în cure de câte 1 kg pe zi pentru slăbire sau alte afecțiuni.

Cataracta incipientă - primăvara la tăierea viței curge suc care se va aduna în recipiente curate și ermetic închise ținute la rece. Se umectează cu ele pleoapele și colțul ochilor, pentru a pătrunde și spre globul ocular. Remediul se aplică de 2 ori pe zi, pe toată durata lucrărilor din vie. Lichidul scurs se adună doar dimineața niciodată după masa sau seara.

Constipație - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație. -Stafidele se trec prin mașina de tocat apoi se amestecă cu miere 1/1 și tot atâta suc de lămâie. Se va lua din acest preparat câte o linguriță o săptămână, apoi se vor lua încă 2 săptămâni 2 lingurițe, și apoi în final ultima săptămână cu 1 linguriță de stafide cu miere pe zi. Se indică în cazurile de constipație, dereglări digestive și aproape toate cazurile de avitaminoză, creștere sau chiar în boli grave.

Convalescență - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc. -Stafidele se trec prin mașina de tocat apoi se amestecă cu miere 1/1 și tot atâta suc de lămâie. Se va lua din acest preparat câte o linguriță o săptămână, apoi se vor lua încă 2 săptămâni 2 lingurițe, și apoi în final ultima săptămână cu 1 linguriță de stafide cu miere pe zi. Se indică în cazurile de constipație, dereglări digestive și aproape toate cazurile de avitaminoză, creștere sau chiar în boli grave.

Congestia ficatului și splinei - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație.

Dermatoze - Frunze proaspete se strivesc și se pun pe răni cu scopul vindecării acestora. Se pot pune așa cum sunt sau în unele cazuri se ung cu ulei.

Demineralizare - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

Eczele - Frunze proaspete se strivesc și se pun pe răni cu scopul vindecării acestora. Se pot pune așa cum sunt sau în unele cazuri se ung cu ulei.

Edeme - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație. -Extern suc de struguri, diferite preparate cu vin, frunze aplicații, suc din viță de vie, se pot face de asemenea unguente, uleiuri și multe alte preparate. Se folosește mult și în cosmetică.

Enterită - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

Febră - Suc din viță de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult

timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

Furunculoză - Frunze proaspete se strivesc și se pun pe răni cu scopul vindecării acestora. Se pot pune așa cum sunt sau în unele cazuri se ung cu ulei.

Gută - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

Hipertensiune - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație.

Infecții - se aplică un amestec de vin și ulei de măsline, pe furuncule, răni și toate infecțiile. Este un tratament simplu și foarte eficient.

Litiaze - Suc din viță de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

Nefrite - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

Obezitate - Suc din viță de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

-Struguri consumați în cure de câte 1 kg pe zi pentru slăbire sau alte afecțiuni.

Parodontoză - se folosește cenușa de viță-de-vie, dizolvată în vin. Se înmoaie și se freacă gingiile. Sângerările încetează imediat.

Pletoră - Suc din viță de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare

ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

Retenție urinară - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

Reumatism - Suc din vița de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

Sângerarea gingiilor - se folosește cenușa de viță-de-vie, dizolvată în vin. Se înmoaie și se freacă gingiile. Sângerările încetează imediat.

Senectute - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație. -Struguri consumați în cure de câte 1 kg pe zi pentru slăbire sau alte afecțiuni.

Surmenaj - Suc din vița de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece. -Stafidele se trec prin mașina de tocat apoi se amestecă cu miere 1/1 și tot atâta suc de lămâie. Se va lua din acest preparat câte o linguriță o săptămână, apoi se vor lua încă 2 săptămâni 2 lingurițe, și apoi în final ultima săptămână cu 1 linguriță de stafide cu miere pe zi. Se indică în cazurile de constipație, dereglări digestive și aproape toate cazurile de avitaminoză, creștere sau chiar în boli grave.

Sporturi de rezistență - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară.

Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație. -Struguri consumați în cure de câte 1 kg pe zi pentru slăbire sau alte afecțiuni.

- Stafidele se trec prin mașina de tocat apoi se amestecă cu miere 1/1 și tot atâta suc de lămâie. Se va lua din acest preparat câte o linguriță o săptămână, apoi se vor lua încă 2 săptămâni 2 lingurițe, și apoi în final ultima săptămână cu 1 linguriță de stafide cu miere pe zi. Se indică în cazurile de constipație, dereglări digestive și aproape toate cazurile de avitaminoză, creștere sau chiar în boli grave.

Stări acute - Suc din vița de vie se strânge primăvara după tăiere și se poate picura în ochi la fiecare ochi câte 2-3 picături, în diferite afecțiuni. De asemenea se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi în cure de lungă durată. Pentru a se păstra mai mult timp în cazul în care se folosește intern se poate puțin alcool alimentar peste acest suc și se ține la rece.

Temperamente biloase și sangvine - Frunze proaspete se vor mărunți și se pun 50 g în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile apoi se strecoară. Se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile inimii și probleme de circulație.

Tulburări digestive - Frunze proaspete 4-6 frunze se mărunțesc și se fierb în 250 ml apă timp de 15 minute. Se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni în afecțiunile inimii, diaree, enterocolite, etc.

Varice - Frunze proaspete se strivesc și se pun pe răni cu scopul vindecării acestora. Se pot pune așa cum sunt sau în unele cazuri se ung cu ulei.

Stafidele. Stafidele sunt bogate în fibre alimentare, fapt ce contribuie în mod benefic la procesul digestiv și la reducerea riscului de hipertensiune. Acestea nu conțin cantități însemnate de zaharuri, glucidele fiind sub formă de glucoză și fructoză și de aceea nu prezintă pericolul formării cariilor.

VÎȚELAR



Anthoxanthum odoratum Fam. Poaceae.

Denumiri populare: iarba fânului, iarbă miro-sitoare, paiangină, păleiană, părangină.

În tradiția populară: în unele zone din Munții Apuseni femeile fierb planta, iar decoctul îl folosesc la spălarea părului.

Florile sunt un remediu pentru bolile de ficat și de splină.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu rădăcină fasciculată, tulpini subțiri, erecte înalte până la 70 cm. Frunze plan-liniare, lungi până la 30 cm glabre, numai la bază ciliate. Teci glabre sau păroase. Ligulă membranoasă. Spiculețe uniforme, grupate în panicul spiciform mai mult sau mai puțin ovoidale. Glume, 4 cele interne păroase. Miros puternic de cumarină, adică a fân. Înflorire în lunile IV-VI. Fruct cariopsă.

Răspândire: crește pe pajiști, în poieni și luminișuri de pădure, pe terenuri înțelenite, din regiunea de câmpie până la cea alpină.

Recoltare: flori.

Compoziție chimică: cumarină, substanțe organice, ulei volatil, substanțe amare. Are o antivi-

tamină K care ajută la întârzierea coagulării sângelui.

Acțiune farmacologică: calmant.

Băile cu infuzie sau decoct aduc relaxarea fizică și psihică.

Substanțele volatile și amare din preparatele de vițelar au efecte benefice în ceea ce privește circulația sângelui și funcționarea inimii.

Din florile de vițelar, combinate cu alte flori, se fac ceaiuri medicinale pentru relaxare psihică.

Parfumul de cumarină contribuie și la intensificarea și reglarea respirației și, deci, la mai buna oxigenare și hrănire a sângelui.

Toxicologie:

Conține factori antivitaminici (cumarină). Poate genera intoxicații grave, tulburări de nutriție și poate ajuta la întreținerea hemoragiilor.

Preparare și administrare:

- Se prepară infuzie și decoct din flori.

- Prin distilare, din flori se obține un parfum puternic, care se întrebuințează la parfumarea unor preparate și pentru apă aromatică de spălat părul.

VOLBURA



Convolvulus arvensis Fam. Convolvulaceae.

Denumiri populare: barbură, bună dimineața, cămașa-domnului, forfecari, fusta doamnei, fusta rândunici, holbură, poala Maicii Domnului, poala rândunici, pălămidă, poponeț, rochița rândunici, struna găștei, zorele.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe tăieturi. Cu tulpina plantei se făceau băi contra răcelii și la paralizie.

Se mai folosea contra negilor și la bătăături.

Frunzele se puneau pe furuncule pentru a le grăbi coacerea.

Ceaiul din plantă uscată se lua contra tusei convulsive. Ceaiul din părți aeriene, amestecat cu zeamă de cartofi se folosea la ulcer stomacal.

Descriere: plantă erbacee, perenă, volubilă, putând atinge lungimea de 1 m este destul de răspândită prin ogoare, grădini, pe lângă drumuri. În pământ are un rizom lung, subțire și ramificat care poartă numeroase radicele și este de culoare albicioasă. Tulpina aeriană în 5 muchii este volubilă și poartă frunze dispuse altern, hastate sau sagitate, cu urechi mici la bază. Flori albe sau slab roze sunt solitare, axilare, lung pedunculate, cu organizație de tipul 5, corola gamopetală în formă de pâlnie. Androceul izostemon, fructul este o capsulă. Înflorește din mai până în sept.

Recoltare: În scopuri terapeutice se utilizează planta întreagă (Herba Convolvuli). Produsul este lipsit de miros, iar gustul este astringent, slab înțepător.

Compoziție chimică: rezinede natură glicozidică, asemănătoare cu cele din import de la tuberii de Jalapa (Tubera Jalapae), convolvulina, jalapina, tanin, vitamina C, substanțe minerale. Se găsesc în toată planta, în special în rădăcini. Se poate folosi cu succes întreaga plantă.

Ațiune farmacologică: purgativ datorită rezinelor, coleretic și colagogă mărind contractia vezicii biliare și eliminarea bilei din vezică, mărește cantitatea de bilă și contractia colecistului. Laxativ ușor, dezintoxifiant ajutând la evacuarea toxinelor din intestin. Se folosește toată planta inclusiv rădăcina. Ajută la cicatrizarea pielii.

Întră în compoziția ceaiurilor: hepatic nr. 2 și laxativ nr. 2.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: abcese, arsuri, constipații, dischinezii biliare, furuncule, răni, tuse.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă mărunțită (proaspătă) bine se amestecă cu miere și se ia dimineata înainte de masă. Se folosește pentru oprirea tusei luându-se câte o linguriță la nevoie sau ca tratament la diferite afecțiuni biliare câte 3 lingurițe pe zi.

- 2 lingurițe de plantă se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 10 minute. Se va strecura și se consumă înainte de mese câte un ceai, sau doar seara înainte de culcare. În cazurile rebele de constipație se bea la temperatura camerei dimineata o cană eventual îndulcit cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. Se poate de asemenea aroma cu o felie de lămâie.

- **Tinctură** - din 50 g de plantă mărunțită care se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, timp în care se va agita des. Se va strecura apoi și se va lua câte o linguriță diluată în 50 ml apă în care se poate pune și miere.

Pulbere - se macină planta uscată și se ia câte 1 linguriță de pulbere amestecată cu miere dacă nu există contraindicații în privința mierii, dimineata pe stomacul gol vreme de 10 zile.

- Frunze proaspete se plică pe răni, abcese sau

alte afecțiuni dermatologice.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Abcese - cataplasme cu infuzie concentrată din volbură. 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Plantele se pun într-o bucată de tifon și se aplică calde local având grijă să se mențină în permanență umed cu ceai cald. Sunt excelente pentru a grăbi colectarea puroiului și ulterior după eliminarea puroiului se aplică doar compresă cu ceai pentru cicatrizare. Se face până la vindecare.

Arsuri - Frunze proaspete se plică pe răni, abcese sau alte afecțiuni dermatologice.

Constipații - 2 lingurițe de plantă se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă apoi pentru 10 minute. Se va strecura și se consumă înainte de mese câte un ceai, sau doar seara înainte de culcare. În cazurile rebele de constipație se bea la temperatura camerei dimineața o cană eventual îndulcit cu miere dacă nu există contraindicații în acest sens. Se poate de asemenea aroma cu o felie de lămâie.

Dischinezii biliare - 1 linguriță de plantă mărunțită (proaspătă) bine se amestecă cu miere și se ia dimineața înainte de masă. Se folosește pentru oprirea tusei luându-se câte o linguriță la nevoie sau ca tratament la diferite afecțiuni biliare câte 3 lingurițe pe zi.

Furuncule - cataplasme cu infuzie concentrată din volbură. 2 linguri de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Plantele se pun într-o bucată de tifon și se aplică calde local având grijă să se mențină în permanență umed cu ceai cald. Sunt excelente pentru a grăbi colectarea puroiului și ulterior după eliminarea puroiului se aplică doar compresă cu ceai pentru cicatrizare. Se face până la vindecare.

Răni - Frunze proaspete se aplică pe răni, abcese sau alte afecțiuni dermatologice.

Tuse - 1 linguriță de plantă mărunțită (proaspătă) bine se amestecă cu miere și se ia dimineața înainte de masă. Se folosește pentru oprirea tusei luându-se câte o linguriță la nevoie sau ca tratament la diferite afecțiuni biliare câte 3 lingurițe pe zi.

VOLBURA DE NISIP



Convolvulus persicus Fam. Convolvulaceae.

Denumiri populare: ceai pescăresc.

În tradiția populară: era folosită de lipoveni și turcii din Dobrogea, pentru ceai, mai ales iarna, când erau răciți și tușeau. Are proprietăți emoliente, de aceea se lua contra bolilor de piept. Se mai lua și contra insomniilor.

Descriere: plantă alb păroasă care crește pe nisipurile de pe litoralul Mării Negre și din Delta Dunării.

VULTURICĂ



Hieracium pilosella Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiiană de călcat, buruiiană pentru trântitură, călcătură, ciubărul cloștii, culcușul vacii, gălbeioare, hultuneală, iarba ereței, iarba găinii, încheietoare, ochiul șarpelui, opintic, urechea șoarecelui, vulturoancă.

În tradiția populară: ceaiul se folosea la gar-gară, contra amigdalitei și inflamațiilor gâtului și gurii. Sub formă de ceai, decoct sau infuzie se folo-sea contra diareei cronice, piatră la rinichi, catare intestinale și alte boli. Părțile aeriene se fierbeau și decoctul se lua intern iar cu plantele rămase se făceau cataplasme în dureri de piept. Se făceau cu ea oblojeli pentru buboae și bătături, pe care o că-pătau după cum spuneau bătrânii, cei care călcau în locul unde s-a tăvălit o vită sau un cal.

Descriere: plantă erbacee, perenă comună prin pajiști, îndeosebi în regiunea deluroasă și montană.

Plantă vivace, cu peri lănoși. Rizom orizontal din care se desprind rădăcini adventive și stoloni aereni, lungi neramificați, dens și lung păroși cu frunze mici, distanțate, păroase.

Tulpină floriferă înaltă de 20-30 cm, lipsită de frunze, păroasă, poartă în vârf inflorescența cu flori galbene grupate într-o corolă bogată.

Frunze bazale dispuse în rozetă, lanceolate sau eliptic lanceolate, întregi pe față lung și setiform păroase, pe dos cu perișori surii sau albicioși, alipiți.

Flori galbene aurii, uneori portocalii, grupate într-un calatidiu globulos sau ovoidal, cu involucru lung de 9-11 mm, de obicei abundent stelat păros. Înflorire în lunile V-IX.

Fruct achenă cu papus din sete simple.

Planta conține un latex alb, care, în contact cu aerul se face brun, devine vâscos, cu aromă și gust amarui.

Răspândire: originară din Europa și regiunile temperate ale Asiei, este răspândită până în America de Nord. Crește pe soluri nisipoase și uscate.

Recoltare: se culege la înflorire, vara. În te-rapeutică se folosește planta recoltată în timpul înfloririi- Hieracii piloselli herba, rădăcinile- Hiera-cii pillosela radix.

Compoziție chimică: acizi organici (cafeic, clorogenic), umbeliferonă, flavonoide, cumarină, tanin, săruri minerale, etc.

A acțiune farmacologică: se folosește atât par-tea aeriană cât și rădăcina ca antifebrilă, antiulce-roasă, azot-urică, astringentă, azoturică, hemosta-tică, diuretică, energetică. Are o acțiune diuretică remarcabilă, este dezintoxicantă, crește eliminarea apei, ureei, creatininei și acidului uric. Este anti-septică, în special contra Colibacililor și Proteus (în special tinctura 50-100 picături pe zi).

Se folosește la următoarele afecțiuni: afec-țiuni bucale, afecțiuni hepatice, albuminurie, ascit-ă, catar intestinal, diaree, edeme, febră, furuncule, hematurie, hemoroizi, infecție urinară, litiaze rena-le, nefroze, oligurie, ulcer gastric și duodenal.

Preparare și administrare:

Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Tinctură - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile bine închis și se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară. Se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță di-luată. În afecțiuni renale, hemoragii, etc se poate face un tratament de mai lungă durată pentru a nu

apare recidive.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni bucale Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Afecțiuni hepatice Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Albuminurie Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Tinctură - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile bine închis și se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară. În afecțiuni renale, hemoragii, etc se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță diluată. Se poate face un tratament de mai lungă durată pentru a nu apare recidive.

Ascită Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Catar intestinal Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poa-

te folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Tinctură - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile bine închis și se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară. Se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță diluată. În afecțiuni renale, hemoragii, etc se poate face un tratament de mai lungă durată pentru a nu apare recidive.

Diaree Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune. Se poate asocia cu Stejar.

Edeme Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune. **Tinctură** - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile bine închis și se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară. Se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță diluată. În afecțiuni renale, hemoragii, etc se poate face un tratament de mai lungă durată pentru a nu apare recidive.

Febră Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Furuncule Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se

poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune. Pe furuncule se pot pune comprese la început calde și după ce drenează se pot pune reci.

Hematurie Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Tinctură - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile bine închis și se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară. Se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță diluată. În afecțiuni renale, hemoragii, etc se poate face un tratament de mai lungă durată pentru a nu apare recidive.

Hemoroizi Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Infecție urinară Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Litiază renală Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Tinctură - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile bine închis și se agită de mai multe ori pe zi. Se

strecoară. Se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță diluată. În afecțiuni renale, hemoragii, etc se poate face un tratament de mai lungă durată pentru a nu apare recidive.

Nefroze Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Oligurie Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

Tinctură - 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile bine închis și se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară. Se va lua de 3 ori pe zi 1 linguriță diluată. În afecțiuni renale, hemoragii, etc se poate face un tratament de mai lungă durată pentru a nu apare recidive.

Ulcer gastric și duodenal Decoct - 1 lingură de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se poate de asemenea face spălături sau clătirea gurii în diferite afecțiuni cu scopul de a cicatriza. Se poate folosi perioade ce depășesc 6 luni. De asemenea se poate folosi în amestec cu alte plante medicinale în funcție de afecțiune.

YUCCA



Yucca schidigera Fam. Asparagaceae.

Descriere: este o plantă în permanență verde, asemănătoare palmierului: tulpina groasă, scurtă, frunze lancinate și flori sub formă de clopoțel frumos mirositoare, care se deschid seara. Înflorește în iunie-iulie.

Numele îi vine de la poziția florilor, așezate ca un pendul. Indienii o consideră cel mai frumos arbust al pusturilor, îl idolatrizează de veacuri și datorită efectelor sale miraculoase, i-au dat denumirea de «arbore al vieții».

Răspândire: este originară din SUA, Mexic și insulele din Marea Caraibelor. Secretul acestei plante constă în faptul că poate supraviețui în cele mai aspre condiții.

La noi se poate găsi și la florării. Este o plantă solitară frumoasă și ideală pentru ghivece decorative.

Recoltare: pentru uz terapeutic se culege partea aeriană a plantei.

Compoziție chimică: extrasul de plantă conține numeroase enzime, saponină, clorofilă, antioxidanți, yuccagenol (o substanță specifică), amino-

cizi, vitamine, săruri minerale și alte substanțe active.

Acțiune farmacologică: contribuie la absorbția substanțelor nutritive, stimulează digestia, accelerează și reglează procesele de secreție, detoxifiant, dezinfectant, imunostimulator, antiinflamator, cicatrizant.

Yucca este o adevărată binefacere pentru cei care suferă de boli cronice ale intestinului gros. Saponina din Yucca contribuie la combaterea artroalgilor, având efect asemănător substanțelor antiinflamatoare steroidiene (cortizonul) dar spre deosebire de acesta, nu are efecte secundare și nu agresează tubul digestiv. Nu întâmplător indienii americani o recomandă în cazul anchiloziei.

Cura de Yucca pe parcursul a câtorva săptămâni este capabilă să întinerească organismul. Contribuie la asigurarea echilibrului dintre starea psihică și cea fizică a organismului, crește rezistența față de boli, reduce nivelul colesterolului sanguin și are rol protector împotriva stresului.

Cercetări mai noi au evidențiat faptul că yucca reduce colesterolul, sporește pofta de mâncare, înlesnește asimilația.

Numeroase plante medicinale sunt în măsură ca prin efectul lor diuretic și contribuția la procesele metabolice să stimuleze eliminarea substanțelor toxice din organism. Dintre acestea se pot aminti: păpădia, coaja de salcâm, urzica și Yucca. Aceasta din urmă este renumită pentru capacitatea sa de optimizare a proceselor de eliminare a toxinelor.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: deranjamente stomacale și intestinale, enterocolite, reumatisme, epuizare fizică și psihică, scăderea capacității de apărare a organismului.

Precauții și contraindicații:

Atenție! Pe parcursul unei cure de Yucca trebuie asigurat un aport crescut de lichide, de aproximativ 2-3 litri.

Preparare și administrare:

Se folosește sub formă de extract sau sub formă de ceai.

- Capsulele se ingeră cu 1-2 pahare de apă. În primele zile ale curei poate apărea diareea, poliuria (eliminarea de cantități crescute de urină, scăderea glicemiei sau a concentrației de potasiu din sân-

ge. Toate aceste efecte sugerează accelerarea eliminării toxinelor din organism. Aceste reacții pot fi preîntâmpinate printr-o dozare corespunzătoare, alimentație rațională și printr-un regim alimentar alcătuit de un dietetician.

ZADA



Larix decidua Fam. Pinaceae.

Denumiri populare: laricea, laricele.

Răspândire: Sălbatic poate crește izolat, sau în mici pâlcuri, însoțind molidul sau bradul în zone subalpine și alpine.

Descriere: Zada are două varietăți europene: Larix decidua var. carpatica și Larix decidua var. polonica.

Este un arbore rășinos, ce poate crește până la 50 m înălțime, cu o tulpină dreaptă, bine legată, cu coroana aerisită, luminoasă.

Frunzele sunt de formă aciculară, moi, de culoare verde deschis, prinse în mai multe fascicule, de forma unei pensule.

Conurile se formează eșalonat, maturizându-se la 3-5 ani. Ele sunt ovoidale, mici, brune și cresc îndreptate în sus.

Zada este singura rășinoasă din România cu frunze căzătoare. Toamna-târziu în jurul arborilor de zadă se formează adevărate covoare aurii cu mii de ace căzute.

Compoziție chimică: Scoarța conține mult tanin, celuloză, hemiceluloză, lignină, rășini.

Preparare și administrare:

Pulberea din scorță se utilizează în mixturi atât în combaterea diareei (datorită taninului), cât și a constipației (prin prezența fibrelor vegetale).

Praful obținut prin măcinarea fină a scorței are și proprietăți imunitare, iar tinctura din scoarța proaspătă este antibronșitică.

ZĂMOȘIȚA



Hibiscus trionum Fam. Malvaceae.

Denumiri populare: brâncă, bamie beșicoasă, cavan, ciulină, curcubețică mărunță, floarea ursului, lebenicioară, macul cicoarei, nalbă mare, zămoșită beșicoasă.

În tradiția populară: este o plantă cunoscută și folosită de sute de ani în amestec cu menta și secara mai ales pentru tratarea tulburărilor digestive.

Se mai întrebuința la furunculele de pe cap.

Cu decoctul părților aeriene se spălau furunculele iar cu frunzele fierte se făceau legături.

Decoctul sau planta plămădită în rachiu se ținea în gură contra durerilor de dinți.

Descriere: plantă anuală erbacee, foarte răspândită prin culturi, înaltă până la 80 cm, are tulpina și ramurile acoperite cu peri. Frunzele inferioare sunt aproape rotunde, iar cele mijlocii și superioare 3-5 sectate. Florile solitare, scurt pedunculate apar la subțioara frunzelor și prezintă un caliciu format din 12 lacinii lineare, caliciul din 5 sepale verzi, corola din 5 petale galbene, iar la bază purpurii, androceul are staminele cu filamentele concrescute

de culoare roșie. Înfloarește din iunie până în septembrie.

Recoltare: În terapeutică se întrebuințează numai părțile aeriene (Herba Trioni) recoltate la începutul înfloririi. Produsul are miros caracteristic și gust mucilaginos.

Compoziție chimică: ulei gras, flavonoide, substanțe mucilaginoase, cauciuc, etc.

Acțiune farmacologică: emolientă, diuretică și saluretică (favorizează eliminarea sărurilor de clor și de sodiu și mai puțin pe cea a ionilor de potasiu). Ajută la eliminarea calculilor renali de dimensiuni mici. Atenuează nevralgiile dentare. Antispastic, diuretic, emolient, antiinflamator, anti-bronșitic, protector.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, afecțiuni digestive în special stomac, afecțiuni urinare, calculi în special urinari, cistite, eczemă, furuncule, litiază renală, mătreață, nevralgii dentare, nisip urinar, pielite.

Preparare și administrare:

- 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde de la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

- Extern se va folosi cantitate dublă de plantă cu care se pot face comprese sau cataplasme.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni dermatologice - Extern se va folosi cantitate dublă de plantă cu care se pot face comprese sau cataplasme.

Afecțiuni digestive în special stomac - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde de la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

Afecțiuni urinare - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde de la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

Calculi în special urinari - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

Cistite - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

Eczemă - Extern se va folosi cantitate dublă de plantă cu care se pot face comprese sau cataplasme.

Furuncule - Extern se va folosi cantitate dublă de plantă cu care se pot face comprese sau cataplasme.

Litiază renală - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

Mătreață - Extern se va folosi cantitate dublă de plantă cu care se pot face comprese sau cataplasme.

Nevralgii dentare - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

Nisip urinar - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

Pielite - 1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic timp de 20 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este mult mai utilă să se folosească în diferite combinații depinde la ce afecțiune (stomac cu mentă, urinar cu osul iepurelui, etc).

ZĂVĂCUSTĂ 1



Astragalus dasyanthus Fam. Fabaceae.

În tradiția populară: rădăcinile se plămădeau în rachiu, din care se lua câte un păhărel, contra durerilor de piept și abdomen, pentru afecțiunile acute cu dureri. Ceaiul din plantă se dădea femeilor pentru ușurarea nașterii.

Descriere: plante erbacee și lemnoase. Frunze alterne, cu stipele de obicei compuse, uneori cu cârcei. Flori monosimetrice, cu caliciul tubular, 5 dințat, petale libere, inegale. Stamine 10, de obicei cu 9 filamente concrescute și unul liber, mai rar toate libere sau concrescute. Fruct păstaie.

Acțiune farmacologică: se folosește numai popular ca antiinflamatoare, antidiareică și antialgică.

Se folosește la următoarele afecțiuni: dureri de dinți, dureri de intestine, dureri de piept, dureri de stomac, hernie, naștere.

Preparare și administrare:

- 10 g rădăcină se pune într-o sticlă, peste care se pune 500 ml țuică tare. Se ține timp de 10-15 zile, apoi se strecoară. Se ia câte un păhărel de 3 ori pe zi, în diferite dureri sau la hernie. La durerile de dinți se poate ține în gură până la trecerea durerii.

- 1 linguriță plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se mai fierbe apoi 2-3 minute. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru ușurarea nașterilor.

Mod de administrare pe afecțiuni: Se va alege unul din tratamentele de mai sus.

ZĂVĂCUSTĂ 2



Astragalus excapus Fam. Leguminosae.

În tradiția populară: se culegea pe vremea înfloritului căpșunilor și se făcea cu ea oblojeli, la rupturi de mâini și picioare. Ceaiul din părțile aeriene se lua pentru ruptură înăuntru. Fierțe în rachiu se luau contra durerilor de inimă și la vătămătură.

Descriere: plantă ierboasă sporadică la noi. Tulpină suberectă sau erectă de 5-20 cm, depășită de inflorescențele superioare la bază, puțin lignificată. Frunze cu 5-7 perechi de foliole liniar lanceolate, de 19-27 ori 2-3 mm, sericeu-adpres-păroase. Stipele neconcrescute. Inflorescența spiciformă laxă de 5-12 cm lungime. Caliciul albicios, se mărește după înflorire, cu peri negri scurți și cu peri albi lungi, patulați, cu tub de 8-9/3-4 mm și dinți de 2-4 mm, mai scurți de 2-3 ori decât tubul. Corola ochroleucă, de două ori mai lungă decât caliciul caducă. Păstaie erectă cu peri negri scurți și peri albi lungi, liniar lanceolată, de 15-24/2,8-3 mm, de 2 ori mai lungă decât caliciul, ventral carenată, dorsal sulcată, cu 10-12 semințe angular reniforme.

ZÂMBRUL



Pinus cembra Fam. Pinaceae.

Descriere: În condiții propice, zâmburul poate atinge înălțimi de până la 35 m. Crengile viguroase, depărtate de trunchi, alcătuiesc o coroană aproximativ piramidală. La arborii mai vârstnici, scoarța maroniu-roșcată plesnește, acoperindu-se cu solzi mărunți. Frunzele, în formă de ace, cresc în cinci mănunchiuri, la vârful unor rămurele scurte, au trei muchii, sunt lucioase și de un verde-albăstrui. Florile sunt unisexuate, cele femele fiind dispuse în conuri de formă rotunjită, compactă, care la început au o culoare violet-verzuie și devin brune, pe măsură ce se maturizează.

Răspândire: Zâmburul este un arbore ce crește în zonele montane, la altitudini de 1500-2400 m. Se întâlnește în Europa (inclusiv în Carpați), în Manciuria, Siberia și Japonia.

Acest conifer este un relict glaciatic supraviețuitor al erei terțiare, are o răspândire zonală în unele căldări glaciare din Munții Rodnei, Făgăraș, Retezat, etc, vegetând bine în climat aspru.

Zâmburul formează arborete pure (cembrete), ori crește în amestec cu molidul sau jepul.

Alimentație: Crude sau prăjite semințele zâmburului sunt comestibile și gustoase. În unele regiuni, oamenii le adună pentru a le folosi pe timpul iernii. **Atenție!** Este bine însă a se cere mai întâi voie pădurarului.

Acțiune farmacologică: Efect stimulator în afecțiunile hepatice și astenie generală.

Efect de atenuare în bolile de plămâni și tuse.

În general, proprietățile zâmburului sunt comparabile cu cele ale molidului (*Picea abies*), pinului (*Pinus silvestris*) și zădeii.

ZÂRNĂ



Solanum nigrum Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: bobiță porcească, bolânzele, buruiiană dulce, iarbă mare, lăsnicior, losnicioasă, moartea porcilor, poama- câinelui, turbarea cânelui, umbra nopții, zâneră, zârnea, zenola.

În tradiția populară: în al treilea sicriu al faraonului Tutankamon (1347-1339 î. Hr.) au fost găsite fructe uscate de zârnă. Mai târziu Plinius scrie că din „strychnos halikakos“ (numele grecesc al plantei) vrăjitoarele din Thesalonic preparau o licoare care stârnea poftele și imagini nerușinate.

Și Dacii cunoșteau Zârna, pe care o foloseau la vopsitul lânii în negru, cât și pentru sănătate. Frunzele le puneau la răni și mușcături de animale, cu fiertură de zârnă se tratau fracturile de oase, iar frunzele opărite se puneau drept cataplasme, pentru vindecarea lingoarei și a vătămurilor.

Hildegard van Bingen, călugărița vindecătoare, recomanda întrebuințarea zârnei pe cale externă, în problemele legate de inimă, dureri de dinți, picioare umflate, probleme legate de circulație.

În Evul Mediu, planta mai era folosită pentru anestezierea bolnavilor ce urmau să sufere o intervenție chirurgicală.

Tulpina de zârnă era mult căutată de copii, în vremurile când dulciurile nu fuseseră inventate.

Amărui la început, gustul plantei devenea tot mai dulce, pe măsură ce era mestecată. Astăzi este considerată otrăvitoare cu toate că are virtuți de excepție.

În tradiția populară românească frunzele și poamele (boabe negre) se foloseau la vopsit în negru. Frunzele se puneau la tăieturi, bube, furuncule, mușcătură de câine. Cu fiertura se spălau membrele fracturate, iar cu planta se legau acele fracturi. Se mai folosea la febră tifoidă, la afecțiunile splinei și la afecțiuni acute abdominale. Ceaiul din părțile aeriene, în amestec cu coarne, se lua contra diareei. Părțile aeriene pisate se puneau în legături pe burtă, contra durerilor. Contra vătămurii, se făceau uneori, o turtă din țărâțe din borș, zârnă, rădăcină de brusture și mutătoare, care se puneau pe pânțe. Cu zârnă uscată și pisată, amestecată cu făină de mălai și chișleag, se făcea legătură, bună de pus pe buricul bolnavului de holeră.

Frunzele se puneau pe bube, la cancerul pielii, iar zeama din fructe pe umflăturile învechite. Se mai folosea la dalac și în boli de splină. Se bea fiartă în rachiu contra durerii de pânțe și contra herniei. Decoctul bachelor se folosea la tratarea bolilor vezicii urinare și paraliziei. În unele părți se da și pentru ușurarea nașterilor și pentru hernie.

Fructele s-au întrebuințat pentru vopsit în galben lăna sau torturile de cânepă.

Descriere: semiarbust veninos cu tulpina lungă, ramificată, agățătoare. Crește prin tufișuri și păduri umede, pe lângă garduri și ziduri vechi, pe lângă pâraie și râuri. Tulpinile Lignum dulcamara sau vârfurile înflorite Dulcamara stipes se recoltează pentru efectele terapeutice. Crește înaltă de 20-25 cm, cu frunzele în formă de inimă, dar ondulate pe margine, se recunoaște ușor după florile albe (Solanum nigrum) sau violete (Solanum dulcamara), care seamănă izbitor cu florile de cartof (sunt grupate câte 5-6 la un loc). Fructele sunt negre, în formă de boabe mici și lucioase, cu multe semințe în interior, ori roșii (la soiul dulcamara). Zârna neagră răspândește un miros neplăcut.

Compoziție chimică: conține un glucozid, dulcamarina și un glicozid toxic, solanina, care descompune globulele roșii și paralizază activitatea inimii, apoi materii tanante, saponine, zaharuri,

vitmina C, etc.

Acțiune farmacologică: Extern este analgetică.

Nu se mai folosește în tratamente interne. Se folosește însă în preparate farmaceutice.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: colici hepatice, eczeme umede, gută, hemoroizi, nevralgii, otite cronice, prurit anal, reumatism, spasme vezicale.

Toxicologie: Atenție! Toată planta este toxică, mai ales când crește la soare, datorită glicozizilor (tomatină, solanină) și diferiților alcaloizi.

Atenție! Fructele necoapte sunt cele mai toxice.

Atenție! Produce leziuni gastrice, inflamația mucoaselor, paralizie, moarte.

Atenție! În doze mai mari principiile din zărnă au un efect contrar, comportându-se ca hepatotoxice energice.

Preparare și administrare:

În administrarea internă se folosesc doze mici, numai în mixturi oficinale create de cunoscători, ca protector și regenerator hepatic.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Colici hepatice - 1 g de plantă mărunțită se opărește cu 100 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, se strecoară. Se consumă în mai multe reprize intern de-a lungul zilei cu maximă prudență.

Eczeme umede - 5 g de plantă uscată se fierbe la 100 ml apă timp de 10 minute la foc moderat. Se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară. Se aplică pe locurile bolnave cataplasma înmuiată în acest ceai.

Gută - se folosesc vârfurile rămurelelor de zărnă dulce (cea cu flori violete), din care se prepară o infuzie diluată de o linguriță de plantă la 2 căni de apă clocotită. Se consumă în cursul zilei.

Hemoroizi - 5 g de plantă uscată se fierbe la 100 ml apă timp de 10 minute la foc moderat. Se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară. Se aplică pe locurile bolnave cataplasma înmuiată în acest ceai.

Nevralgii - 1 g de plantă mărunțită se opărește cu 100 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, se strecoară. Se consumă în mai multe reprize intern de-a lungul zilei cu maximă prudență.

Otite cronice - 5 g de plantă uscată se fierbe la 100 ml apă timp de 10 minute la foc moderat. Se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară. Se aplică pe

locurile bolnave cataplasma înmuiată în acest ceai. Se poate pune chiar și în ureche câte 5-6 picături călduțe.

Prurit anal - 5 g de plantă uscată se fierbe la 100 ml apă timp de 10 minute la foc moderat. Se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară. Se aplică pe locurile bolnave cataplasma înmuiată în acest ceai.

Reumatism - se folosesc vârfurile rămurelelor de zărnă dulce (cea cu flori violete), din care se prepară o infuzie diluată de o linguriță de plantă la 2 căni de apă clocotită. Se consumă în cursul zilei.

Spasme vezicale - 1 g de plantă mărunțită se opărește cu 100 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, se strecoară. Se consumă în mai multe reprize intern de-a lungul zilei cu maximă prudență.

Empiric se mai folosește la unele afecțiuni însă este toxică și foarte periculos de întrebuințat pentru că nu se poate ști cu certitudine ce cantități de toxine are planta care o culegeți. Acest lucru se poate face doar în laboratoare foarte bine utilizate și de către specialiști.

ZÂRNĂ AUSTRALIANĂ



Solanum laciniatum Fam. Solanaceae.

Descriere: în zona de origine este un arbust perenn, înalt de 2-3 m, cu rădăcina pivotantă, bine ramificată, care se dezvoltă în sol până la adâncimea de 60-80 cm.

Tulpina este erectă, ierboasă, înaltă de 1,2-1,8 m, rotundă la bază și costată în rest, de culoare violacee în partea inferioară și verde în partea superioară, ramificată simpodial la înălțimea de 35-50 cm, ramificarea începe după dezvoltarea a 15-20 frunze adevărate.

Frunzele sunt penat sectate, cu segmente alungit lanceolate, simple sau cu două perechi de lacinii, de culoare verde închis, cu lungimea de 30-37 cm și lățimea de 3,2-4 cm. Pețiolul frunzei este scurt, de 0,5-1,0 cm.

Floarea prezintă un diametru de 3-5 cm. Corola este ondulată pe margine, de culoare violet-albastră. Caliciul, verde, este zimțat. Florile sunt grupate în raceme laxe, lungi de 10-15 cm, situate la baza ramificațiilor.

Înflorește din iunie până toamna, la căderea primelor brume.

Fructul este o bacă ovoidă cu lungimea de 2-2,5 cm și grosimea de 1,2-1,8 cm de culoare porto-

calie la maturitate. Majoritatea bachelor se dezvoltă pe etajele II și III.

Fructul conține 98-336 de semințe și granule pietroase în număr de 28-50, reprezentând 13% din greutatea semințelor. Prezența lor este o caracteristică a subgenului.

Sămânța este reniformă, de 2-2,5 cm lungime și de 1,5-2,8 mm lățime, de culoare maronie, cu suprafața reticulată. Masa a 1000 semințe este de 1,5-2 g.

Răspândire: de origine din Australia și Noua Zeelandă, în condițiile climatice din țara noastră se cultivă ca specie anuală, erbacee.

Compoziție chimică: glucoalcaloizii, care au ca componenți principali solamargina, cu conținutul cel mai mare, și solasonina. Aceștia prin hidroliză acidă pun în libertate agliconul solasodina, o moleculă de glucoză și două de ramnoză, respectiv glucoză, galactoză și ramnoză.

S-au mai găsit beta-solamargina cu agliconul solasodina, solanină și chaconină cu agliconul solanidina. Pe lângă glucoalcaloizi se mai află saponine ca diosgenină, clorogenină și terpenoide. S-au mai semnalat prezența aminoacizilor liberi, glucide, ulei volatil cu componentul principal farnesol. În flori s-au identificat antociani.

Acțiune farmacologică: hormonală, fungistică și tricomonastică.

Preparatele hormonale reprezintă a doua grupă de medicamente ca importanță după antibiotice. Aceste preparate au largi aplicații în terapia a peste 100 de boli și de stări patologice la care până în prezent nu s-au descoperit remedii eficiente.

S-a constatat că acțiunea terapeutică este mai pronunțată la speciile mai bogate în solasodina, organul cel mai bogat în principii active (frunza) prezentând acțiunea terapeutică maximă.

Kraxer și Briggs în 1950 au stabilit că glucoalcaloizii din *Solanum laciniatum* prezintă un efect antiacelerator al ritmului cardiac, similar cu al veratroninei din specia *Veratrum album*, cu deosebirea că acțiunea acestora este foarte lentă.

Preparatele hormonale se folosesc în următoarele afecțiuni: reumatism, diabet, poliartrite infecțioase, unele forme de tuberculoză, cancer mamar, tifos, bruceloză, micoze și eczeme, astm

bronșic, boli alergice, afecțiuni ginecologice, unele forme de leucoză, procese inflamatorii, afecțiuni oftalmologice, stări de șoc, etc.

Industrie: planta este folosită în industria chimico-farmaceutică pentru obținerea de corticosteroidi prin semisinteză. Astfel, din frunze se extrag hormoni steroizi: cortizon, dizoxicortizonul, testosteron, progesteron, etc. cu multiple utilizări în terapeutică.

Alcaloizii sterolici au devenit foarte valoroși pentru industria farmaceutică, deoarece aceștia pot fi ușor transformați în hormoni steroizi.

Industria steroidilor din Europa s-a înființat după 1950. Inițial au fost utilizate ca materie primă produsele de origine animală, apoi uleiul de soia și produsele petrochimice, iar mai târziu rădăcinile speciilor *Dioscorea* recoltate din India, China, Mexic. De asemenea s-au utilizat speciile *Agave sisalana*, bogată în hecogenină și specia *Yucca filamentosa* care conține iamogenină. S-a constatat că obținerea preparatelor hormonale din plante este mult mai economică decât din produse animale sau din produse petrochimice.

Dezvoltarea în continuare a industriei corticosteroidilor este limitată de faptul că rezervele naturale de *Dioscorea* sunt în scădere, iar realizarea de plantații este dificilă. Cerințele mereu crescute pentru medicamente hormonale au condus la investigarea de noi resurse de materie primă. În urma studiului unui număr de 200 de specii din familia Solanaceae, s-a ajuns la concluzia că cele mai importante sunt speciile din subgenul *Arheosolanum*, *Solanum laciniatum* și *Solanum aviculare*, cultivate de peste 100 de ani în grădinile botanice din Europa, ca specii decorative.

Toxicologie: toate părțile plantei sunt toxice.

ZÂZANIE



Lolium perenne Fam. Poaceae.

În tradiția populară: se folosea la băi contra reumatismului.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin livezi și fânețe, pe marginea drumurilor, uneori cultivată prin parcuri și grădini.

ZBURĂTOARE



Chamaenerion angustifolium Fam. Oenotheraceae.

În tradiția populară: se culegea împreună cu alte plante de Sânzâiene și se folosea contra frigurilor. Ceaiul îndulcit cu miere se folosea contra diareei grave. Se făceau băi bolnavilor de pareze sau boli psihice și friguri.

La Sălciua, din tulpinile florifere se făcea ceai pentru dureri de inimă.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin răriștile pădurilor, îndeosebi în regiunea montană și împreună cu alte specii înrudite, numite tot zburătoare sau pufulițe, înroșește tăieturile cu florile ei roșii, bogate în nectar.

Compoziție chimică: tanin, vitamina C, etc.

Se poate folosi ca și Pufulița.

ZBURĂTOARE DE MLAȘTINĂ



Epilobium palustre Fam. Onagraceae.

Denumiri populare: pufuliță de mlaștină.

Descriere: plantă erbacee, perenă, cu rizom ramificat, cu stoloni subterani lungi, groși, cărnoși, roșcați. Tulpini cilindrice, rigide, înalte până la 1 m, slab păroase în partea superioară. Frunze liniare sau liniar lanceolate, sesile sau cu pețiol foarte scurt, glabre sau alipit-păroase. Flori roz-deschis, rareori albe, grupate în racem terminal de tipul 4. Înflorire în lunile VII-IX. Fruct capsulă. Semințe alungite, papiloase.

Răspândire: întâlnită prin regiunea mlaștinilor.

Compoziție chimică: insuficient studiată. Se poate să conțină: flavone, steroli, tanin, polifenoli, saponine, acizi triterpenici, etc.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, anti-crotic, antiinfecțios hepatic și intestinal, diuretic.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, afecțiunile tubului digestiv, afte, avitaminoze, ciroză, diaree, dureri de inimă, enterite, hepatită cronică, răni, ulcer gastro-duodenal.

Preparare și administrare:

- 2 lingurițe de rizom uscat și mărunțit se pun la 1 litru de apă clocotită. Se lasă la macerat de seara până dimineața, apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei perioade mai lungi de timp în cazul cirozei sau altor afecțiuni din cele enumerate.

- 1 linguriță de plantă uscată se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

Se folosește la clătirea gurii de mai multe ori în cazul aftelor bucale. Extern, la răni, se fac spălături sau se pun comprese locale.

ZEBRINA



Calathea zebrina Fam. Marantaceae.

Istoric: Zebrina este o plantă cu puteri vindecătoare deosebite. Aztecii au fost primii care i-au descoperit puterile vindecătoare, cultivând-o în plantații imense sau pe grădini plutitoare (cinape). Pe o plută din bârne și trestie se așează un strat gros de pământ amestecat cu nămol fertil, apoi se plantau straturi de zebrină.

În sec XX arheologii au găsit plăcuțe de lut cu descrierea plantei. Calitățile terapeutice cuprinse în ele au stârnit un interes internațional. În mai multe țări au început cercetări științifice și experimente clinice de amploare.

Descriere: Este o plantă deosebit de decorativă cu flori roz sau mov, cu frunze tivite cu bordo, acoperite cu perișori mătăsoși, în timp ce partea inferioară este de un roșu intens. Dar puțini dintre cei care o cumpără știu că împreună cu ghiveciul viu colorat, ei aduc în casă nu doar frumusețe ci și sănătate.

Creșterea și îngrijirea plantei: - ca să dăm posibilitate zebrinei să-și manifeste din plin calitățile terapeutice, trebuie să o plantăm în pământ fertil, cu humus bogat. Se recomandă să amestecați pământ de pe lan, din pădure și din gospodăria țărănească. Nu folosiți turbă din magazinele specializate, deoarece zebrina preferă pământ cu pH

mic. Vasul să fie suficient de mare, astfel ca planta să acumuleze în frunzele ei toate componentele necesare pentru vindecare. Este necesară o lumină puternică, dar difuză (inclusiv artificială) timp de 10 ore pe zi. Planta suferă atunci când i se schimbă poziția față de surse principale de lumină. E bine să puneți un semn pe ghiveci, ca atunci când după procedurile de igienizare să o instalăm în aceeași poziție. Temperatura optimă este de 16-20 grade Celsius pe tot parcursul anului. Pentru dezvoltarea bună a plantei este nevoie de o umiditate de 70-75%, care se obține prin udarea suficientă a solului și stropirea zilnică a frunzelor (vara de 2-3 ori pe zi). În perioada caldă, planta se scoate în balcon sau grădină. Rădăcinile cresc repede, de aceea de 1-2 ori pe n, zebrina se mută într-un ghiveci mai mare sau se taie tufa în două și se plantează fiecare parte separat.

Atenție! Nu folosiți îngrășăminte sintetice pentru plantele medicinale. Sunt destule metode naturale de îmbogățire a solului: apă cu sânge rămas după spălarea bucatărilor de carne și de pește, zăpadă topită, zaț de cafea, resturi de plante care rămân după prepararea ceaiurilor (mai ales ceai chinezesc, negru și verde). Vara se poate folosi cu succes îngrășământ obținut prin fermentație. Într-un butoi cu 40-50 litri de apă, se pune o găleată de diferite buruieni tocate, câte $\frac{1}{2}$ găleată de balegă sau găinaț și cenușă de lemn, $\frac{1}{4}$ găleată frunze de nuc tăiate fâșii, 8-10 lăstari cu frunze de cartofi sau suc de roșii. După 10-14 zile de fermentație, un pahar de soluție se dizolvă în 8-9 litri apă de var (călduță) și se udă plantele, vara o dată la 10-14 zile, iarna - o dată pe lună.

Compoziție chimică: bogată în microelemente: fier, fosfor, potasiu, magneziu, calciu, cupru, zinc, crom și seleniu, vitamina C, carotenoide, flavonoide, pectină și tanină, o suită extrem de bogată de substanțe active, ce recomandă planta ca remediu în numeroase afecțiuni.

Acțiune farmacologică: ajută la cicatrizarea afecțiunilor pielii, distruge o serie de germeni patogeni, întărește imunitatea, luptă cu boala canceroasă cu succes, fiind un biostimulent puternic, în special sub formă de suc proaspăt.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni:

afecțiuni dermatologice, afecțiuni digestive și gastro-intestinale, afecțiuni intestinale, afecțiuni ale aparatului locomotor, afecțiuni ale aparatului respirator, arsuri, artrită, calculi biliari și renali, colecistită, colită, colpită, constipație, degerături, diabet, diaree, dismenoree, dureri de stomac provocat de ulcer și gastrită, fibroame, furunculoză, gastrită, gută, hemoroizi, herpes, lipsa poftei de mâncare, lovituri, negi, pancreatită, parodontoză, pirozis, procese inflamatorii la rinichi, răceală, răni, reumatism, spasme abdominale, ulcer stomacal și duodenal, ulcer varicos, vaginită, varice.

Preparare și administrare:

E bine să știți că frunzele viu colorate, cu dungile bordo evidențiate, conțin o cantitate mai mare de componente terapeutice decât frunzele de culoare verde deschis, palide. Lăstarii tăiați imediat după răsăritul soarelui conțin cu 10% mai mult din compușii care contribuie la vindecare decât cei tăiați la amiază și cu 20% mai mult față de cei tăiați la asfințitul soarelui.

Sucul de zebrină - stors proaspăt conține o cantitate maximă de substanțe active și are și cel mai puternic efect. Se prepară din lăstari ruși cu câteva minute înainte de stoarcere, deoarece, cu trecerea timpului, unele substanțe se descompun și efectul terapeutic scade. Frunzele se spală de mai multe ori, ultima dată se clătesc cu apă fiartă și răcită, după care se scutură foarte bine. Sucul astfel obținut se bea imediat după preparare. Pentru tratamentul adulților, conservarea sucului se face prin amestecarea cu alcool dublu rafinat în proporție de 1:3.

Pulbere de zebrină - se prepară din plantă uscată, măcinată cu râșnița de cafea și se păstrează în borcane cu filet închise etanș.

Infuzia sau ceaiul de zebrină - se prepară din plantă uscată sau proaspătă (o linguriță de plantă, la o cană de apă, clocotită) tocate foarte mărunț. Se folosește apă clocotită sau rece, în ultimul caz planta rămasă în apă stă la macerat 12 ore. Se bea lichidul nestrecurat, împreună cu frunzele.

Tinctura de zebrină - se prepară de regulă dintr-un pahar de plantă tocată și 5 pahare de alcool (țuică) de 70 grade sau alcool dublu rafinat puse în sticle de culoare închise. Se lasă la macerat la

temperatura camerei, timp de 15 zile, cu agitare periodică. Când timpul de așteptare expiră, se filtrează lichidul de câteva ori prin pânză, vată sau prin filtre de cafea, până devine transparent, fără sedimente.

Extractul concentrat de zebrină - se prepară prin evaporarea a 50% din cantitatea de apă pusă la fiert cu zebrină pe foc mic. Se păstrează în frigider timp de 1-2 săptămâni.

Unguentele - se obțin din pulbere de plantă uscată, amestecată cu osânză sau untură de găscă topită. Amestecul se ține pe foc foarte slab, timp de 5 minute, fără să fiarbă, apoi se ia de pe foc și se amestecă în permanență, până la răcire. Se păstrează la frigider, în recipiente de culoare închisă.

Mod de administrare pe afecțiuni:

Afecțiuni dermatologice - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Afecțiuni digestive și gastro- intestinale

1. Amestec mexican: - se râșnesc separat, până se obține o făină următoarele ingrediente: boabe de porumb, fasole, mazăre, linte. Se ia câte 1 lingură din fiecare tip de făină și se amestecă, peste amestecul obținut se toarnă 14 pahare cu apă, se aduce până la fierbere și se lasă la foc mic, timp de 3 ore, până ce din lichid rămâne o treime. Se adaugă o linguriță de sare, 3 linguri de frunzulițe de zebrină tocate și se infuzează 15-20 minute. După strecurare se consumă câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Utilizare: dureri de stomac și spasme abdominale. Fiertura se folosește și pe post de aliment pentru bolnavi, până la îmbunătățirea stării de sănătate. Pe timpul folosirii se ține la frigider 4-6 zile.

2. O rețetă adusă de conchistadorii spanioli: - vin de zebrină. Într-un litru de vin alb sec se macerează, timp de 14 zile, 100 g frunze de zebrină, spălate și tocate mărunț. Vinul se strecoară și se bea câte o înghițitură, cu 30 minute înainte de masă și încă o înghițitură cu 30 minute după masă, în total 8-10 înghițituri pe zi.

3. Amestec din zebrină și mușețel, în proporții egale. Într-un ceainic de ceramică se pune o lingură de amestec de plantă, se toarnă 500 ml de apă

clocotită și se infuzează în vas acoperit, timp de 30 de minute. Se beau câte 150 ml, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă.

Utilizare: în caz de dureri, spasme, pirozis, lipsa poftei de mâncare, balonare.

Afecțiuni intestinale - zebrina și cartofi copti sau fierți. În America Latină, afecțiunile intestinale se tratează tradițional cu o dietă specială care conține numai două componente: zebrină și cartofi.

Dimineața se bea un pahar de ceai cald de zebrină, care se prepară din $\frac{1}{2}$ linguriță de ceai verde opărite cu 250 ml apă clocotită. Ceaiul se infuzează 20 minute și se bea cu înghițituri mici. Peste zi se mănâncă 1,5 kg cartofi, împărțiți în 6 porții, fără sare și ulei. Pe fiecare cartof copt sau fiert, se pune câte o frunză proaspătă de zebrină. Neapărat se beau și 3 litri de apă zilnic, iar seara se bea ceaiul rămas. Dieta se ține 3 zile, iar dacă este nevoie de o cură de 7 zile, din a 4-a zi se introduce puțin ulei nerafinat sau suc de lămâie și foarte puțină sare.

Afecțiuni ale aparatului locomotor - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Afecțiuni ale aparatului respirator - vin de zebrină. Într-un litru de vin alb sec se macerează, timp de 14 zile, 100 g frunze de zebrină, spălate și tocate mărunț. Vinul se strecoară și se bea câte o înghițitură, cu 30 minute înainte de masă și încă o înghițitură cu 30 minute după masă, în total 8-10 înghițituri pe zi.

Arsură - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Artrită - practic în toată America Latină, frunzele de zebrină se folosesc pentru aplicații pe locurile bolnave, cu partea bordo spre piele, sau pentru cataplasme și frecții, în amestec cu miere de albine. Tot pentru frecții se face și o tinctură. În sticle de culoare închisă, se pune până la jumătate plantă tocată, se umple cu țuică și se macerează 12 zile. Se strecoară, se pune într-o altă sticlă și se poate folosi.

Balonare - Amestec din zebrină și mușetel, în proporții egale. Într-un ceainic de ceramică se pune

o lingură de amestec de plantă, se toarnă 500 ml de apă clocotită și se infuzează în vas acoperit, timp de 30 de minute. Se beau câte 150 ml, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă.

Utilizare: în caz de dureri, spasme, pirozis, lipsa poftei de mâncare, balonare.

Calculi biliari și renali - se râșnesc separat, până se obține o făină următoarele ingrediente: boabe de porumb, fasole, mazăre, linte. Se ia câte 1 lingură din fiecare tip de făină și se amestecă, peste amestecul obținut se toarnă 14 pahare cu apă, se aduce până la fierbere și se lasă la foc mic, timp de 3 ore, până ce din lichid rămâne o treime. Se adaugă o linguriță de sare, 3 linguri de frunzulițe de zebrină tocate și se infuzează 15-20 minute. După strecurare se consumă câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Colecistită - Amestec din zebrină și mușetel, în proporții egale. Într-un ceainic de ceramică se pune o lingură de amestec de plantă, se toarnă 500 ml de apă clocotită și se infuzează în vas acoperit, timp de 30 de minute. Se beau câte 150 ml, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă.

Colită - se aduc până la punctul de fierbere, 1,5 litri de apă. Se adaugă $\frac{1}{2}$ pahar de plantă tocată, se mai lasă pe foc 2 minute, apoi se infuzează 2 ore. Se face clismă seara, timp de 7 zile. După o pauză de 1-2 zile, se repetă procedura, încă 7 zile. Tratamentul se face timp de 3 luni, câte 14 zile lunar.

- Tinctură din zebrină și pălării tinere de floarea soarelui. Pălăriile se culeg în faza de boboci, până nu apar petalele galbene, se dau prin mașina de tocat sau prin robotul de bucătărie. Separat, se toacă zebrina. La un pahar de plantă se pun 2 pahare de pălării tocate, se adaugă un litru de alcool dublu rafinat și se lasă la macerat 21 de zile. Se beau câte 5 picături cu 50 ml apă caldă, de 3 ori pe zi, cu jumătate de oră înainte de masă. Remediu se administrează concomitent cu o clismă.

- Pulbere din frunze uscate ($\frac{1}{3}$ lingură). Se pune pe limbă, se ține puțin, apoi se înghite cu lapte fierbinte sau apă fierbinte cu miere de albine. Se ia de 3 ori pe zi, înainte de masă. Se recomandă și pentru persoanele cu constipație, mai ales în combinație cu frunze de morcov.

Colpită - se fac spălături, se pun tampoane cu ulei sau cu frunze zdrobite de zebrină, care se infuzează în prealabil în apă fierbinte, timp de 20 de minute.

Constipație - Pulbere din frunze uscate (1/3 lingură). Se pune pe limbă, se ține puțin, apoi se înghite cu lapte fierbinte sau apă fierbinte cu miere de albine. Se ia de 3 ori pe zi, înainte de masă. Se recomandă și pentru persoanele cu constipație, mai ales în combinație cu frunze de morcov.

În caz de constipație se consumă un vârf de cuțit de pulbere din frunze uscate sau câte o linguriță de ulei de zebrină de 3-4 ori pe zi, cu jumătate de oră înainte de masă.

Degerături - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Diabet - se bea câte 1/3 pahar de suc de zebrină diluat cu apă (1:1) sau ceai, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Dacă diabetul este asociat cu afecțiuni de ficat și colecist, se amestecă câte o frunză de zebrină, mătase de porumb, sunătoare, flori de siminoc și frunze de afin. Peste plante se toarnă 1,5 litri de apă clocotită. Se fierbe 5 minute și se infuzează, acoperit, timp de 3 ore. Se beau câte 75 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Diaree - În caz de diaree se ia o lingură de cenușă (rezultată în urma arderii unui pumn de frunze uscate de zebrină) care se pune în 5 litri de apă clocotită. După răcire, terciul se mănâncă puțin câte puțin, timp de 4 ore; în acest timp nu se mănâncă și nu se bea nimic altceva.

Dismenoree - se fac spălături, se pun tampoane cu ulei sau cu frunze zdrobite de zebrină, care se infuzează în prealabil în apă fierbinte, timp de 20 de minute.

Dureri de stomac provocat de ulcer și gastrită - amestecul mexican: se rășnesc separat, până se obține o făină următoarele ingrediente: boabe de porumb, fasole, mazăre, linte. Se ia câte 1 lingură din fiecare tip de făină și se amestecă, peste amestecul obținut se toarnă 14 pahare cu apă, se aduce până la fierbere și se lasă la foc mic, timp de 3 ore, până ce din lichid rămâne o treime. Se adaugă o

linguriță de sare, 3 linguri de frunzulițe de zebrină tocate și se infuzează 15-20 minute. După strecurare se consumă câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Utilizare: dureri de stomac și spasme abdominale. Fiertura se folosește și pe post de aliment pentru bolnavi, până la îmbunătățirea stării de sănătate. Pe timpul folosirii se ține la frigider 4-6 zile.

Amestec din zebrină și mușetel, în proporții egale. Într-un ceainic de ceramică se pune o lingură de amestec de plantă, se toarnă 500 ml de apă clocotită și se infuzează în vas acoperit, timp de 30 de minute. Se beau câte 150 ml, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă.

Utilizare: în caz de dureri, spasme, pirozis, lipsa poftei de mâncare, balonare.

- Într-o sticlă umplută pe jumătate cu ulei (de floarea soarelui sau de măsline ne rafinat), se introduc frunzulițele proaspete de plantă. Sticla se expune la soare, până când frunzele se deschid la culoare, apoi preparatul se stoarce bine. În uleiul obținut după stoarcere se introduc alte frunzulițe proaspete și se lasă iar la soare. Procedul se repetă de 5 ori. Uleiul astfel obținut se păstrează într-un loc întunecos și răcoros, eventual în frigider.

- Se amestecă un pahar de ulei și unul de apă caldă, se adaugă 3 linguri de frunze de zebrină tocate mărunt și se pune vasul pe foc mic. Se lasă până se evaporă toată apa. Uleiul strecurat se păstrează la frigider. Se consumă câte o linguriță de 4-6 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

- Se mixează un pahar de frunze de zebrină și unul de pătlagină, se adaugă o cantitate egală de apă, se amestecă bine și se strecoară. Masa rămasă se stoarce bine printr-un ciorap nou, pânză topită sau un storcător de suc. Se bea câte 1/3 pahar de 3-4 ori pe zi. Amestecul se folosește și sub formă de pastă, fără apă, câte 2 linguri, de 3 ori pe zi.

- Se toacă 500 g lăstari cu frunze, se amestecă cu 500 g miere de albine lichidă și 500 ml vin roșu sec. Amestecul se macerează timp de 7 zile la întuneric, într-un loc răcoros, în sticlă închisă etanș. Se bea prima săptămână câte o linguriță, de 3 ori pe zi, cu o oră înainte de masă, a doua săptămână câte o lingură și a treia săptămână câte 2 linguri.

Fibroame - se fac spălături, se pun tampoane

cu ulei sau cu frunze zdrobite de zebrină, care se infuzează în prealabil în apă fierbinte, timp de 20 de minute.

Furunculoză - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Gastrită - datorită calităților sale antiinflamatorii și de regenerare, zebrina a devenit un panaceu și de vindecare a gastritelor în toată America Latină. Rețetă: se prepară o infuzie din $\frac{1}{2}$ pahar de plantă tocată mărunt și 1,5 litri de apă clocotită. Se lasă pe foc mare 5 minute, apoi se infuzează 2 ore. Se beau câte 150 ml de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă timp de 2 săptămâni.

Gastrită cu hipoaciditate - pentru normalizarea nivelului de aciditate scăzută se consumă câte o lingură de suc de zebrină proaspăt stors, de 3 ori pe zi, la 20 minute după masă. Sau se amestecă o lingură de suc proaspăt cu o lingură de infuzie de zebrină (o lingură de plantă se infuzează în 200 ml apă timp de o oră) și cu 1/3 linguriță miere de albine. Se beau câte 50 ml de lichid cald de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Gastrită cu hiperaciditate - se bea cu o oră înainte de masă lichidul cu miere de albine recomandat în rețeta precedentă, dar consumat rece. Scade considerabil aciditatea sucului gastric.

- Se stoarce suc din 3-4 cartofi cu coajă, spălați foarte bine cu apă fierbinte și din 7 lăstari de zebrină cu frunze (cu lungime de 7-8 cm). Se beau câte 60 ml de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Treptat doza se mărește până la 80 ml. Se păstrează la frigider nu mai mult de o zi. Se agită înainte de consum. O cură durează 4-5 săptămâni.

În cazuri mai complicate de gastrită hiperacidă, se prepară un amestec în părți egale de frunze de zebrină, mentă, flori de tei și semințe de fenicul. O lingură de amestec se infuzează în 250 ml de apă clocotită, până la răcire. Se beau câte 3 linguri de lichid, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Gută - practic în toată America Latină, frunzele de zebrină se folosesc pentru aplicații pe locurile bolnave, cu partea bordo spre piele, sau pentru cataplasme și frecții, în amestec cu miere de albine. Tot pentru frecții se face și o tinctură. În sticle de

culoare închisă, se pune până la jumătate plantă tocată, se umple cu țuică și se macerează 12 zile. Se strecoară, se pune într-o altă sticlă și se poate folosi.

Hemoroizi - se recomandă băi locale sau spălături cu infuzie obținută din 3 linguri de plantă tocată, puse în 250 ml de apă clocotită. Pe locul afectat se aplică timp de 2 ore frunze proaspete puțin strivite, apoi locul se spală cu apă rece. Se repetă zilnic sau o dată la 2 zile.

Herpes - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Lipsa poftei de mâncare - Amestec din zebrină și mușețel, în proporții egale. Într-un ceainic de ceramică se pune o lingură de amestec de plantă, se toarnă 500 ml de apă clocotită și se infuzează în vas acoperit, timp de 30 de minute. Se beau câte 150 ml, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă.

Utilizare: în caz de dureri, spasme, pirozis, lipsa poftei de mâncare, balonare.

Lovituri - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Negi - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tamponări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Pancreatită - se beau câte una-două lingurițe de tinctură de zebrină, diluată la 100 ml apă, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă. Pentru persoanele care evită preparatele pe bază de alcool, se face un decoct dintr-o lingură de zebrină amestecată cu o lingură de pelin și 250 ml apă clocotită. Amestecul se lasă la fiert 3-4 minute, se infuzează 45 de minute, se strecoară. Se beau câte 1-3 linguri (în funcție de vârstă și greutatea corporală) cu 15 minute înainte de masă.

Paradontoză - indienii din Mexic au obiceiul de a-și curăța dinții cu cenușă de zebrină, iar după masă, timp de 3 minute, se mestecă o frunză proaspătă sau se clătește gura cu un pahar de ceai, în care se adaugă o linguriță de suc de lămâie.

Pirozis - Amestec din zebrină și mușețel, în pro-

porții egale. Într-un ceainic de ceramică se pune o lingură de amestec de plantă, se toarnă 500 ml de apă clocotită și se infuzează în vas acoperit, timp de 30 de minute. Se beau câte 150 ml, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă.

Utilizare: în caz de dureri, spasme, pirozis, lipsa poftei de mâncare, balonare.

Frunzele uscate de zebrină se rășnesc sau se trec prin sită de sârmă. Când apare senzația neplăcută, se ia un vârf de linguriță de pulbere cu apă caldă. Procedura se repetă de 2-3 ori, la fiecare 30 minute.

Procese inflamatorii la rinichi - se consumă câte o linguriță de suc sau 15-20 picături de tinctură de zebrină, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă. Între mese, se bea de 4 ori pe zi, la fiecare 3 ore, infuzie din 2 lingurițe de frunze tocate, lăsate 30 minute în termos, în 250 ml apă clocotită. În ceaiul strecurat se adaugă bicarbonat de sodiu pe vârful cuțitului. Cura durează 10 zile.

Răceală - în Cuba și în Mexic se folosesc foarte multe rețete cu zebrină pentru afecțiunile aparatului respirator. De exemplu, rinita sau stările gripale se tratează cu pulbere de plantă uscată, care se trage pe nas sau se amestecă cu tutun și se fumează până la rezolvarea problemei. În nas se picură suc sau ulei din plantă, la fel se procedează și în caz de otită. Se fac inhalatii cu aburi din ceai din frunze tocate. Cu ceai se face și gargară de 4 ori pe zi, mai ales în caz de amigdalită. Înainte de somn, pieptul și spatulele se masează cu unguent din zebrină, apoi bolnavul îmbracă o cămașă de culoare roșie și se învelește cu o plapumă de lână. Dacă apare și durere de gât, se face o compresă din frunze proaspete, așezate una lângă alta pe gât. Deasupra se acoperă cu pergament, un strat de vată, și se leagă cu un fular de lână.

Răni - se fac comprese din planta proaspătă, se aplică ulei de zebrină, se fac spălături sau tampo-nări. Se presară locurile bolnave cu pulbere din frunze uscate.

Reumatism - practic în toată America Latină, frunzele de zebrină se folosesc pentru aplicații pe locurile bolnave, cu partea bordo spre piele, sau pentru cataplasme și frecții, în amestec cu miere de albine. Tot pentru frecții se face și o tinctură. În sticle de culoare închisă, se pune până la jumătate

plantă tocată, se umple cu țuică și se macerează 12 zile. Se strecoară, se pune într-o altă sticlă și se poate folosi.

Spasme abdominale - amestecul mexican: se rășnesc separat, până se obține o făină următoarele ingrediente: boabe de porumb, fasole, mazăre, linte. Se ia câte 1 lingură din fiecare tip de făină și se amestecă, peste amestecul obținut se toarnă 14 pahare cu apă, se aduce până la fierbere și se lasă la foc mic, timp de 3 ore, până ce din lichid rămâne o treime. Se adaugă o linguriță de sare, 3 linguri de frunzulițe de zebrină tocate și se infuzează 15-20 minute. După strecurare se consumă câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

Utilizare: dureri de stomac și spasme abdominale. Fiertura se folosește și pe post de aliment pentru bolnavi, până la îmbunătățirea stării de sănătate. Pe timpul folosirii se ține la frigider 4-6 zile.

- Amestec din zebrină și mușetel, în proporții egale. Într-un ceainic de ceramică se pune o lingură de amestec de plantă, se toarnă 500 ml de apă clocotită și se infuzează în vas acoperit, timp de 30 de minute. Se beau câte 150 ml, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă.

Utilizare: în caz de dureri, spasme, pirozis, lipsa poftei de mâncare, balonare.

Ulcer stomacal și duodenal - specialiștii în gastroenterologie consideră că apariția ulcerelor este provocată majoritar de bacteria *Helicobacter pylori*, de consumul îndelungat al unor medicamente (aspirină, indometacină, diclofenac, și altele) și de suprasolicitarea nervoasă (psihică). Ei bine, cercetătorii de la Institutul de plante medicinale și aromatice din Michigan-SUA au descoperit că zebrina are acțiune covârșitoare asupra *helicobacterului*. Pe parcursul experimentului, bacteriile au încetat să se înmulțească, iar apoi au dispărut total.

Se prepară seara o infuzie din 10 g plantă de zebrină proaspătă sau uscată și 500 g apă clocotită și se lasă în termos până dimineța. Se beau câte 50-60 ml de 4-5 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Ulcer varicos - pe locurile afectate se aplică comprese din extract, decoct sau unguent de zebrină. În caz de ulcer, se aplică și frunze pisate de

zebrină sau ulei de măsline amestecat cu suc proaspăt de zebrină.

Vaginită - se fac spălături, se pun tamponane cu ulei sau cu frunze zdrobite de zebrină, care se infuzează în prealabil în apă fierbinte, timp de 20 de minute.

Varice - pe locurile afectate se aplică comprese din extract, decoct sau unguent de zebrină. În caz de ulcer, se aplică și frunze pisate de zebrină sau ulei de măsline amestecat cu suc proaspăt de zebrină.

ZGAIBĂ



Lapsana communis Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: buruiană de brâncă, buruiană de orbalț, iarbă de zgăibi, iarbă de zgaibă, iarba zgăibii, salată câinească, salata câinelui, scai, scăietiu, zrăbunțică.

În tradiția populară: frunzele se puneau crude pe tăieturi. Se mai foloseau la bube, la zgaibe și la erizipel. Se dădea de mâncare porcilor, când începeau să se îmbolnăvească de brâncă.

Descriere: plantă erbacee, anuală, cu tulpina erectă, ușor muchiată și ușor culcată, simplu sau glandulos păroasă, paniculat ramificată. Frunze ovate eliptice, cele inferioare pețiolate, cele mijlocii scurt pețiolate, cele superioare sesile, ovate până la îngust lanceolate. Flori galbene, grupate în calatidii. Înflorire lunile VI-VIII. Fruct achenă fără papus.

Răspândire: comună în întreaga țară.

Recoltare: în terapie se folosesc părțile aeriene ale plantei (Lapsani herba) sau numai frunzele (Lapsani folium).

Compoziție chimică: insuficient studiată.

Acțiune farmacologică: părțile aeriene ale plantei au proprietăți antiinflamatoare, antibacteriene, cicatrizante. Limitează procesul inflamator, manifestă proprietăți bactericide favorizează procesul de epitelizare și vindecare a rănilor. Folosită de

medicina populară la tratarea rănilor care au prins deja coajă, răni obișnuite, bube, etc.

Distruge streptococul.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: bube, erizipel, răni, tăieturi.

Preparare și administrare:

- Frunze proaspete se aplică pe locul afectat și se pansează.

- În cazul erizipelului se aplică câteva straturi de frunze și se pansează.

ZIUA CU NOAPTEA



Malampyrum bihariense Fam.
Orobanchaceae.

În tradiția populară: era folosită sporadic la băi contra reumatismului, iar cu alte plante la gălbinare.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin pădurile umbroase și tufișuri.

ZMEUR



Rubus idaeus Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: azmură, mană, mălină, mur, poame de runs, rug de munte, scobicuri, smin, smeurar. Mantua în limba dacă.

În tradiția populară: se cultiva prin grădini sau zmeura se culegea de la munte.

Ceaiul din frunze sau ramuri tinere se lua contra tusei, răcelii și temperaturii ridicate, durerilor de cap, de stomac, de inimă.

Ceaiul din tulpini tinere și frunze se fierbea până se îngălbenea apa, se folosea contra afecțiunilor renale.

Împreună cu măcieșe se folosea în boli de inimă.

Siropul de zmeură se da la aprinderea de plămâni și se făcea un tratament mai îndelungat la tuberculoză.

Frunza uscată se folosea pentru buboaie vinete: se muia în apă caldă, se puneau pe ele și se legau cu o pânză curată.

Compoziție chimică: fructele conțin pectine, acizi organici (elagic, etc), flavonoide, caroten, zahăr, vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, D, E, P, calciu, magneziu, zinc, mangan, potasiu, fosfor, etc. Toate mineralele sunt în forme ușor asimilabile.

Frunzele acizi organici, fragarină, vitamina C, în cantități impresionante, bogate în minerale, calciu, magneziu, fier etc. Are 38 cal/100 g.

Acțiune farmacologică: frunzele- astringent, antidiareic, scade aciditatea gastrică, dezinfectant. Pentru acțiunea astringentă a frunzelor se poate folosi cu succes în afecțiunile digestive, eventual în amestec cu alte plante (mur). S-a descoperit că zmeura conține xilitol, un îndulcitor folosit pentru prevenirea și tratarea cariilor dentare. Fructul este un adevărat izvor de vitamine, minerale și substanțe nutritive, ajutând la tratarea multor afecțiuni. Previne hipertensiunea arterială, scade febra, îmbunătățește digestia, încetinește evoluția celulelor canceroase, tratează multe afecțiuni specifice feminine în special genitale, are proprietăți expectorante, reduce foamea fiind folosită în tratarea obezității, ameliorează diferite afecțiuni oculare, tratează cistita, are rol important în tratarea diabetului. Se folosesc fructele aromate, frunzele și mugurii tineri. Elimină spasmele gastrointestinale și vezicale, acționând asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de uree eliminată, favorizează transpirația. Se administrează în cure de 7-10 zile, câte 200-300 g/zi, în boli cardio-vasculare, bronșită, cistită, pielonefrite, eczeme și erupții tegumentare datorate soarelui.

Frunzele de zmeur sunt folosite ca depurativ, reușind să elimine din organism toxinele. Gargară poate fi folosit la afecțiunile faringiene cu acțiune antispastică.

Mugurii de zmeur au rol important în tratarea afecțiunilor ovariene, reprezentând un ajutor în ameliorarea simptomelor menopauzei (dureri de cap, usturimi în zona genitală, etc). Ajută la reglarea indicelui glicemic și previn îmbătrânirea. Femeilor le este indicat un tratament cu ceai de muguri de zmeur, deoarece contribuie la reducerea dimensiunilor chisturilor ovariene sau a nodulilor mamari.

Reduce aciditatea stomacală (fructul) fiind un adevărat antiacid natural. O cură cu fructe reușește să amelioreze constipația și ajută de asemenea la menținerea siluetei, deoarece are un conținut redus de calorii, fiind foarte indicată în toate curele de slăbire. Tonică, diuretică, provoacă pofta de mâncare, este laxativă. Fructul fără adaos de zahăr este util diabeticilor și reumaticilor.

Ajută la reducerea colesterolului și implicit a riscului bolilor cardiace. O ceașcă de zmeură conține 8 g fibră adică 1/3 din doza recomandată zilnic.

Cercetătorul danez G.T. Arentweicz a demonstrat în 1999 că terapia cu ceai de zmeură este un tratament profilactic, terapeutic și detoxifiant și în cazul tuberculozelor în mod special TBC pulmonar.

Fructele sunt excelente pentru întărirea sistemului imunitar, prevenirea cancerului și în cazul afecțiunilor digestive inclusiv bucale. Cel mai util proaspete.

Fructele- trebuie spus că vitaminele și substanțele active care se găsesc în fructul proaspăt nu se mai regăsesc în cel congelat decât într-o măsură mai mică, iar în cel preparat termic unele în special enzimele au dispărut și la fel o serie de vitamine.

Frunzele au proprietăți asemănătoare cu ale fructelor (diuretice, laxative) și acționează foarte bine asupra sistemului genital feminin, ameliorând menstruația (emenagog) și masculin (în afecțiunile prostatei. Frunzele sunt un antihemoragic reatabil și un reglator hormonal de excepție în special la femei.

Se indică la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni cardiace, afecțiuni febrile, afecțiuni ginecologice, afecțiuni oculare, afecțiuni pulmonare, afecțiuni tiroidiene, alergii, amigdalită, amigdalite recidivante, anemie, arsuri gastrice, astenie, astmul bronșic, avitaminoză C, boala canceroasă, boli glandulare, boli intestinale, bronșite, cancer de colon, cancer de prostată, candidoză digestivă, cefalee, ciclul menstrual neregulat, ciclul menstrual dureros cu hemoragie abundentă, cistită, colici renale, combaterea ridurilor, congestie pulmonară, constipație, cosmetică, degenerescență maculară, dermatoze, dezintoxicarea organismului, diabet zaharat, diaree, dismenoree, dureri diverse, eczeme, enterocolită, febră, gastrită hipoacidă, graviditate, gută, hemoragii abundente la ciclul menstrual, hipertensiune, hipotensiune, îmbătrânire prematură, infecția cu *Helicobacter Pylori*, inflamații, inflamații urinare, îngrășare, insuficiența transpirației, menopauză, nefrite, nevralgii dentare, obezitate, ORL, pancreas, pielite și pielonefrite, pirozis, prostatită, răceli, răgușeală persistentă, refluxul gastric, reumatism, scarlatină, scorbut, sensibilitate la răceli, spasme gastro-intestinale, stări febrile-infecțioase, temperamente biloase, ten gras seboreic, tuberculoză pulmonară,

tulburări de tranzit intestinal, tulburări menstruale, tuse, ulcer gastro-duodenal, uretrită, viroze respiratorii.

Precauții și contraindicații:

Femeile gravide nu vor consuma mai mult de 100 g de zmeură pe zi.

Persoanele care suferă de colită de fermentație sau de sindromul colonului iritabil vor consuma cu prudență zmeură, în doze mici la început, pentru a preveni eventualele deranjamente intestinale.

Preparare și administrare:

- Se consumă fructul crud sau suc, siropuri, dulcețuri, etc.

- 1 linguriță de muguri se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, iar apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

- Tinctură: 50 g de muguri și mlădițe tinere se mărunțesc, apoi se pun în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin timp de 15 zile, apoi se strecoară. Se va lua o linguriță de 3 ori pe zi. Există gata preparată de către Plantextract Cluj-Napoca. Se vor respecta indicațiile din prospect.

- 1 linguriță de frunze și muguri se vor măcina, apoi se va pune sub limbă pentru 10 minute. Se înghit apoi cu puțină apă.

- Zmeurata este foarte utilă la tratamente și se va lua tot câte 1 linguriță de 3 ori pe zi pentru tratarea afecțiunilor interne.

- Suc proaspăt: se spală fructele proaspete în apă curgătoare și apoi se lasă pentru 10 minute să stea în apă pentru a se ridica eventualele gângănii care mai pot fi pe aceste fructe. Se scurge apoi apa de pe ele și se trec prin storcătorul de fructe. Se pot folosi fructele proaspete sau cele congelate după ce au fost dezghețate. Se indică să se folosească câte 40 ml de 3 ori pe zi, preferabil înaintea meselor principale. Se poate însă folosi cu alte legume și fructe fiind și mai utilă în aceste cazuri. Se poate face acest tratament o perioadă cât mai lungă.

ZMEOAICĂ



Laserpitium latifolium Fam. Apiaceae.

În tradiția populară: rădăcina plantei se fierbea cu apă și ceaiul acesta se bea în zi de sec, pe inima goală, ca leac pentru vătămătură (afecțiuni interne acute cu dureri).

În ținutul Fălticeniilor infuzia sau decoctul rădăcinilor se luau în afecțiunile stomacului și hepatice.

Descriere: plantă ierboasă care crește prin fânețe și pășuni, pe coline aride din regiunea montană.

ZMEOAIE



Laserpitium archangelica Fam. Apiaceae.

În tradiția populară: în Maramureș era o plantă medicinală importantă.

Descriere: plantă ierboasă care crește sporadic la marginea pădurilor, în etajul montan și subalpin.

ZORELE



Ipomoea purpurea, Ipomoea purga
Fam. Convolvulaceae.

Denumire populară: bună dimineța.

Descriere: plante ornamentale agățătoare, de obicei cu o dezvoltare anuală. Tulpina este subțire, cu o înălțime de până la 3 m. Frunzele au formă de inimă și sunt de un verde închis. Florile, în formă de pâlnie, au culori diferite, mai ales albastru și mov-roșcat.

Provin din America Centrală.

Compoziție chimică: rășină, convolvulină, săruri minerale. Insuficient studiate.

Acțiune farmacologică: desconggestionant, vermifug, laxativ și chiar purgativ.

Se vor putea folosi în următoarele afecțiuni: hidropizii, congestii cerebrale, blocaje ale sângelui în organism (inclusiv menstrale blocate), deranjamente intestinale.

Precauții și contraindicații:

Sunt interzise femeilor gravide sau care alăptează.

Nu se vor folosi preparate din plantă în cazul unor inflamații intestinale.

Preparare și administrare:

Terapeutic, din rădăcină se prepară pulbere, tinctură și o rășină.

Partea III

Dicționare și bibliografie

DICTIONAR DE PLANTE **MEDICINALE** **LATIN-ROMÂN**

A.

Abies alba- Brad
 Abutilon theophrasti- Pristolnic.
 Acacia catechu- Acacia catechu.
 Acer campestre-Jugastru
 Acer negundo- Arțar american.
 Acer platanoides-Paltin de câmp.
 Acer psudoplatanoides- Paltin de munte
 Acer saccharinum-Paltin argintiu.
 Acer tataricum- Arțar tătarăsc.
 Achillea millefolium- Coadă șoricelului.
 Aconitum anthora- Omeag galben.
 Aconitus firmum- Omag 1.
 Aconitus moldavicum- Omag 2.
 Aconitus tauricum- Omag 3.
 Acorus calamus- Obligeană.
 Actaea spicata- Orbalț.
 Adonis vernalis- Rușcuța de primăvară.
 Aegopodium podagria- Piciorul caprei.
 Aesculus hippocastanus- Castan sălbatec.
 Agaricus arvense- ciupercă de câmp.
 Agaricus campestre ciupercă de bălegar.
 Agrimonia eupatoria- Turiță mare.
 Agropyron repens- Pir.
 Agrostemma githago- Neghină.
 Ailanthus altissima- Cenușer.
 Ajuga chamaepitys- Tămâița de câmp.
 Ajuga genevensis- Suliman.
 Ajuga laxmannii- Barba boierului.
 Ajuga reptans- Vineriță.
 Alchemilla glaberrima sau
 Alchemilla hibrida- Închegățică.
 Alchemilla xanthochlora- Crețișoară.
 Alisma plantago- Limbariță.
 Alliaria petiolata- Usturoiță.
 Allium ascalonicum-Ceapă eșalonată.
 Allium cepa-Ceapă.
 Allium fistulosum- Ceapă de iarnă.
 Allium sativum- Praz.

Allium sativum ssp. Sagittatum usturoi.
 Allium schoenoprasum- Arpagic.
 Allium tuberosum- Arpagic chinezesc.
 Allium ursinum- Usturoi de Egipt.
 Allium victorialis- Leurdă.
 Alnus glutinosa- Anin negru.
 Alnus incana- Anin alb.
 Alnus viridis- Anin de munte.
 Aloe arborescent- Aloe.
 Althaea officinalis- Nalbă mare.
 Althea rosea var. nigra- Nalbă de grădină,
 Amanita caesarea- Crăiță.
 Amanita muscaria- Muscăriță.
 Amanita pantherina- Burete pestriț.
 Amanita phalloides- Buretele viperei.
 Amanita rubescens-Cuci.
 Amaranthus albus- Știr alb.
 Amaranthus caudatus- Moțul curcanului.
 Amaranthus chlorostachys- Știr.
 Amaranthus lividis- Știr verde.
 Amaranthus paniculatus- Știr roșu-
 Amaranthus retroflexus- Știr sălbatec
 Amygdalus communis- Migdal.
 Anagallis arvensis- Scânțieiuță.
 Anastatica hierochuntica-
 Mâna Maicii Domnului.
 Anchusa officinalis- Limba boului.
 Anemone nemorosa- Floarea paștelui.
 Anthem Graveolens- Mărar.
 Angelica archangelis- Angelică.
 Antennaria dioica- Talpa mâtei.
 Anthemis cotula- Romaniță puturoasă.
 Anthemis tinctoria- Floare de pernă.
 Anthoxanthum odoratum- Vițelar.
 Anthriscus cerefolium- Asmățui.
 Anthriscus silvestris- Buciniș.
 Anthyllis vulneraria- Vătămătoare.
 Antirrhinum majus- Gura leului.
 Apium graveolens- Țelină.
 Aquilegia vulgaris- Căldărușă.
 Arachis hypogaea-Arahide.
 Arctium lappa- Brusture.
 Arctostaphylos Uva-ursi- Strugurii ursului.
 Aristolochia clematis- Curcubețică.
 Armeniaca vulgaris- Cais.
 Armillariella mellea- Ghebe 1.

Armillariella tabescentes- Ghebe 2
Armoracia lapathifolia- Hrean.
Arnica montana- Arnică.
Artemisia abrotatum- Lemnul Domnului.
Artemisia absinthum- Pelin alb.
Artemisia annua- Mătura raiului.
Artemisia austriaca- Peliniță.
Artemisia dracunculus- Tarhon.
Artemisia pontica- Pelin mic.
Artemisia vulgaris- Pelin negru.
Arthrospira plateis și *Arthrospira maxima*- Spirulina.
Arum maculatum- Rodul pământului.
Asarum Europaeum- Pochivnic.
Asclepias syriaca- Ceară.
Aspalathus linearis- Rooibos.
Asparagus officinalis- Sparanghel.
Asphodeline lutea- Ai de pădure.
Asplenium trichomanes- Strașnic, Părul Maicii Domnului.
Aster amellus- Steliță.
Aster linosyris- Iarba vântului.
Astragalus dasyanthus- Zăvăcustă 1.
Astragalus excapus- Zăvăcustă 2.
Astragalus glycyphyllos- Unghia găii.
Astrantia major- Ștevie de munte.
Astraeus hydrometricus- Steaua pământului.
Atriplex hortensis- Lobodă.
Atriplex nitens- Lobodă albă.
Atriplex tatarica- Lobodă sălbatecă.
Atropa belladonna- Mătrăgună.
Auricularia auricula-judae- Burete de soc.
Avena sativa- Ovăz.
Azadirachta indic- Neemul.
B.
Bacopa scrophulariae- Brahmi Booti.
Bellota nigra- Cătușe.
Barbarea vulgaris- Crușățea.
Bellis perennis- Bănuți.
Berberis vulgaris- Dracilă.
Berteroa incana- Ciucușoară.
Beta vulgaris var. *Altissima*- Sfeclă de zahăr.
Beta vulgaris var. *Canditiva*- Sfeclă roșie.
Beta vulgaris var. *crassa*- Sfeclă furajeră.
Betula nana- Mesteacăn pitic.
Betula pendula- Mesteacăn.
Betula pubescens ssp. *Carpatica*- Mesteacăn pufos.
Bidens tripartita- Dentiță.
Bidens cernuus- Cârligioare.
Boehmeria nivea- Ramie.
Boletus aereus- Pitoancă.
Boletus appendiculatus- Mitoarcă.
Boletus aurantius- Pitărcuță.
Boletus bovinus- Pita vacii.
Boletus duriusculus- Chitoarcă.
Boletus edulis- Hrib.
Boletus elegans- Untoasa cu inel.
Boletus granulatus- Pitoașcă.
Boletus luridus- Hribul vrăjitoarei.
Boletus luteus- Turta vacii.
Boletus regius- Mitoarcă roșiatică.
Boletus reticulatus- Mânătarcă.
Boletus satanas- Hrib țigănesc.
Boletus scaber- Pitoarcă de mesteacăn.
Boletus subtomentosus- Buza caprei.
Borago officinalis- Limba mielului.
Boswellia sacra- Tămâie (rășina acestui arbore.)
Botrychium lunaria- Limba cucului.
Bovista nigrescens- Gogoase.
Bovista plumbea- Probaiță.
Brassica juncea- Muștar vânat.
Brassica napus var. *Rapifera*- Nap.
Brassica napus ssp. *Olifera*- Rapiță.
Brasica nigra - Muștar negru
Brassica oleracea var *botrytis*- Gulie.
Brassica oleracea- Broccoli.
Brassica oleracea, var *rubra*- Varză roșie.
Brassica oleracea- Varză albă.
Brassica oleracea, var *sabauda*- Varză creată.
Brassica pekinensis- Varză chinezească.
Brassica rapa campestris- Rapiță sălbatecă.
Bruckenthalia spiculifolia- Coacăz de munte.
Bryonia alba- Mutătoare cu poame negre.
Bunias orientalis- Brăbin.
Bupleurum rotundifolium- Dosnică bărbătească.
Butomus umbellatum- Crin de baltă.
Buxus sempervirens- Cimișir.
C.
Calamintha officinalis- Izma pădurilor.
Calamus draco- Sânge de nouă frați.
Calathea zebrina- Zebrina.

Calla palustris- Coadă smeului.
Calystria sepium- Cupa vacii.
Calendula officinalis- Gălbenele.
Calluna vulgaris- Iarbă neagră.
Caltha palustris- Calcea calului.
Camelia microcarpa- Oul inului.
Camelia sativa- Lubiț.
Campanula patula- Cupe albastre.
Campanula trachelium- Clopotul caprei.
Canabis sativa- Cânepă.
Cantharellus cibarius- Gălbiori.
Cantharellus lutescens- Brunișor.
Capsella bursa pastoris- Traista ciobanului.
Capiscum annuum- Ardei.
Cardamine amara- Stupitul cucului.
Cardamine bulbifera- Colțișor.
Cardamine pratensis- Spumărița.
Cardus nutans- Scăiete 1.
Carex riparia, *Carex arenaria*- Rogoz.
Carica Papaya- Papaia.
Carlina acaulis- Turtă.
Carlina vulgaris- Scăișor.
Carpinus betulus- Carpen.
Carthamus tinctorius- Șofrănel.
Carum carvi- Chimen.
Cassia acutifolia- Siminichie.
Castanea sativa- Castan comestibil.
Cathelasma imperiale- Gingan.
Celosea argentea- Creasta cocoșului.
Centaurea calcitrapa- Scai ghimpos.
Centaurea cyanus- Albăstrele.
Centaurea jacea- Albăstriță
Centaurea micranthos- Baera ungurului.
Centaurea nigrescens- Corobățică.
Centaurea solstitialis- Scai galben.
Centaurium erythraea- Țintaură.
Cerastium Vulgatum- Struna cocoșului.
Cerasus avium- Cireș.
Cerasus vulgaris- Vișin.
Ceratocephalus falcatus- Plosnicar.
Ceratonis siliqua- Roșcov.
Cerinth glabra- Cerețica de munte.
Ceterach officinarum- Unghia ciutei.
Cetraria islandica- Lichen de piatră.
Chaerophyllum aromaticum- Antonică.
Chaerophyllum bulbosum- Baraboi.

Chamaenerion angustifolium- Zburătoare.
Chanca piedra- Ochii șoricelului.
Chara sp- Iarbă de păr.
Cheiranthus cheri- Micșunele ruginite.
Chelidonium majs- Rostopască.
Chenopodium album- Lobodă câinească.
Chenopodium bonus-henricus-
 Spanacul ciobanilor.
Chenopodium botrys- Peliniță grecească.
Chenopodium hybridus- Lobodă puturoasă.
Choiromyces meandriformis- Trufă albă.
Chondrilla juncea- Răsfug.
Chrysanthemum cinerariaefolium- Tătăși.
Chrysanthemum leucanthemum- Ochiul boului.
Chrysanthemum parthenium- Granat.
Chrysosplenium alternifolium-
 Argințica de pădure.
Cicer arietinum- Năut.
Cichorium endivia- Andive- Cicoare de grădină.
Cichorium intybus- Cicoare.
Cicuta virosa- Cucuta de apă.
Cimicifuga racemosa- Piciorul cocoșului negru-
 Cohosul negru.
Cinnamomum camphora- Camfor.
Circaea lutetiana- Tilișcă.
Cirsium arvensae- Pălămidă 1.
Cirsium erisithales- Colțul lupului.
Cirsium oleraceum- Crăpușnic.
Citrullus colocynthoides- Pepene furajer.
Citrus lanatus- Pepene verde (roșu).
Citrus aurantium- Portocal.
Citrus limon- Lămâi.
Citrus nobilis- Mandarin.
Cladonia rangiferina- Lichenul renului.
Cladonia pyxidata- Trâmbița mușchiului.
Clamintha clinopodium- Apărătoare.
Clematis alpina- Curpen de munte.
Clematis integrifolia- Dosnică vânăta.
Clematis jackmannii- Curpen de grădină.
Clematis recta- Luminoasă.
Clematis vitalba- Curpen.
Clitocybe geotropa- Burete galben.
Clitocybe infundiliformis- Burete galben.
Clitocibe odorata- Vineciori.
Clitocybe prunulus- Nicorete 1.
Cnicus benedictus- Schinel.

Cochlearia pyrenaica var. borzaeana- Lingurea.
Cocos nucifera- Palmier de nucă de cocos sau Cocotier.

Coffea arabica- Cafea arabică.
Cola nitida, acuminta, verticilata- Cola.
Colchicum autumnale- Brândușa de toamnă.
Coleus blumei- Urzicuță.
Collitriche verna- Linte de apă.
Colocybe gambosa- Burete de mai.
Comosus variegatus- Ananas.
Conium maculatum- Cucută.
Consolida regalis- Nemțișori de câmp.
Convallaria majalis- Lăcrămioare.
Convolvulus arvensis- Volbură.
Convolvulus persicus- Volbură de nisip.
Conyza canadensis- Bătrâniș.
Coprinus atramentarius- Popenchi.
Coprinus comatus- Burete de perucă.
Coprinus micaceus- Burete de rouă.
Corduus acanthoides- Spin.
Coriandrum sativum- Coriandru.
Coriolus versicolor- Iasca de cioată a foioaselor.
Coriolus hirsutus- Iască păroasă.
Cornus mas- Corn.
Cornus sanguinea- Sânger.
Cortusa matthioli- Ciuboțica ursului.
Corylus avellana- Alun.
Corylus colurna- Alun turcesc.
Cotinus coggygia-Scumpie.
Crambe tataria- Târtan alb.
Crataegus monogyna- Păducel.
Crataegus oxycantha- Păducel auriu.
Crataellus cinereus- Trâmbița.
Crataerllus cornocopioides- Trâmbița piticilor.
Crocus banaticus- Brândușă.
Crocus flavus- Brândușă galbenă.
Crocus sativus- Șofran.
Crocus vernus- Brândușă de primăvară.
Crocus variegatus- Brândușă mică.
Crypsis aculeata- Iarba vătămăturii.
Cucubalus baccifer- Gușa porumbelului 1
Cucumis mello- Pepene galben.
Cucumis sativus- Castravete.
Cucurbita maxima- Dovleac turcesc.
Cucurbita pepo- Bostan sau Dovleac.
Curcuma longa- Șofrănel sau Turmeric.

Curcuma xanthorrhiza- Curcuma sau Curry.
Cyanthus striatus- Muierita pământului.
Cydonia oblonga- Gutui.
Cynara scolimus- Carom.
Cynanchum vincetoxicum- Iarba fierului.
Cynoglossum officinale- Anghinare.
Cyperus esculentus- Limba câinelui.
Cypripedium calceolus- Papucul doamnei.
Cystopteris fragilis- Feriguță de stâncă.

D.

Dactylorhiza maculata- Sculătoare.
Daedalea quercina- Iască de stejar.
Dahlia variabilis- Gherghină.
Daphne blagayana- Iederă albă-1.
Daphne cneorus- Tămâiță.
Daphne laureola- Iederă albă -2.
Daphne mezereum- Tulichină.
Datura inoxia- Laur.
Datura metel- Laur indian.
Datura stramonium- Ciumăfaie.
Daucus carota- Morcov.
Dianthus armeria- Garoafa de pădure.
Dianthus callizonus- Garofița Pietrei Craiului.
Dianthus caryophyllus- Garoafa de cultură.
Dictamnus albus- Frâsinel.
Digitalis grandiflora- Degetar galben.
Digitalis lanata- Degețel lănos.
Digitalis purpurea- Degețel roșu.
Dinathus carthusianorum- Garofița de câmp.
Dioscorea (Tamus) communis- Untul pământului.

Dipsacus fullonum- Varga ciobanului.
Dipsacus laciniatus- Scăiete.
Dipsacus pilosus- Scaius.
Dorxcnium herbaceum- Suliță.
Dracocephalum coerulea- Mătăciune 2.
Dracocephalum moldavica- Mătăciune.
Drosera rotundifolia-Roua cerului.
Dryopteris filix mas- Ferigă.

E.

Ecballium elaterium- Plesnitoare.
Echinops commutatus- Tătarnică.
Echium italicum- Coadă vacii.
Echium vulgare-iarba șarpelui.
Ephedra distachya- Cărcel.
Epilobium angustifolia- Pufuliță de colină.

Epilobium colinum- Pufuliță.
Epilobium hirsutum- Pufuliță de munte.
Epilobium montanum- Pufuliță de munte.
Epilobium palustre-Pufuliță de mlaștină.
Epilobium parviflorum- Pufuliță de zăvoi.
Epilobium roseum- Cârligi.
Equisetum arvense-Coadă calului.
Equisetum limosum- Pipirig.
Equisetum sylvaticum- Coadă calului de pădure.
Equisetum telmateia- Coadă calului mare.
Eriophorum latifolia- Bumbăcel.
Erodium cicutarium- Ciocul berzei.
Eryngium campestre- Scaiul dracului.
Eryngium maritimum Vitrigon.
Eryngium planum- Scai vânat.
Erythroxyton coca- Coca-cola.
Euonymus europaeus- Salbă moale.
Euonymus verrucosa- Salbă râioasă.
Eupatorium cannabinum- Cânepa codrului.
Eupatoria cyparissias- Laptele cucului.
Euphorbia helioscopia- Buruiană de friguri 2.
Euphorbia latyris- Buruiană de venin.
Euphorbia variegata- Iarbă de venin.
Euphrasia rostkoviana- Silur.
Evernia prunastri- Lichenul de prun.
F.
Fagopyron esculentus- Hrișcă.
Fagus sylvatica- Fag.
Ficaria ranunculoides- Untișor.
Ficus cariaci- Ficus.
Filago arvensis- Firică.
Filipendula ulmaria- Crețușcă.
Filipendula vulgaris- Anglică.
Foeniculum vulgare- Fenicul.
Fomes annosus- Iasca de rădăcină.
Fomes fomentarius- Păstrăv roșu de stejar.
Fomes marginatus- Iasca de cioată.
Fomitopsis officinalis- Iasca fagului.
Forsythia suspensa- Iască de zădă.
Fragaria moschata- Căpșun.
Fragaria vesca- Frag.
Frangula alnus- Crușin.
Fraxinus excelsior- Frasin.
Fraxinus ornus- Mojdrean.
Fritillaria imperialis- Lalea peștiță 1.
Fritillaria orientalis- Lalea peștiță 2.

Fumaria officinalis- Fumăriță.
G.
Galanthus nivalis- Ghiocel.
Galega officinalis- Ciumărea.
Galium asparine- Lipicioasă.
Galium mullugo- Sânzâiene albe.
Galium odoratum- Vinariță.
Galium verum- Sânzâiene galbene.
Ganoderma applanatum- Iască.
Ganoderma lucidum- Lingura zânelor.
Genista ovata- Ginistră.
Genista sagittalis- Grozamă.
Genista tinctoria- Drobiță.
Geranium phaeum- Pălăria cucului.
Gentiana asclepiadea- Lumânărica pământului.
Gentiana cruciata- Fierea pământului.
Gentiana lutea- Ghințură galbenă.
Gentiana pneumonanthe- Ghințură vânată.
Gentiana punctata- Ghințură pătată.
Geranium columbium- Briboi.
Geranium divaricatum- Mătcuță 1.
Geranium macrorrhizum- Priboi.
Geranium palustre- Frigăru.
Geranium phaeum- Pălăria cucului.
Geranium pusillum- Buchet.
Geranium robertianum- Năprasnic.
Geum urbanum- Cerențel.
Gherghina- Dahlia variabilis.
Gladiolus imbricatus- Săbiuță.
Glaucium corniculatum- Mac cornut.
Glaucium flavum- Mac galben.
Glechoma hederaceae- Rotunjoară.
Globaria gigantea- Gogoășe.
Glycine max- Soi.
Glycyrrhiza echinata- Lemn dulce-1.
Glycyrrhiza glabra- Lemn dulce 2.
Gnaphalium uliginosum-
 Buruiană de căimăceală.
Gossypium hirsutum- Bumbac.
Gymnadenia conopsea- Palma pământului.
Gypsophila paniculata- Ipcărigă.
Gyromitra esculenta- Zbârciob gras.
H.
Haematoxylon campechianum- Băcan.
Hamamelis virginiana- Alun vrăjit.
Haplophyllum suaveolens- Gălbinele 2.

Harpagophytum procumbens sau Harpagophytum zeyheri- Gheara diavolului.

Hedera helix- Iederă

Helianthemum alpestre- Mălăoaie.

Helianthemum chamaecistus- Forostău.

Helianthemum hirsutum- Mălăiel 1.

Helianthemum nummularia- Iarba osului.

Helianthus annuus- Floarea soarelui.

Helianthus tuberosus- Topinabur.

Helichysum arenarium- Siminoc.

Heliotropium europaeum- Vanilie sălbatecă.

Helleborus dumentorum- Spânz sterp.

Helleborus odoratus- Bozotei.

Helleborus purpurascens- Spânz.

Hepatica nobilis- Trei răi.

Hepatica transilvanica-Crucea voinicului.

Heracleum sphondylium- Brânca ursului.

Herniaria glabra- Feciorică.

Hesperis silvestris- Hirenoasă.

Hibiscus cannabinus- Chenaf.

Hibiscus esculentus- Bame.

Hibiscus sabdariffa- Hibiscus.

Hibiscus trinonum- Zămoșită.

Hieracium baubini- Culcușul vacii.

Hieracium pilosella- Vulturică.

Hippophae rhamnoides- Cătină.

Holosteum umbellatum- Cuișoriță.

Hordeum vulgare- Orz.

Hosta plantaginea- Crin de toamnă.

Humulus lupulus- Hamei.

Huperzia selagă- Brădișor.

Hyacinthus orientalis- Zambilă.

Hydnum repandum- burete țepos.

Hydrastis canadensis- Pecetea de aur.

Hygrocybe punicea- Higrocibe.

Hygrophorus penarius- Higroforus.

Hyosciamus niger- Măselariță.

Hypericum elegans- Floare de friguri.

Hypericum maculatum- Lujerică.

Hypericum quadrangulum- Merișor de câmp.

Hypericum perforatum- Sunătoare.

Hypochoeris maculata- Iarba împușcată.

Hypholoma fasciculare- Ghebe pucios.

Hyssopus officinalis- Isop.

I.

Ianotus hispidus- Iască de pom.

Ilex paraguariensis- Maté.

Impatiens noli tangere- Slăbănog.

Inula britannica- Șovârvariță.

Inula germanica- Cioroi.

Inula helenium- Iarbă mare.

Inula ensifolia- Buruiănă de vânt.

Inula salicina- Floare de gălbinaș.

Ipomoea batatas- Batat, Cartof dulce.

Ipomoea purpurea, Ipomoea purga- Zorele.

Iris florentina- Stânjin.

Iris germanica- Stânjenei.

Iris graminea- Cașită.

Iris pallida- Stânjenel.

Iris pseudacorus- Stânjenel galben.

Isatis tinctoria- Drobușor.

J.

Jasmin Fruticans- Iasomie sălbatecă.

Jasminum officinale- Iasomie.

Juglans nigra- Nuc negru.

Juglans regia- Nuc.

Juniperus communis- Ienupăr.

Juniperus sabina- Cetină de negi.

Juniperus sibirica- Ienupăr pitic.

K.

Kochia scoparia- Mături

Knautia arvensis- Ochiul boului vânăt.

L.

Laburnum anagyroides- Salcâm galben.

Lactarius deliciosus- Râșcov.

Lactarius mitissimus- Bureți gălbiori.

Lactarius piperatus- Bureți lăptoși.

Lactarius subdulcis- Buretele vacii.

Lactarium torminosum- Bureți flocoși.

Lactarium volucrium- Burete dulce.

Lactarium sativa- Salată.

Lactioporos sulphureus-

Iasca galbenă a foioaselor.

Lagenaria siceraria- Tidvă.

Lalemantia iberica- Lalemantia.

Lamium album- Urzică moartă albă.

Lamium maculatum- Sugel.

Lamium purpureum- Urzică moartă.

Lapsana communis- Zgaibă.

Lappula echinata- Lipici 1.

Larix decidua- Zadă.

Laserpitium archangelica- Zmeoaie.

Laserpitium latifolia- Zmeoaică.
Laserpitium pruthenicum- Somnoroasă 1.
Lasiosphaera gigantea-
 Răsuflătoarea pământului.
Lathraea squamaria- Mama pădurii.
Lathyrus hirsutus- Piedica vântului.
Lathyrus latifolia- Mănerai de pădure.
Lathyrus niger- Linte neagră.
Lathyrus sativus- Măzăroi.
Lathyrus tuberosus- Oreșniță.
Lathyrus vernus- Pipigoi.
Laurus nobilis- Dafin.
Lavandula angustifolia, *hybrida*, *denta*,
stoechas, etc- Levănțică.
Lavantera ahuringiaca- Nalbă.
Lecanora subfusca- Puricească.
Lens culinaris- Linte.
Leontopodium alpinum- Floare de colț.
Leonorus cardiaca- Talpa găștei.
Lepidium draba- Urda vacii.
Lepidium latifolium- Hrenoasă.
Lepidium ruderalis- Păducherniță.
Lepiota clypeolaria- Ghebe de brad.
Lepista nuda- Nicorete vânăt.
Lepista personata- Nicorete 2.
Leucanthemum vulgare- Margaretă.
Leucojum aestivum și *vernum*- Ghiocei bogați.
Levesticum officinale- Leuștean.
Lilium candidum- Crin alb.
Ligustrum vulgare- Lemn câinesc.
Lilium carnolicum- Crin galben de munte
Lilium martagon- Crin de pădure.
Linaria vulgaris- Linariță.
Linum catharticum- Inuț de câmp.
Linum hirsutum- Inișor de deal.
Linum usitatissimum- In
Listera ovata- Buhai.
Litospermum arvense- Mei pășăresc.
Lithospermum officinale- Meișor 1
Litospermum purpurea-coeruleum-
 Meișor albastru.
Lobaria pulmonaria- Jeghiu de munte.
Lolium perenne- Zăzanie.
Loranthus europaeus- Vâsc de stejar.
Lotus corniculatus- Ghizdei.
Lufa cylindrica- Lufă.

Lunaria Rediviva- Lopătea.
Lupinus albus- Lupin.
Lupinus polyphyllus- Lupin galben.
Lychnis flos-cuculi- Floarea cucului.
Lycium halimifolium- Lițion.
Lycnis nivalis- Opaitul muntelui Rodnei.
Lycoperdon Perlatum- Pufai.
Lycoperdon pyriforme- Probraghiță.
Lycopersicon esculentum- Pătlăgele roșii.
Lycopodium annotinum- Cornișor.
Lycopodium clavatum- Pedicuță.
Lycopodium selago- Brădișor.
Lycopus europaeus- Cervană.
Lysimachia nummularia- Drețe.
Lysimachia punctata- Gălbinele de pădure.
Lysimachia vulgaris- Gălbinele.
Lynthrum Salicaria- Răchitan.
M.
Macrolepiota procera- Burete șerpesc.
Magnolia cuminata- Magnolie.
Mahonia aquifolium- Mahonia.
Maianthemum bifolium- Lăcrămița.
Majorana hortensis- Măghiran.
Melaleuca alternifolia- Arborele de ceai (austra-
 lian)
Melampyrum Bihariense- Ziua cu noaptea-
Melandryum album- Opață.
Malus domestica- Măr.
Malus sylvestris- Măr pădureț.
Malva glabra- Nalbă de cultură.
Malva verticillata- Nalbă creață.
Malva neglecta- Nalbă mărunță.
Malva sylvestris- Nalbă de pădure.
Mandragora officinalis- Mandragora.
Mangifera indica- Mango.
Marasmius alliaceus- usturoiaș.
Marasmius oreades- Bureți de rouă.
Marrubium vulgare- Unguraș.
Matricaria inodora- Roman.
Matricaria recutita- Mușetel.
Medicago falcata- Culbeceasă.
Medicago sativa- Lucerna.
Melampyrum arvense- Păduroi.
Melampyrum cristatum- Sor și frate.
Melandryum noctiflorum- Buruiană de baghiță.
Melilotus officinalis- Sulfină.

Melissa officinalis- Roiniță.
Melittis melissophyllum- Dumbrovnici.
Mentha aquatica- Izma broaștei.
Mentha crispa- Izmă creată 2
Mentha piperata- Izmă bună.
Mentha pulegium- Busuiocul cerbilor.
Mentha silvestris- Izmă proastă.
Mentha spicata- Izmă creată.
Mentha viridis- Iarbă creată.
Menyanthes trifoliata- Trifoiste de baltă.
Mercurialis annua- Trepădătoare.
Mercurialis perennis- Brei.
Merendera sodolifera- Brândușă de nisip.
Mespilus germanica- Moșmon.
Milium effusum- Meișor 2.
Mirabilis jalapa- Barba împăratului.
Momordica charantia- Castravete amar.
Morchella conica- Zbârciog.
Morchella elata- Zbârciog de munte.
Morchella esculenta- Zbârciog 2.
Morinda citrifolia- Noni. Plantă indiană.
Morus alba- Dud alb.
Morus nigra- Dud negru.
Mucuna pruriens- Mukuna.
Musa acuminata, *Musa balbisiana*- Bananele.
Muscari neglectum- Ceapa ciorii.
Mycelis muralis- Susai pădureț.
Mycenastrum corium- Pușca dracului.
Myosotis scorpioides- Nu-mă-uita.
Myricaria germanica- Cătină mică.
Myrtus communis- Mirt.
N.
Narcissus poeticus ssp. *Radiiflorus*- Narcisă.
Narcissus poeticus ssp. *Poeticus*- Narcisă albă.
Narcissus pseudonarcissus- Narcisă galbenă.
Narcissus stellaris- Cuprinițe.
Nasturtium officinale- Creson.
Nasturtium officinalis- Năsturel.
Neottia nidus-avis- Moșnegei.
Nepeta cataria- Cătușnică.
Nepeta pannonica- Poala Sfintei Mării.
Nerium oleander- Oleandru.
Nicotina rustica- Tutun sălbatec.
Nicotina tabacum- Tutun.
Nigella arvensis- Negrușcă.
Nigella damascena- Chica voinicului.

Nigella sativa- Negrilică.
Nigritella nigra- Sângele-voinicului.
Nuphar lutea- Nufăr galben.
Nymphaea alba- Nufăr alb 1.
Nymphaea candida- Nufăr alb 2.
Nymphaea lotus- Floare de lotus.
O.
Ocimum basilicum- Busuioc.
Oenanthe aquatica- Măărăș.
Oenothera biennis- Luminița nopții.
Olea europaea- Măslin.
Omphalotus olearius- Omfalotus.
Onobrychis viciifolia- Sparcetă.
Ononis spinosa- Osul iepurelui.
Onopordon acanthium- Scai măgăresc.
Onosma arenaria- Otrățel.
Ophioglossum vulgatum- Limba șarpelui.
Opuntia- Nopal
Orchis maculata- Limba cucului 2.
Orchis papilionacea- Bujorei.
Orchis purpurea- Poroinic.
Origanum vulgare- Șovârf.
Orobancha ramosa- Lupoie.
Ornithogalum umbellatum- Bălușcă.
Orobancha gracilis- Iarba untului.
Orthosiphon- Mustața pisicii.
Oryza sativa- Orez.
Oxalis acetosella- Măcrișul iepurelui.
P.
Padus avicum- Mălin.
Padus Mahaleb- Vișin turcesc.
Padus serotica- Mălin american.
Paeonia daurica- Bujor de munte.
Paeonia officinalis- Bujor.
Paeonia peregrina- Bujor românesc.
Paeonia tenuifolia- Bujor de stepă.
Paliurus spina cristi- Păliur.
Panicum miliaceum- Mei.
Papaver bracteatum- Mac iranian.
Papaver corona sancti cristi- Mac de munte.
Papaver rhoeas- Mac de câmp.
Papaver somniferum- mac.
Parietaria officinalis- Parecherniță.
Paris quadrifolia- Dalac.
Parnassia palustris sau *chamaedry-*
 Șopârlaiță albă.

Parthenocissus quinquefolia- Viță de Canada.
 Parthenocissus tricuspidata- Viță japoneză.
 Passiflora incarnata- Passiflora.
 Pastinaca sativa- Păstârnac.
 Pedicularis plustris, silvatica și exaltata- Darie.
 Pelargonium zonale- Mușcată.
 Pelargonium radula- Mușcată creță.
 Pelargonium odoratissimum- Mușcată dulce.
 Peltigera canina- Peltigeră.
 Perilla ocymoides- Perila.
 Periploca graeca- Liană dobrogeană.
 Persea Americana- Avocado.
 Persica vulgaris- Piersică.
 Petasites hybridus- Brusture dulce.
 Petroselinum crispum- Pătrunjel.
 Phallus impudica- Burete puturos.
 Phasoleum vulgaris- Fasole.
 Phellinus igniarius- Văcălie.
 Phellinus robustus- Iasca stejarului.
 Philadelphus coronaris- Iasomie de pădure.
 Phoenix dactylifera- Palmier de curmale.
 Phragmites australis- Stuf, Trestie.
 Phytolacca bohemica- Ciolan.
 Phyllitis scolopendrium- Năvalnic.
 Physalis alkekengi- Păpălău.
 Phyteuma spiciforme- Spinuță.
 Phytolacca americana- Cărnăz.
 Picea abies- Molid
 Pimpinella anisum- Anason.
 Pimpinella major- Pătrunjel sălbatec.
 Pimpinella saxifraga- Pătrunjel de câmp.
 Pinguicula vulgaris- Foaia grasă.
 Pinus cembra- Zâmbru.
 Pinus montana- Jep.
 Pinus mugo- Jneapăn.
 Pinus sylvestris- Pin.
 Piptoporus betulinus- Văcălie de mesteacăn.
 Pirola rotundifolia- Perișor.
 Pisum sativum- Mazăre.
 Plantago indica- Ochiul lupului.
 Plantago lanceolata- Patlagină îngustă.
 Plantago major- Patlagină mare.
 Plantago Media- Patlagină medie.
 Platanthera bifolia- Stupiniță.
 Pleurotus ostreatus- Păstrăv de fag.
 Plumbago europaea- Floarea amorului.
 Pogonatum urnigerum- Mușchi de casă.
 Polemonium caeruleum- Scara Domnului.
 Polygala major- Seceruiți.
 Polygonala amara- Amăreală-1.
 Polygonala vulgaris- Amăreală- 2.
 Polygonatum odoratum- Pecetea lui Solomon.
 Polygonum amphibium- Troscot de baltă.
 Polygonum avicular- Troscot.
 Polygonum bistorta- Răcușor.
 Polygonum hydropiper- Piperul bălții.
 Polygonum mite- Slăbănog 2.
 Polygonum persicaria- Iarbă roșie.
 Polypodium umbellatum- Bureți iepurești.
 Polypodium vulgare- Ferigă dulce.
 Poliporus brumaris- Văcăruș.
 Poliporus squamos- Păstrăv.
 Populus alba- Plop alb.
 Populus nigra- Plop negru.
 Populus nigra ssp. Pyramidalis- Plop înalt.
 Populus tremula- Plop tremurător.
 Portulaca oleracea- Iarbă grasă.
 Potentilla anserina- Coadă racului.
 Potentilla arenaria- Buruiană de jungă.
 Potentilla erecta- Scăpățel.
 Potentilla recta- Scăpățel.
 Potentilla reptans- Cinci degete.
 Primula elatior- Ciuboțica mică.
 Primula veris- Ciuboțica cucului.
 Prunella vulgaris- Busuioc sălbatec.
 Prunus cerasifera- Corcoduș.
 Prunus domestica- Prun.
 Prunus spinosa- Porumbăreț.
 Psalliotia campestris- Ciupercă de câmp.
 Pseudohydnum gelatinosa- Tremurici.
 Pteridium aquilinum- Ferigă de câmp.
 Ptychoverpa bohemica- Ciolan.
 Pulmonaria mollis- Mierea ursului.
 Pulmonaria officinalis- Plămânărică.
 Pulsatilla montana- Dediței 1.
 Pulsatilla pratensis- Dediței vineți.
 Pulsatilla vulgaris- Dediței 2.
 Punica granatum- Rodin.
 Pyrethrum cinerariaefolium- Piretru.
 Pyrola rotundifolia- Perișor 2.
 Pyrus communis- Păr.
 Pyrus pyraster- Păr pădureț.

Q.

Quercus cerris- Cer.
 Quercus frainetto- Gârniță.
 Quercus pedunculiflora- Stejar brumăriu.
 Quercus petraea- Gorun.
 Quercus pubescens- Stejar pufos.
 Quercus robur- Stejar.
 Quercus rubra- Stejar roșu.

R.

Radix Ratanhiae- Ratania.
 Radix rauwolfiae- Rauwolfia.
 Ramaria aurea- Laba ursului.
 Ramaria botrytis- Rămurele.
 Ramaria flava- Piciorul ursului.
 Ramaria formosa- Meloșel.
 Ranunculus acris- Piciorul cocoșului.
 Ranunculus auricomus- Soare și lună.
 Ranunculus ficaria- Grăușor.
 Ranunculus illyricus- Trânjoaică.
 Ranunculus repens- Floare de leac.
 Ranunculus sceleratus- Buruiană de friguri 1.
 Raphanus niger- Ridiche neagră.
 Raphanus raphanistrum- Ridiche sălbatecă.
 Raphanus sativus- Ridiche.
 Reseda lutea- Rechie 1.
 Reseda luteola- Rechie 2.
 Reseda odorata- Resedă mirositoare.
 Rhamnus cathartica- Verigariu.
 Rheum palmatum- Revent.
 Rheum Rhabarbarum- Rabarbură.
 Rheum rhaponticum- Revent 1.
 Rhinanthus glaber- Clocotiș.
 Rhododendron kotschy- Smârdar.
 Rhodophyllus clepeatus- Burete de prun 1.
 Rhodophyllus saundersii- Burete de prun 2.
 Rhus typhna- Oțetar.
 Ribes grossularia sau Ribes uva-crispa- Agriș.
 Ribes nigrum- Coacăz negru.
 Ribes rubrum- Coacăz roșu.
 Ricinus communis- Ricin.
 Robinia pseudacacia- Acăț.
 Rosa alba- Trandafir alb.
 Rosa canina- Măceș.
 Rosa centifolia- Trandafir de dulceată.
 Rosa damaschena- Trandafir de lună.
 Rosa gallica- Trandafir de câmp.

Rosa pendulina- Măceș de munte.
 Rosmarinus officinalis- Rosmarin.
 Robinia tinctorium- Roibă.
 Rubus caesius- Mur de miriște.
 Rubus fruticosus- Mur.
 Rubus idaeus- Zmeur.
 Rubus plicatus- Rug de mure.
 Rumex acetosa- Măcriș.
 Rumex acetosela- Măcriș mărunț.
 Rumex conglomeratus- Măcrișul calului.
 Ruscus aculeatus- Dragavei.
 Rumex patientia și crispus- Ștevie.
 Ruscus aculeatus- Ghimpe.
 Russula aurata- Hulubiță.
 Russula cynoxantha- Vinețică.
 Russula virescens- Oite.
 Ruta graveolens- Vinarț.

S.

Saccharomyces cerevisiae- Drojdia de bere.
 Sagittaria sagittifolia- Săgeata apei.
 Salix alba- Salcie.
 Salix alba ssp vitellina- Loză.
 Salix babylonica- Salcie pletoasă.
 Salix caprea- Salcie căprească.
 Salix cinerea- Zălog.
 Salix purpurea- Răchită.
 Salix viminalis- Răchită 2.
 Salvia austriaca- Urechea porcului.
 Salvia glutinosa- Cînsteț.
 Salvia nemorosa- Jale de câmp.
 Salvia officinalis- Salvie.
 Salvia sclarea- Iarba Sfântului Ioan.
 Salvia silvestris- Brăileancă.
 Sambucus ebulus- Boz.
 Sambucus nigra- Soc.
 Sanguisorba minor- Cebărea.
 Sanguisorba officinalis- Sorbestrea.
 Sanicula europea- Sănișoară.
 Saponaria officinalis- Săpunariță.
 Sarcodon imbricatus- Porcan.
 Sarcococca coccinea- Ochiul caprei.
 Sarothamnus scoparium- Mături.
 Saturneja hortensis- Cimbru de grădină.
 Saxifraga aizoon- Iarba surzilor.
 Scabiosa columbaria- Mușcata dracului.
 Scabiosa ochroleuca- Sipică.

Scilla bifolia- Viorea.
Scilla maritima- Fam Liliaceae- ceapă de mare.
Scleranthus annuus- Buruiana surpăturii.
Scleratus uncinatus- Studeniță.
Scleroderma aurantium- Buretele cerbilor.
Scopolia carniolica- Mutulică.
Scorzonera hispanica- Salată de iarnă.
Scrophularia alata- Urzică neagră.
Scrophularia nodosa- Buberic.
Scrophularia scopoli- Brânca porcului.
Scutier ovinus- Buretele oilor.
Secale cereale- Secară.
Sedum acre- Iarbă de Șoldină.
Sedum fabaria- Dragoste.
Sedum maximum- Iarbă de urechi.
Sedum roseum- Rujă.
Sedum telephium- Norocel.
Selaginella helvetica- Struțîșor.
Sempervivum tectorum- Urechelniță.
Senecio Biebersteinii- Limba bouului 2.
Senecio crucifolius- Bătătoriță.
Senecio erraticus- Iarba carelor.
Senecio jacobea- Rujină.
Senecio Vernalis- Spălăcioasă.
Senecio vulgaris- Cruciuliță.
Sequoia gigantea- Sequoia.
Serratula tinctoria- Gălbinare.
Serenoa repens- Palmier fierăstrău.
Serenoa repens- Palmier pitic american.
Serpula lacrymas- Burete de casă.
Sesamum indicum- Susan.
Seseli rigidum- Buruiana vântului.
Seseli tortuosum- Buruiană de studiniță.
Setaria italica- Dughie.
Sylibum marianum- Armurariu.
Sinapis alba- Muștar alb.
Sinapis nigra- Muștar negru.
Sippia citriodora- Lămâiță.
Sisymbrium officinale- Brâncuță.
Sisymbrium strictissimum- Iarba boierului.
Smilax sarsaparilla- Salce.
Solanum dulcamare- Lăsnicior.
Solanum Laciniatus- Zărână australiană.
Solanum melongera- Pătlăgele vinete.
Solanum nigrum- Zărână.
Solanum tuberosum- Cartof.

Solidago gigantea- Sânzâiene de grădină.
Solidago virgaurea- Splinuță.
Sophora japonica- Salcâm japonez.
Sorbus aucuparia- Scorș de munte.
Sorbus domestica- Scorș de deal.
Sorbus torminalis- Sorb.
Sorghum halepense- Iarbă de Sudan.
Sorghum bicolor- Sorg.
Sparassis crispa- Creasta cocoșului.
Spartium junceum- Bucsău.
Sperula lacrymas- Burete de casă.
Spagnum sp.. -Mușchi de turbă.
Spinacia oleracea- Spanac.
Spirogyra sp- Mătasea broaștei.
Stachys officinalis- Vindecea.
Stachys germanica- Jaleș.
Staphylea pinnata- Clocotici.
Statice gmelinii- Limba peștelui.
Staureja hortensis- Cimbru de grădină.
Stelaria graminea- Rocoțea.
Stelaria media- Rocoină.
Succisa pratensis- Floarea văduvelor.
Symphytum officinalis- Tătăneasă.
Syringa josikaea- Liliac transilvănean.
Syringa vulgaris- Liliac.
T.
Tabebuia impetiginosa- Pau d'Arco.
Tagetes erecta- Crăițe.
Tamarix ramosissima- Cătină roșie.
Tamus communis- Fluierătoarea.
Tanacetum balsamita- Calomfir.
Tanacetum cinerarifolium- Floarea raiului.
Tanacetum vulgare- Vetrice.
Taraxacum officinalis- Păpădie.
Taxodium distichum- Chiparos de baltă.
Taucium chamaedrys- Dumbăț.
Telekia speciosa- Brustan.
Teucrium montana- Iarba negilor.
Teucrium polium- Închegătoare.
Thalictrum minus- Rutișor.
Thea sinensis- Ceai chinezesc.
Theobroma cacao- Cacao.
Thlaspi arvensis- Punguliță.
Thuja occidentalis- Tuia.
Thuja orientalis- Tuia orientală.
Thymus vulgaris sau *serpyllum*- Cîmbrișor.

Tilia cordata- Cimbru.
Tilia platyphyllos- Tei cu frunza mare.
Tilia tomentosa- Tei pucios.
Tragopogon pratensis- Barba caprei
Tragopogon dubius- Barba caprei
Trapa natans- Cornaci.
Tricholoma oriubens- Nicureți.
Trifolium arvense- Motocei.
Trifolium campestre- Trifoiăș.
Trifolium pratense- Trifoi roșu.
Trifolium repens- Trifoi alb.
Trigonella caerulea- Molotru albastru.
Trigonele foenum graecum- Schinduf.
Triticum aestivum- Grâu.
Triticum dicoccom- Tenechin.
Triticum durum- Grâu durum.
Triticum monococcum- Alică.
Triticum spelta- Alac roșu.
Trollius europaeus- Bulbuci de munte.
Tropaeolum majus- Călțunași.
Tuber aestivum- Trufă de vară.
Tuber melanosporum- Trufă de iarnă.
Tulipa gesneriana- Lalea.
Tussilago farfara- Podbal.
Typha angustifolia- Papură îngustă.
Typha latifolia- Papură lată.
U.
Ulmus glabra- Ulm de munte.
Ulmus laevis- Veniș.
Ulmus minor- Ulm de câmp.
Uncaria tomentosa- Gheara de pisică.
Urtica dioica- Urzică.
Urtica urens- Urzică mică.
Usnea barbata- Mătreța bradului.
V.
Vaccinium myrtillus- Afin.
Vaccinium oxycoccus- Răchițele.
Vaccinium uliginosum- Afin de mlaștină.
Vaccinium vitis idaea- Vița de vie.
Valeriana officinalis- Valeriană.
Vanilla planifolia, *Vanilla pompona*- Vanilia.
Veratrum album- Știrigoaie.
Verbascum densiflorum- Lumânărică.
Verbascum lychnitis- Lumânărica 2.
Verbascum nigrum- lumânărica peștilor.
Verbascum phoeniceum- Coadă mielului.

Verbascum pulchrum- Lumânărică 1.
Verbascum thapsus- Coadă lupului.
Veronica becaungua- Bobornic.
Veronica latifolia sau *orchidaea*- Șopârlaiță.
Veronica officinalis- Ventrilică.
Viburnum opulus- Călin.
Vicia faba- Bob.
Vigna senensis- Fasoliță.
Vinca minor- Saschiu.
Vincetoxicum hirudinaria- Iarba fiarelor.
Viola arvensis- Trei frați pătați 2
Viola odorata- Toporaș.
Viola tricolor- Trei frați pătați.
Viscaria vulgaris- Lipici 2.
Viscum album- Vâsc.
Vitex agnus-castus. Mielărea.
Vitis sylvestris- Viță sălbatecă.
Vitis vinifera- Vița de vie.
Volvariella bombycina- Burete de scorbură.
W.
Woodsia ilvensis- Ferigea.
X.
Xanthium spinosum- Ghimpe 2.
Xanthium strumarium- Scăietele popii.
Xanthoria parietina- Lichen galben.
Xeranthemum annuum- Mătcuță 2.
Xerula longipes- Ghebe de pădure.
Y.
Yucca schidigera- Yucca.
Z.
Zea mays- Porumb.
Zostera marina- Iarba de mare.

DICTIONAR DE PLANTE MEDICINALE ROMÂN-LATIN

A.

ACACIA CATECHU- *Acacia catechu*.
 AFIN *Vaccinium myrtillus* Fam. Ericaceae.
 AFIN DE MLAȘTINĂ *Vaccinium uliginosum*.
 Fam. Ericaceae.
 AGLICĂ *Filipendula hexapetala* Fam. Rosa-
 ceae.
 AGLICEI *Primula acaulis* Fam. Primulacee.
 AGRIS *Ribes grossularia* sau *Ribes uva-crispa*.
 Fam Saxifragaceae sau Grossulariaceae.
 AGNUS CASTUS *Fructul castității*.
 AI DE PĂDURE *Asphodeline lutea* Fam. Lilia-
 ceae.
 AI *Allium rotundum* *Allium victorialis* Fam. Li-
 liacee.
 AI DE PĂDURE *Asphodeline lutea* Fam. Lilia-
 ceae.
 ALAC *Triticum spelta* Fam Gramineae.
 ALBĂSTRELE- *Centaurea cyanus* Fam. Com-
 positae sau Asteraceae.
 ALBĂSTRITĂ- *Centaurea jacea* Fam. Compo-
 sitae sau Asteraceae.
 ALCANA *Alkanna tinctoria* Fam. Boraginaceae.
 Alfaalfa- *Medicago sativa*.
 ALICĂ *Triticum monococcum* Alică Fam Gra-
 minaceae.
 ALIOR. *Euphorbia amygdaloides*
 ALOE VERA.-ALOE ARBORESCENT- *Aloe*
Ferox, *Aloe Perryi*, *Aloe Vulgaris*, *Aloe Barbaden-*
sis, etc cuprinde peste 100 de specii. Fam. Lilia-
 ceae.
 ALUN *Corylus avellana* sau *Corylus avellana*.
 Fam Betulaceae.
 ALUN TURCESC- *Corylus colurna*. Fam Betu-
 laceae.
 ALUN VRAJIT- *Hamamelis virginiana*.
 AMĂREALĂ 1 *Polygala vulgaris* *Polygala ama-*
ra Fam. Polygalaceae.

AMĂREALĂ 2 *Polygala vulgaris* Fam. Polyga-
 laceae.

ANDIVE sau CICOARE DE GRĂDINĂ *Cicho-*
rium endivia Fam. Asteraceae.

ANANAS- *Comosus variegatus*. Fam. Bromeli-
 aceae.

ANASON *Pimpinella anisum* Fam. Umbelliferae
 sau Apiaceae.

ANASON MARE- *Foniculum vulgare*.

ANGELICĂ *Angelica arhanghelica* Fam. Umbe-
 liferae sau Apiaceae.

ANGHINARE *Cynara scolymus* Fam. Composi-
 tae sau Asteraceae.

ANGLICĂ- *Filipendula vulgaris*. Fam. Rosa-
 ceae.

ANIN ALB *Alnus incata* Fam. Betulaceae.

ANIN DE MUNTE- *Alnus viridis*. Fam. Betu-
 laceae.

ANIN NEGRU *Alnus glutinoasa* Fam. Betula-
 ceae.

ANTONICĂ *Chaerophyllum aromaticum*. Fam.
 Umbeliferae Fam Apiaceae.

APĂRĂTOARE- *Calamintha clinopodium*.
 Fam. Laminaceae.

FAM. APIACEAE ESTE SIMILARĂ CU UM-
BELIFERE (UMBELIFERAE)

ARAHIDE- *Arachis hypogaea* Fam. Fabaceae.

ARBORE DE CACAO- *Theobroma cacao*. Fam.
 Malvaceae.

ARBORE DE CEAI- *Melaleuca alternifolia* Fam.
 Myrtaceae.

ARBORE DE CEARA- *Myrica cerifolia*.

ARBORE MAMUT- *Sequoia gigantea*. Fam.
 Taxodiaceae.

ARDEI *Capsicum annum* Fam. Solanaceae.

ARGINȚICA DE PĂDURE *Chrysosplenium al-*
ternifolium Fam. Saxifragaceae.

ARMURARIU. *Silybum marianum* Fam. Com-
 positae sau Asteraceae.

ARNICĂ *Arnica montana* Fam. Compositae sau
 Asteraceae.

ARPAGIC *Allium schoenoprasum* Fam. Lilia-
 ceae.

ARPAGIC CHINEZESC-*Allium tuberosum*.
 Fam Liliaceae.

ARȚAR *Acer platanoides* Fam. Aceracee

ARTAR AMERICAN- *Acer negundo*. Fam. Aceraceae.

ARTAR TĂTĂRĂSC- *Acer tataricum*. Fam. Aceraceae.

ASMĂȚUI- *Anthriscus cerefolium* Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.

ASTERACEE ESTE SIMILAR CU COMPOSITE- FAMILIE.

ASTRAGALUS- *Astragalus membranaceus*.

ASUDUL CALULUI. (vezi osul iepurelui) *Ononis hircina* Fam. Leguminoase.

AVOCADO- *Persea Americana* Fam. Lauraceae.

AVRĂMEASCĂ. *Gratiola officinalis* Fam. Scrophulariaceae.

B.

BĂCAN- *Haematoxylon campechianum*. Fam. Leguminosae.

BAIERA UNGURULUI-*Centaurea micranthos* Fam. Compositae.

BALSAM DE LAMAI-*Mellisa officinalis*.

BĂLUȘCĂ- *Ornithogalum umbellatum* Fam. Liliaceae.

BAME *Hibiscus esculentus* Fam. Malvaceae.

BĂLOȘEL- *Russula foetens*. Fam Russulaceae.

BANANELE- *Musa acuminata*, *Musa balbisiana* Fam. Musaceae.

BĂNUȚEI *Bellis perennis* Fam. Compositae sau Asteraceae.

BARABOI- *Chaerophyllum bulbosum*. Fam. Umbeliferae.

BARBA BOIERULUI- *Ajuga laxmannii* Fam. Labiatae.

BARBA CAPREI- *Tragopogon pratensis* Fam. Asteraceae.

BARBA CAPREI- *Tragopogon dubius* Fam. Asteraceae.

BARBA ÎMPĂRATULUI- *Mirabilis jalapa* Fam. Nyctaginaceae.

BARBA URSULUI *Equisetum palustre*(vezi coada calului) *Equisetum maximum* Fam. Equisetaceae.

BATAT- *Ipomea batatas*- Fam Convolvulaceae. (Cartof dulce)

BĂTĂTORIȚĂ-*Senecio crucifolius* Fam. Compositae.

BĂTRÂNIȘ *Erigeron canadiensis* sau *Conyza canadensis* Fam. Compositae sau Asteraceae.

BENZOINA- BENZOE- *Styrax benzoin*.

BIBILICĂ- *Fritaria meleagris*. Fam. Liliaceae.

BLACK COHOSH- *Cimicifuga racemosa*.

BOB- *Vicia faba* Fam. Fabaceae.

BOBORNIC *Veronica beccabunga* Fam. Scrophulariaceae.

BOGLARI- *Ranunculus arvensis* Fam. Ranunculaceae.

BOSTAN *Cucurbita pepo* Fam. Cucurbitaceae.

BOSWELLIA SERRATA- plantă indiană.

BOZ. *Sambucus ebulus* Fam. Caprifoliaceae.

BOZOTEI-*Helleborus odoratus*. Fam. Ranunculaceae.

BRĂBIN- *Bunias orientalis* Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

BRAD *Abies alba* Fam. Abietaceae sau Pinaceae.

BRĂDIȘOR- *Lycopodium selago* Fam. Lycopodiaceae.

BRAHMI BOOTI- *Bacopa scrophulariaceae*.

BRĂILEANCĂ- *Salvia silvestris*. Fam. Labiatae.

BRASICACEAE SIMILAR CU FAM. CRUCIFERAE.

BRĂDIȘOR- *Huperzia selago*. Fam. Lycopodiaceae.

BRÂNCĂ- *Lobaria pulmonaria* Fam. Lobariaceae.

BRÂNCA PORCULUI- *Scrophularia scopoli* Fam. Scrophulariaceae.

BRÂNCA URSULUI- *Heracleum sphondylium* Fam. Umbeliferae sau Apiaceae.

BRÂNCUȚĂ *Sisymbrium officinale* Fam. Crucifere sau Brassicaceae.

BRÂNDUȘĂ- *Crocus banaticus* Fam. Iridaceae.

BRÂNDUȘĂ DE NISIP-*Merendera sobolifera*. Fam. Liliaceae.

BRÂNDUȘA DE PRIMĂVARĂ- *Crocus vernus*. Fam. Iridaceae.

BRÂNDUȘA DE TOAMNĂ *Colchicum autumnale* Fam. Liliaceae

BRÂNDUȘA GALBENĂ- *Crocus flavus*. Fam. Iridaceae.

BRÂNDUȘA MICĂ- *Crocus variegatus* Fam. Iridaceae.

- BRASICACEAE EGAL CRUCIFERAE (Fam)
- BREBENEL- *Corydalis cava* sau *Corydalis bulbosa*. Fam. Papaveraceae.
- BREI- *Mercurialis perennis* Fam. Euphorgiaceae.
- BRIBOI- *Geranium columbium* Fam. Geraniaceae.
- BROCCOLI- *Brassica oleracea* Fam. Papaveraceae.
- BRUNIȘOR- *Cantharellus lutescens* Fam. Cantharellaceae.
- BRUSTAN- *Telekia speciosa* Fam. Compositae.
- BRUSTUR *Arctium lappa* Fam. Compositae sau Asteraceae.
- BRUSTUR DULCE- *Petasites hybridus*. Fam. Asteraceae.
- BUBERIC *Scrophularia nodosa* Fam. Scrophulariaceae.
- BUCHET- *Geranium pusillum*. Fam. Geraniaceae.
- BUCINIȘ- *Anthriscus silvestris*. Fam. Umbelliferae.
- BUCSĂU- *Spartium junceum*. Fam. Fabaceae.
- BUHAI- *Listera ovata* Fm. Orchidaceae.
- BUJOR- *Paeonia officinalis* Fam. Paeoniaceae.
- BUJOR DE MUNTE- *Paeonia daurica*. Fam. Paeoniaceae.
- BUJOR DE STEPĂ- *Paeonia tenuifolia*. Fam. Paeoniaceae.
- BUJOR ROMÂNESC- *Paeonia peregrina* var. *romanica*. Fam. Paeoniaceae.
- BUJOREI- *Orchis papilionacea* Fam. Orchidaceae.
- BULBUCI DE MUNTE- *Trollius europaeus*. Fam. Ranunculaceae.
- BUMBAC- *Gossypium hirsutum*. Fam. Malvaceae.
- BUMBĂCEL- *Eriophorum latifolium* Fam. Cyperaceae.
- BURETE DE PERUCĂ- *Coprinus comatus*. Fam. Coprinaceae.
- BURETEDE CASĂ- *Serpula lacrymans*. Fam. Meruliaceae.
- BURETE DE MAI- *Calocybe gambosa*. Fam. Tricholomataceae.
- BURETE DE ROUĂ- *Coprinus micaceus*. Fam. Coprinaceae.
- BURETE DE SCORBURĂ- *Volvariella bombycina*. Fam. Amanitaceae.
- BURETE DE SOC- *Auricularia auricula-judae*. Fam. Auriculariaceae.
- BURETE DULCE- *Lactarius volemus*. Fam. Russulaceae.
- BURETE GALBEN- *Clitocybe geotropa*. Fam. Tricholomataceae.
- BURETE LĂPTOS- *Lactarius piperatus*. Fam. Russulaceae.
- BURETELE CERBILOR- *Scleroderma aurantium*. Fam. Sclerodermataceae.
- BURETELE OILOR- *Scutiger ovinus*. Fam. Scutigeraceae.
- BURETELE VACII. *Lactarius subdulcis*. Fam. Russulaceae.
- BURETELE VIPEREI- *Amanita phalloides*. Fam. Amanitaceae.
- BURETE PESTRIȚ- *Amanita pantherina*. Fam. Amanitaceae.
- BURETE PUTUROS- *Phallus impudicus*. Fam. Phalaceae.
- BURETE ȘERPESC- *Macrolepiota procera*. Fam. Agaricaceae.
- BURETE ȚEPOS- *Hydnum repandum*. Fam. Hydnaceae.
- BURETE VEGETAL-LUFĂ.
- BURETE DE PRUN 1- *Rhodophyllus clypeatus*. Fam. Rhodophyllaceae.
- BURETE DE PRUN 2- *Rhodophyllus saundersii*. Fam. Rhodophyllaceae.
- BURETE DE ROUĂ- *Marasimus oreades*- Fam. Tricholomataceae.
- BUREȚI FLOCOȘI- *Lactarium torminosus*. Fam. Russulaceae.
- BUREȚI GĂLBIORI- *Lactarius mitissimus*. Fam. Russulaceae.
- BUREȚI IEPUREȘTI- *Polypilus umbellatus*. Fam. Scutigeraceae.
- BURUIANĂ DE BAGHIȚĂ- *Melandryum noctiflorum*. Fam. Caryophyllaceae.
- BURUIANĂ DE CĂIMĂCEALĂ- *Gnaphalium uliginosum* Fam. Compositae.

BURUIANĂ DE FRIGURI 1- *Ranunculus sceleratus* Fam. Ranunculaceae.

BURUIANĂ DE FRIGURI 2- *Euphorbia helioscopia* Fam. Euphorbiaceae.

BURUIANĂ DE JUNGHI- *Potentilla arenaria* Fam. Rosaceae.

BURUIANĂ DE STUDINIȚĂ-*Seseli tortuosum* Fam. Umbelliferae

BURUIANĂ DE VÂNT- *Inula ensifolia*. Fam. Compositae.

BURUIANĂ DE VENIN- *Euphorbia lathyris* Fam. Euphorbiaceae.

BURUIANĂ SURPĂTURII- *Scleranthus annuus* Fam. Caryophyllaceae.

BURUIANĂ VÂNTULUI- *Seseli rigidum* Fam. Umbelliferae.

BUSUIOC *Ocimum basilicum* Fam Labiate sau Lamiaceae.

BUSUIOCUL DE CÂMP *Prunella vulgaris* Fam. Labiate sau Lamiaceae.

BUSUIOCUL CERBILO- *Mentha pulegium*. Fam. Lamiaceae.

BUZA CAPREI- *Boletus subtomentosus*. Fam. Boletaceae.

C.

CAFEA- *Coffea arabica*. Fam. Rubiaceae.

CAFELUȚE- *Lupinus polyphyllus*. Fam. Fabaceae.

CAISA. *Armeniaca vulgaris*. Fam. Rosaceae.

CALAPĂR *Crysanthemum balsamita* Fam. Compositae

CALCEA CALULUI- *Caltha palustris*. Fam. Ranunculaceae.

CĂLDĂRUȘĂ- *Aquilegia vulgaris* Fam. Ranunculaceae.

CĂLIN *Viburnum opulus* Fam. Caprifoliaceae.

CALOMFIR- *Tanacetum balsamita*. Fam. Asteraceae.

CĂLȚUNAȘI- *Tropaeolum majus*. Fam. Tropaeolaceae.

CAMFOR- *Cinnamomum camphora* Fam. Lauraceae.

CÂNEPĂ- *Cannabis sativa*. Fam. Cannabaceae.

CÂNEPA CODRULUI. *Eupatoria cannabinum* Fam. Asteraceae.

CAPRIFOI- *Viburnum prunifolium*.

CĂPȘUNUL- *Fragaria viridis* sau *moschata* Fam Rosaceae.

CAPTALAN- *Petasites hybridus* VEZI ȘI Brusture dulce.

CÂRCEI *Ephedra distachya* Fam. Ephedraceae.

CARDON. *Cynara cardunculus*. Fam. Asteraceae.

CÂRLIGEI- *Epilobium roseum*. Fam. Onagraceae.

CÂRLIGIOARE- *Bidens cernuus* Fam. Compositae.

CÂRMÂZ- *Phytolaca americana*. Fam. Phytolaceae.

CARPEN. *Carpinus betulus* Fam. Betulaceae.

CARTOF. *Solanum tuberosum*. Fam. Solanaceae.

CARTOF DULCE- BATAT-*Ipomea batatas* Fam Convolvulaceae.

CASTAN COMESTIBIL *Castanea sativa* Fam. Fagaceae

CASTAN SĂLBATEC *Aesculus hippocastanum* Fam. Hippocastanaceae

CASTRAVETE. *Cucumis sativus*. Fam. Cucurbitaceae.

CASTRAVETE AMAR- *Momordica charantia*

CAȘIȚĂ- *Iris graminea*. Fam. Iridaceae.

CĂTINA *Tamarix ramosissima* Fam. Tamaricaceae.

CĂTINĂ ALBĂ- *Hippophae rhamnoides*. Fam. Elaeagnaceae.

CĂTINĂ MICĂ- *Myricaria germanica* Fam. Tamaricaceae.

CĂTINĂ ROȘIE- *Tamarix ramosissima*. Fam. Tamaricaceae.

CĂTUȘE- *Ballota nigra*. Fam. Lamiaceae.

CĂTUȘNICĂ- *Napeta cataria*. Fam. Lamiaceae.

CEAI CHINEZESC- *Thea sinensis*. Fam. Theaceae.

CEAPA *Allium cepa* Fam. Liliaceae.

CEAPA CIORII-*Muscari neglectum*. Fam. Liliaceae.

CEAPĂ DE IARNĂ- *Allium fistulosum*. Fam. Liliaceae.

CEAPA DE MRE- *Scilla maritima*. Fam. Liliaceae.

- CEAPĂ DE MUNTE- *Allium victorialis*. Fam. Liliaceae.
- CEAPĂ EȘALOTĂ- *Allium ascalonicum*. Fam. Liliaceae.
- CEARĂ- *Asclepias syriaca*. Fam. Asclepiadaceae.
- CEBĂREA- *Sanguisorba minor*. Fam. Rosaceae.
- CENUȘER- *Ailanthus altissima*. Fam. Simarubaceae.
- CER- *Quercus cerris*. Fam. Fagaceae.
- CERENȚEL *Geum urbanum* Fam Rosaceae
- CEREȚICA DE MUNTE- *Cerinthe glabra* Fam Boraginaceae.
- CERVANĂ- *Lycopus europaeus* Fam Labiate sau Lamiaceae.
- CETINĂ DE NEGI *Juniperus sabina* Fam Cupressaceae.
- CHENAF- *Hibiscus cannabinus*. Fam. Malvaceae.
- CHICA VOINICULUI *Nigella damascena* Fam. Ranunculaceae.
- CHILI- *Capsicum anuum*.
- CHIMEN *Carum carvi* Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.
- CHIPAROS- *Cupressus sempervirens*.
- CHIPAROS DE BALȚĂ-*Taxodium distichum*. Fam. Taxodiaceae.
- CHITARCĂ- *Boletus duriusculus*. Fam. Boletaceae.
- CICOARE *Cichorium intybus* Fam Compositae sau Asteraceae.
- CIMBRIȘOR *Tymus vulgaris* sau *serpyllum*. Fam. Labiate sau Lamiaceae.
- CIMBRU DE GRĂDINĂ *Satureja hortensis* Fam Labiatae sau Lamiaceae.
- CIMIȘIR- *Buxus sempervirens* Fam. Buxaceae.
- CINCI DEGETE- *Potentilla reptans* Fam. Rosaceae.
- CINSTEȚ- *Salvia glutinosa* Fam. Lamiaceae.
- CIOCUL BERZEI-*Erodium cicutarium*. Fam. Geraniaceae.
- CIOLAN- *Phytolacca bohemica*. Fam. Morchellaceae.
- CIOROI- *Inula germanica*. Fam. Compositae.
- CIREAȘA. *Cerasus vulgaris* sau *avium*. Fam. Rosaceae.
- CIREȘ PADUREȚ- *Prunus serotina*.
- CIUBOȚICA CUCULUI- *Primula officinalis* sau *veris*- Fam Primulaceae.
- CIUBOȚICA URSULUI-*Cortusa matthioli*. Fam. Primulaceae.
- CIUBOȚICĂ MICĂ- *Primula elatior*. Fam. Primulaceae.
- CIUCUȘOARĂ- *Berteroa incana* Fam. Cruciferae.
- CIULINUL-*Carduus nutans* Fam. Compositae.
- CIUMĂFAIE *Datura stramonium* Fam. Solanaceae.
- CIUMĂREA- *Galega officinalis*. Fam. Fabaceae.
- CIUPERCĂ DE BĂLEGAR-*Agaricus campestris*. Fam. Agaricaceae.
- CIUPERCĂ DE BRANIȘTE- CIUPERCĂ DE CÂMP.
- CIUPERCĂ DE CÂMP-*Agaricus arvensis*. Fam. Agaricaceae.
- CIUPERCA DE CÂMP 2. *Psalliota campestris*. Fam. Lepiotaceae.
- CIUPERCĂ DE GUNOI-CIUPERCĂ DE BĂLEGAR.
- CIUPERCĂ DE PIVNIȚĂ-BURETE DE CAȘĂ.
- CIUPERCI SHITAKE- *Lentinus edodes*.
- CITOCIBE-*Clitocybe alexandri*. Fam. Tricholomataceae.
- CLOCOTICI- *Staphylea pinnata*. Fam. Staphyleaceae.
- CLOCOTIȘ- *Rinanthus glaber* Fam. Scrophulariaceae.
- CLOPOTUL CAPREI- *Campanula trachelium* Fam. Campanulaceae.
- CLOPOTEL GALBEN-FORSITIA.
- COACĂZ DE MUNTE- *Bruckenthalia spiculiforma*. Fam. Ericaceae.
- COACĂZ NEGRU *Ribes nigrum* Fam. Saxifragaceae sau Grossulariaceae.
- COACĂZ ROȘU *Ribes rubrum* Fam Saxifragaceae sau Grossulariaceae.
- COADA CALULUI *Equisetum arvense* Fam. Equisetaceae.

- COADA CALULUI DE PĂDURE *Equisetum sylvaticum* Fam. Equisetaceae.
- COADA CALULUI MARE- *Equisetum telmateia*. Fam. Equisetaceae.
- COADA LUPULUI- *Verbascum thapsus*. Fam. Scrophulariaceae.
- COADA MIELULUI- *Verbascum phoeniceum*. Fam. Scrophulariaceae.
- COADA RACULUI *Potentilla anserina* Fam. Rosaceae.
- COADA SMEULUI- *Calla palustris* Fam. Araceae.
- COADA ȘORICELULUI- *Achillea millefolium* Fam. Asteraceae.
- COADA VACII- *Echium italicum* Fam. Boraginaceae.
- COCA-COLA- *Erythroxylon coca* Fam. Erythroxylaceae.
- COLA- *Cola nitida*, *acuminta*, *verticillata* Fam. Sterculioideae.
- COLȚIȘOR- *Cardamine bulbifera*. Fam. Brassicaceae.
- COLȚUL LUPULUI- *Cirsium erisithales* Fam. Compositae.
- CONDURASI- *Tropaeum majus*- vezi Căltuna și.
- CONOPIDĂ- *Brassica oleracea*. Fam. Brassicaceae.
- CORCODUȘ- *Prunus cerasifera*. Fam. Rosaceae.
- CORIANDRU- *Coriandrum sativum* Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.
- CORN- *Cornus mas* Fam. Cornaceae.
- CORNACI- *Trapa natans*. Fam. Lythraceae.
- CORNIȘOR- *Lycopodium annotinum*. Fam. Lycopodiaceae.
- COROBĂȚICĂ- *Centaurea nigrescens* Fam. Compositae.
- CRĂIȚĂ- *Amanita caesarea* Fam. Amanitaceae.
- CRĂIȚE. *Tagetes erecta* Fam. Asteraceae.
- CRĂNȚĂNEL- *Russula delica* Fam. Russulaceae.
- CRĂPUȘNIC- *Cirsium oleraceum*. Fam. Compositae.
- CREASTA COCOȘULUI -1- *Russula delica*. Fam. Russulaceae.
- CREASTA COCOȘULUI-2. *Sparassis crispa*- Fam. Clavariaceae.
- CRESON- *Nasturtium officinale* Fam. Brassicaceae.
- CREȚIȘOARA *Alchemilla vulgaris* Fam. Rosaceae.
- CREȚUȘCA *Filipendula ulmaria* Fam. Rosaceae.
- CRIN ALB- *Lilium candidum* Fam. Liliaceae.
- CRIN DE BALTĂ- *Butomus umbellatus* Fam. Butomaceae.
- CRIN DE PĂDURE- *Lilium martagon* Fam. Liliaceae.
- CRIN DE TOAMNĂ- *Hosta plantaginea* Fam. Liliaceae.
- CRIN GALBEN DE MUNTE- *Lilium carniolicum*. Fam. Liliaceae.
- CRUCEA VOINICULUI- *Hepatica transsilvanica*. Fam. Ranunculaceae.
- CRUCIULIȚĂ- *Senecio vulgaris*. Fam. Asteraceae.
- CRUȘĂȚEA- *Barbarea vulgaris*. Fam. Brassicaceae.
- CRUȘIN. *Rhamnus frangula* sau *Frangula alnus*. Fam. Rhamnaceae.
- CUCI- *Amanita rubescens*. Fam. Amanitaceae.
- CUCUTĂ- *Conium maculatum* Fam. Umbelliferae.
- CUCUTĂ DE APĂ- *Cicuta virosa* Fam. Umbelliferae.
- CUIȘOARE. *Syzygium aromaticum*.
- CUIȘORIȚĂ- *Holosteum umbellatum*. Fam. Caryophyllaceae.
- CULBECEASĂ- *Medicago falcata* Fam. Leguminosae.
- CULCUȘUL VACII- *Hieracium baubini* Fam. Compositae.
- CUPA VACII- *Calystegia sepium* Fam. Convolvulaceae.
- CUPE ALBASTRE- *Campanula patula*. Fam. Campanulaceae.
- CUPRINIȚE- *Narcissus stellaris* Fam. Amaryllidaceae.
- CURCUBETICA *Aristolochia clematis*. Fam. Aristolochiaceae.

CURCUMA sau CURRY- *Curcuma xanthorrhiza* Fam. Zingiberaceae.

CURPEN *Clematis vitalba* Fam. Ranunculaceae.

CURPEN DE GRĂDINĂ- *Clematis jackmannii* Fam. Ranunculaceae.

CURPEN DE MUNTE- *Clematis alpina* Fam. Ranunculaceae.

D.

DAFIN *Laurus nobilis* Fam. Lauraceae.

DALAC *Paris quadrifolia* Fam. Liliacee.

DAMIANA- *Turnera diffusa*.

DARIE- *Pedicularis palustris, silvatica, exaltata* Fam. Scrophulariaceae.

DEDIȚEI 1- *Pulsatilla montana*- Fam. Ranunculaceae.

DEDIȚEI 2.- *Pulsatilla vulgaris* Fam. Ranunculaceae.

DEDIȚEI VINETI- *Pulsatilla pratensis* Fam. Ranunculaceae.

DEGETAR GALBEN- *Digitalis grandiflora* Fam. Scrophulariaceae.

DEGETEL LÂNOS- *Digitalis lanata* Fam. Scrophulariaceae.

DEGETELUL ROȘU. *Digitalis purpurea* Fam. Scrophulariaceae.

DENTIȚĂ- *Bidens tripartita* Fam. Asteraceae.

DIOC- *Centaureum erythraea*.

DONG QUAI- *Angelica sinensis*.

DOSNICĂ BĂRBĂTEASCĂ- *Bupleurum rotundifolium* Fam. Umbelliferae.

DOSNICĂ VÂNĂȚĂ- *Clematis integrifolia* Fam. Ranunculaceae.

DOVLEACUL. *Cucurbita pepo* Fam. Cucurbitaceae.

DOVLEAC TURCESC- *Cucurbita maxima* Fam. Cucurbitaceae.

DOVLECEL- *Cucurbita pepo* var. *giromontia* Fam. Cucurbitaceae.

DRACILA sau LEMNUL GALBEN *Berberis vulgaris* Fam. Berberidaceae.

DRAGAVEI-*Rumex crispus* Fam. Polygonaceae.

DRAGOSTE- *Sedum fabaria* Fam. Crasulaceae.

DREȚE *Lysimachia nummularia*- Fam. Primulaceae.

DROBIȚA *Genista tinctoria* Fam. Fabaceae.

DROBUȘOR- *Isatis tinctoria* Fam. Brassicaceae.

DROJDIE DE BERE- *Saccharomyces cerevisiae* Fam. Saccharomycetaceae.

DUDUL ALB sau NEGRU *Morus alba, Morus nigra* Fam. Moraceae.

DUMBĂȚ- *Teucrium chamaedrys* Fam. Lamiaceae.

DUMBRAVNIC- *Melittis melissophyllum* Fam. Lamiaceae.

E.

ECHINACEEA- *Echinacea angustifolia, E. Purpurea* Fam. Compositae.

EFEDRA- *Ephedra distachya*.

EUCALIPT- *Eucalyptus globulus*.

F.

FAGUL -*Fagus sylvaticus* Fam. Fagaceae.

FASOLEA *Phaseolus vulgaris*- Fam. Leguminales sau Fabaceae.

FASOLIȚĂ- *Vigna sinensis* Fam. Fabaceae.

FECIORICA sau SĂPUNAȘUL. *Herniaria glabra* Fam. Coryophyllaceae.

FENICUL sau MOLURA. *Foeniculum vulgare* Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.

FERIGA *Dryopteris filix mas*- Fam. Polypodiaceae.

FERIGA DE CÂMP- *Pteridium aquilinum* Fam. Polypodiaceae.

FERIGEA- *Woodsia ilvensis* Fam. Polypodiaceae.

FERIGUȚĂ DE STÂNCĂ- *Cystopteris fragilis* Fam. Polypodiaceae.

FERIGUȚĂ DULCE- *Polypodium vulgare* Fam. Polypodiaceae.

FÂN- iarbă cosită.

FIEREA PĂMÂNTULUI- *Gentiana cruciata* Fam. Gentianaceae.

FIRICICĂ- *Filago arvensis* Fam. Compositae.

FLOAREA AMORULUI- *Plumbago europaea* Fam. Plumbaginaceae.

FLOAREA CUCULUI- *Lychnis flos-cuculi* Fam. Caryophyllaceae.

FLOAREA MIRESEI -*Gypsophyla paniculata*

FLOAREA PĂȘTELUI- *Anemone nemorosa* Fam. Ranunculaceae.

FLOAREA RAIULUI- *Tanacetum cinerariifolium*. Fam. Asteraceae.

FLOAREA-SOARELUI *Helianthus annuus*- Fam. Compositae sau Asteraceae.

FLOAREA VĂDUVELOR- *Succisa pratensis* Fam. Dipsacaceae.

FLOARE DE COLȚ- *Leontopodium alpinus*. Fam. Asteraceae.

FLOARE DE FRIGURI- *Hypericum elegans* Fam. Hypericaceae.

FLOARE DE GĂLBINARE- *Inula salicina* Fam. Compositae.

FLOARE DE LEAC- *Ranunculus repens* Fam. Ranunculaceae.

FLOARE DE LOTUS- *Nymphaea lotus* var. *thermalis*. Fam. Nymphaeaceae.

FLOARE DE OCHI- *Euphrasia officinalis*.

FLOARE DE PERNĂ- *Anthemis tinctoria* Fam. Compositae.

FLORI DE LAMAI VERDE- *Tilia cordata*.

FLUIERĂTOAREA- *Tamus communis* Fam. Dioscoreaceae.

FOAIA GRASĂ- *Pinguicula vulgaris* Fam. Lentibulariaceae.

FOROSTĂU- *Helianthemum chamaecistus* Fam. Cistaceae.

FORSTITIA- *Forsythia suspensa*.

FORSIȚĂ- *Forsythia suspensa*. Fam. Oleaceae.

FRAGI DE PĂDURE. *Fragaria vesca* Fam. Rosaceae.

FRASINUL *Fraxinus excelsior* Fam. Oleaceae.

FRĂSINEL- *Dictamnus albus*. Fam. Rutaceae.

FRIGĂRUI-*Geranium palustre* Fam. Geraniaceae.

FUMARIȚA *Fumaria officinalis* Fam. Papaveraceae.

G.

GĂLBENELE *Calendula officinalis*- Fam. Compositae. Fam. Asteraceae.

GĂLBINARE- *Serratula tinctoria* Fam. Compositae.

GĂLBINELE- *Lysimachia vulgaris*. Fam. Primulaceae.

GĂLBINELE 2- *Haplophyllum suaveolens* Fam. Rutaceae.

GĂLBINELE DE PĂDURE- *Lysimachia punctata* Fam. Primulaceae.

GĂLBIIORI- *Cantharellus cibarius*. Fam. Cantharellaceae.

GÂRNIȚĂ-*Quercus frainetto*. Fam. Fagaceae.

GAROafa DE CULTURĂ- *Dianthus caryophyllus*. Fam. Caryophyllaceae.

GAROFIȚA DE CÂMP- *Dianthus carthusianorum* Fam. Caryophyllaceae.

GAROafa DE PĂDURE- *Dianthus armeria* Fam. Caryophyllaceae.

GAROFIȚA PIETREI CRAIULUI- *Dianthus callizonus*. Fam. Caryophyllaceae.

GENȚIANA ALBASTRĂ- *Gentiana asclepiadea*. Fam. Gentianaceae.

GHEARA DE PISICĂ- *Uncaria tomentosa*.

GHEARA DIAVOLULUI- *Harpagophytum procumbens* sau *Harpagophytum zeyheri* Fam. Pedaliaceae.

GHEBE 1- *Armillariella mellea*. Fam. Tricholomataceae.

GHEBE 2- *Armillariella tabescens*. Fam. Tricholomataceae.

GHEBE DE PĂDURE- *Xerula longipes*. Fam. Tricholomataceae.

GHEBE PUCIOASE- *Hypholoma fasciculare*. Fam. Strophariaceae.

GHERGHINĂ- *Dahlia variabilis* Fam. Compositae.

GHIMBIR *Zingiber officinalis*. Fam. Zingiberaceae.

GHIMPE 1- *Ruscus aculeatus*. Fam. Liliaceae.

GHIMPE sau HOLERA. *Xanthium spinosum* Fam. Compositae sau Asteraceae.

GHINȚURA GALBENĂ. *Gentiana lutea* Fam. Gentianeae.

GHINȚURA PĂTATĂ *Gentiana punctata*. Fam. Gentianeae.

GHINȚURA VÂNĂȚĂ- *Gentiana pneumonanthe*. Fam. Gentianeae.

GHIOCEI *Galantus nivalis* Fam. Amaryllidaceae.

GHIOCEI BOGAȚI- *Leucojum aestivum* și *vernum* Fam. Amaryllidaceae.

GHIZDEI- *Lotus corniculatus*. Fam. Fabaceae.

GINISTRĂ- *Genista ovata* Fam. Leguminosae.

GINKGO. *Ginkgo biloba*.

- GINSENG AMERICAN- *Panax quinquefolius*.
GINSENG SIBERIAN. *Eleutherococcus senticosus*.
GIUGAN- *Catathelasma imperiale*. Fam. Tricholomataceae.
GOGOAȘE- *Bovista nigrescens* Fam. Lycoperdaceae.
GOGOAȘE 1.-*Globaria gigantea*. Fam. Lycoperdiaceae.
GORUNUL- *Quercus petraea* Fam. Fagaceae.
GOTU KOLA. *Centella asiatica*.
Graminee (Graminaeae) se mai poate denumi și Poacee (Poaceae).
GRANAT- *Chrysanthemum parthenium*. Fam. Compositae.
GRÂUL *Triticum aestivum* Fam. Gramineeae sau Poaceae.
GRÂU DURUM- *Triticum durum* Fam Poaceae.
GRÂUȘORUL *Ranunculus ficaria* Fam. Ranunculaceae.
GRAUSOR CHINEZESC (Xuan Shen)- *Scrophularia ningpoensis*.
GREP *Citrus decumana*. Fam. Rutaceae
GROZAMĂ-*Genista sagittalis* Fam. Legumino-sae.
GULIE. *Brasica oleracea* var. *ongyloides*. Fam. Brassicaceae.
GURA LEULUI- *Antirrhinum majus* Fam. Scrophulariaceae.
GURA LUPULUI- *Scutellaria lateriflora*.
GUȘA PORUMBELULUI 1. *Cucubalus baccifer* Fam. Caryophyllaceae.
GUTUIUL *Cydonia oblonga* Fam. Rosaceae.
H.
HAMEI- *Humulus lupulus* Fam. Cannabinaceae.
HAMAMELIS- *Hamamelis virginiana*.
HELONIAS- *Chamaelirium luteum*.
HE SHOU WU/ FO TI- *Poligonum multiflorum*.
HIBISCUS- *Hibiscus sabdariffa*. Fam. Malvaceae.
HIDROCIBE- *Hygrocybe punicia* Fam. Hygrophoraceae.
HIGROFORUS- *Hygrophorus penarius*. Fam. Hygrophoraceae.
HIRENOASĂ- *Hesperis silvestris*. Fam. Cruciferae.
HREANUL *Armoracia rusticana* sau *Armoracia lapathifolia*. Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.
HRENOASĂ- *lepidium latifolium*. Fam Cruciferae.
HRIB- *Boletus edulis*. Fam. Boletaceae.
HRIB ȚIGĂNESCU- *Boletus satanas*. Fam. Boletaceae.
HRIBUL VRĂJITOAREI- *Boletus luridus*. Fam. Boletaceae.
HRÎȘCĂ- *Fagopyron esculentus*. Fam. Polygonaceae.
HULUBIȚĂ- *Russula aurata*. Fam. Russulaceae.
HYDRASTIS -*Hydrastis Canadensis*.
I.
IARBA CARELOR- *Senecio erraticus* Fam. Compositae.
IARBĂ CREAȚĂ- *Mentha viridis* Fam. Labiatae.
IARBA FIARELOR-*Vincetoxicum hirundinaria*. Fam. Asclepiadaceae.
IARBA FIERULUI- *Cynanchum vincetoxicum* Fam. Asclepiadaceae.
IARBA SFÂNTULUI IOAN- *Salvia sclarea*. Fam. Lamiaceae.
IARBĂ DE MARE. *Fucus vesiculosus*.
IARBA DE MARE 1.- *Zostera marina* Fam. Potamogetonaceae.
IARBA DE ȘOLDINĂ *Sedum acre* Fam. Saxifragaceae sau Crassulaceae.
IARBĂ DE SUDAN-*Sorghum halepense*. Fam. Poaceae.
IARBĂ DE URECHI- *Sedum maximum* Fam. Crassulaceae.
IARBĂ DE VENIN- *Euphorbia variegata* Fam. Euphorbiaceae.
IARBĂ GRASĂ. *Portulaca oleracea*. Fam. Portulacaceae
IARBA BOIERULUI-*Sisymbrium strictissimum*. Fam. Cruciferae.
IARBA ÎMPUȘCATĂ- *Hypochoeris maculata*. Fam. Compositae.
IARBA MARE sau OMANUL. *Inula helanum* Fam. Compositae sau Asteraceae.
IARBA NEAGRĂ. *Calluna vulgaris* Fam. Ericaceae.

IARBA NEGILOR- *Teucrium montanum* Fam. Labiatae.

IARBA OSULUI- *Helianthemum nummularium* Fam. Cistaceae.

IARBA ROȘIE. *Polygonum persicaria*, *Polygonum fagopyrum*. Fam. Polygonaceae.

IARBA ȘARPELUI- *Echium vulgare* Fam. Boraginaceae.

IARBA SURZILOR- *Saxifraga aizoon* Fam Saxifragaceae.

IARBA UNTULUI- *Orobanche gracilis*. Fam. Orobanchaceae.

IARBA VÂNTULUI- *Aster linosyris* Fam. Compositae.

IARBA VĂTĂMĂTURII- *Crypsis aculeata*. Fam Gramineae.

IASCA FAGULUI- *Formes fomentarius*. Fam. Polyporaceae.

IASCA STEJARULUI- *Phellinus robustus* Fam. Polyporaceae.

IASCĂ- *Ganoderma applanatus*. Fam. Polyporaceae.

IASCA DE CIOATĂ- *Fomes marginatus* Fam. Polyporaceae.

IASCĂ DE CIOTĂ A FOIOASELOR- *Coriolus versicolor*. Fam. Polyporaceae.

IASCĂ DE POM- *Ianotus hispidus*. Fam. Polyporaceae.

IASCA DE RĂDĂCINĂ- *Fomes annosus* Fam Polyporaceae.

IASCĂ DE STEJAR- *Daedalea quercina*. Fam. Polyporaceae.

IASCĂ DE ZADĂ- *Fomitopsis officinalis*. Fam. Polyporaceae.

IASCA GALBENĂ A FOIOASELOR- *Laetioporus sulphureus*. Fam. Polyporaceae.

IASCĂ PĂROASĂ- *Coriolus hirsutus* Fam. Polyporaceae.

IASOMIE- *Jasmin officinale*. Fam. Oleaceae.

IASOMIE DE PĂDURE. *Philadelphus coronarius* Fam. Saxifragaceae.

IASOMIE SĂLBATECĂ- *Jasminum fruticans*. Fam. Oleaceae.

IASMIN- *Josminum officinalis*.

IEDERA-*Hedera helix* Fam. Araliaceae.

IEDERĂ ALBĂ 1- *Daphne blagayana*. Fam. Thymelaceaceae.

IEDERĂ ALBĂ 2- *Daphne laureola*. Fam. Thymelaceaceae.

IENUPĂR PITIC- *Juniperus sibirica* Fam. Cupressaceae.

IENUPĂRUL. *Juniperus communis* Fam. Cupressaceae.

IGNAM SALBATEC- *Dioscorea vilosa*.

ÎNCHEGĂȚICĂ- *Alchemilla glaberrima* sau *Alchemilla hibrida* Fam. Rosaceae.

ÎNCHEGĂTOARE- *Teucrium polium* Fam. Labiatae.

INIȘOR DE DEAL- *Linum hirsutum* Fam. Linaceae.

INUL. *Linum usitatissimum* Fam. Linaceae.

INUȚ DE CÂMP-*Linum catharticum* Fam. Linaceae.

IPCĂRIGE. *Gypsophila paniculat* Fam. Caryophyllaceae.

IPECA. *Uragoga Ipecacuana* Fam. Rubiaceae.

IRIS- *Iris versicolor*.

ISOPUL. *Hyssopus officinalis* Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

IZMA BROAȘTEI- *Mentha aquatica* Fam. Lamiaceae.

IZMĂ BUNĂ- *Mentha piperita*. Fam Lamiaceae.

IZMĂ CREAȚĂ- *Mentha spicata*. Fam. Lamiaceae.

IZMĂ CREAȚĂ 2- *Mentha crispa* Fam. Labiatae

IZMA PĂDURILOR- *Calamintha officinalis*. Fam. Labiatae.

IZMĂ PROASTĂ- *Mentha silvestris* Fam. Labiatae.

IZMĂ SĂLBATECĂ- *Mentha longifolia* Fam. Lamiaceae.

J.

JALE DE CÂMP-*Salvia nemorosa* Fam. Labiatae.

JALEȘ- *Stachys germanica* Fam Labiatae.

JEGHIU DE MUNTE- *Lobaria pulmonaria*. Fam. Stictaceae.

JEP- *Pinus montana*. Fam. Abietaceae.

JNEAPĂN- *Pinus mugo* Fam. Pinaceae.

JUGASTRU- *Acer campestre*. Fam Aceraceae.

L.

LABA URSULUI-*Ramaria aurea*. Fam. Clavariaceae.

LĂCRĂMIȚĂ- *Maianthemum bifolium* Fam. Liliaceae.

LĂCRIMIOARĂ- *Convallaria majalis*. Fam. Liliaceae.

LALEA- *Tulipa gesneriana*. Fam. Liliaceae.

LALEA PESTRIȚĂ 1- *Fritillaria orientalis*. Fam. Liliaceae.

LALEA PESTRIȚĂ 2- *Fritillaria imperialis* Fam. Liliaceae.

LALEMÂNȚIA- *Lallemantia iberica*. Fam. Lamiaceae.

LAMIACEE se poate denumi și LABIATE (LABIATAE).

LĂMÂIUL. *Citrus limonium* Fam. Rutaceae.

LAMAITA. *Sippia citriodora*- Fam. Labiatae.

LAPTELE CÂINELUI. *Euphorbia cyparissias* Fam. Euphorbiaceae.

LAPTELE CUCULUI- *Euphorbia cyparissias* Fam. Euphorbiaceae.

LAPUCA SALBATECA- *Lactuca virosa*.

LĂSNICIOR. *Solanum dulcamara* Fam. Solanaceae.

LAUR- *Datura innoxia* Fam Solanaceae.

LAUR INDIAN- *Datura metel* Fam. Solanaceae.

LEMN CÂINESC. *Ligustrum vulgare* Fam. Oleaceae.

LEMN DE SANTAL- *Santalum album*.

LEMN DULCE 1. *Glycyrrhiza echinata* (glabra) Fam. Leguminoase sau Fabaceae.

LEMN DULCE 2- *Glycyrrhiza glabra* Fam. Fabaceae.

LEMNUL DOMNULUI abrotanum Fam. Leguminoase sau Asteraceae.

LEURDĂ- *Allium ursinum*. Fam. Liliaceae.

LEUȘTEAN. *Levisticum officinale* Fam. Umbellifere sau Apiaceae.

LEVÂNȚICA. *Lavandula angustifolia* Fam. Lamiaceae.

LIANĂ DOBROGEANĂ- *Periploca graeca*. Fam. Asclepiadaceae.

LICHENUL DE ISLANDA(Lichenul de piatră) *Cetraria islandica* Fam. Parmeliaceae

LICHEN DE PIATRĂ- *Cetraria islandica*. (vezi lichen de Islanda). Fam. Parmeliaceae.

LICHENUL DE PRUN- *Evernia prunastri* Fam. Parmeliaceae.

LICHEN GALBEN- *Xanthoria parietina*. Fam. Teloschistaceae.

LICHENUL RENULUI- *Cladonia rangiferina*. Fam. Cladoniaceae.

LILIAC- *Syringa vulgaris*. Fam. Oleaceae.

LILIAC TRANSILVAN- *Syringa josikaea*. Fam. Oleaceae.

LIMBA BOULUI. *Anchusa officinalis* Fam. Boraginaceae.

LIMBA BOULUI 2- *Senecio biebersteinii* Fam. Compositae.

LIMBA CÂINELUI. *Cynoglossum officinale* Fam. Boraginaceae

LIMBA CUCULUI- *Botrychium lunaria* Fam. Ophioglossaceae.

LIMBA CUCULUI 2- *Orchis maculata* Fam. Orchidaceae.

LIMBA MIELULUI *Borago officinalis* Fam. Boraginaceae.

LIMBA PEȘTELUI- *Statice gmelinii* Fam. Plumbaginaceae.

LIMBA ȘARPELUI- *Ophioglossum vulgatum*. Fam. Ophioglossaceae.

LIMBARIȚĂ- *Alisma plantago-aquatica*. Fam. Alismataceae.

LINARIȚA. *Linaria vulgaris* Fam. Scrophulariaceae.

LINGUREA- *Cochlearia pyrenaica* var. *borzaeana*. Fam. Brassicaceae.

LINGURA ZÂNELOR- *Ganoderma lucidum*. Fam. Polyporaceae.

LINTE. *Ervum lens* sau *Lens culinaris* Fam. Fabaceae.

LINTE DE APĂ- *Collitriche verna* Fam. Callitrichaceae.

LINTE NEAGRĂ- *Lathyrus niger* Fam. Leguminosae.

LIPICI 1- *Lappula echinata* Fam. Boraginaceae.

LIPICI 2- *Viscaria vulgaris* Fam. Caryophyllaceae.

LIPICIOASĂ- *Galium aparine* Fam. Rubiaceae.

LIȚION- *Lycium halimifolium* Fam. Solanaceae.

LOBODĂ- *Atriplex hortensis*. Fam. Chenopodiaceae.

LOBODĂ ALBĂ- *Atriplex nitens* Fam. Chenopodiaceae.

LOBODĂ CÂINEASCĂ- *Chenopodium album* Fam. Chenopodiaceae.

LOBODĂ PUTUROASĂ- *Chenopodium hybridus* Fam. Chenopodiaceae.

LOBODĂ SĂLBATECĂ- *Atriplex tatarica*. Fam. Chenopodiaceae.

LOPĂȚEA- *Lunaria rediviva* Fam. Cruciferae.

LOZĂ- *Salix alba ssp. Vitellina*. Fam. Salicaceae.

LUBIȚ- *Camelina sativa*. Fam. Brassicaceae.

LUCERNA- *Medicago sativa*. Fam. Fabaceae.

LUFĂ- *Luffa cylindrica*. Fam. Cucurbitaceae.

LUJERICĂ- *Hypericum maculatum* Fam. Hyperaceae.

LUMÂNĂRICĂ 1- *Verbascum pulchrum* Fam. Scrophulariaceae.

LUMÂNĂRICĂ. *Verbascum phlomoides* Fam. Scrophulariaceae.

LUMÂNĂRICĂ 2- *Verbascum lychnitis* Fam. Scrophulariaceae.

LUMÂNĂRICĂ PĂMÂNTULUI- *Gentiana asclepiadea*. Fam. Gentianaceae.

LUMÂNĂRICĂ PEȘTILOR- *Verbascum nigrum* Fam. Scrophulariaceae.

LUMINOASĂ- *Clematis recta*. Fam. Ranunculaceae.

LUMINIȚA NOPTII- *Oenothera biennis* Fam. Oenotheraceae.

LUPIN- *Lupinus albus*. Fam. Fabaceae.

LUPIN GALBEN- *Lupinus luteus* Fam. Fabaceae.

LUPOAIE- *Orobancha ramosa* Fam. Orobanchaceae.

M.

MAC- *Papaver somniferum*. Fam. Papaveraceae.

MAC CORNUT- *Glaucium corniculatum*. Fam. Papaveraceae.

MAC ROȘU DE CÂMP. *Papaver rhoeas* Fam. Papaveraceae.

MAC DE MUNTE- *Papaver corona sancti stefani*. Fam. Papaveraceae.

MAC GALBEN- *Glaucium flavum* Fam. Papaveraceae.

MAC IRANIAN- *Papaver bracteatum* Fam. Papaveraceae.

MĂCEȘUL. *Rosa canina* Fam. Rosaceae.

MĂCEȘ DE MUNTE- *Rosa pendulina*. Fam. Rosaceae.

MĂCRIȘ IEPURESC. *Oxalis acetosella* Fam. Oxalidaceae.

MĂCRIȘ. *Rumex acetosa* Fam. Polygonaceae.

MĂCRIȘ MĂRUNT- *Rumex acetosella*. Fam. Polygonaceae.

MĂCRIȘUL CALULUI- *Rumex conglomeratus* Fam. Polygonaceae.

MACUL DE GRĂDINĂ. *Papaver somniferum* Fam. Papaveraceae.

MĂCRIȘUL IEPURELUI- *Oxalis acetosella*. Fam. Oxalidaceae.

MĂGHIRAN. *Majorana hortensis* Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

MAGNOLIE-*Magnolia acuminata*. Fam. Magnoliaceae.

MAHONIA- *Mahonia aquifolium*. Fam. Berberidaceae.

MĂLĂIEL 1- *Helianthemum hirsutum* Fam. Cistaceae.

MĂLĂIOAIE- *Helianthemum alpestre* Fam. Cistaceae.

MĂLIN- *Padus avium*. Fam. Rosaceae.

MĂLIN AMERICAN- *Padus serotina*. Fam. Rosaceae.

MAMA PĂDURII- *Lathraea squamaria*. Fam. Orobanchaceae.

MÂNA MAICII DOMNULUI- *Anastatica hieracifolia* Fam. Cruciferae.

MANDARINA. *Citrus mandarina* sau *Citrus nobilis* Fam. Rutaceae.

MANDRAGORA- *Mandragora officinalis* Fam. Solanaceae.

MĂNERAI DE PĂDURE- *Lathyrus latifolia* Fam. Leguminosae.

MANGO- *Mangifera indica*. Fam. Anacardiaceae.

MĂR. *Malus pumila* Fam. Rosaceae.

MĂRAR. *Anthem. Graveolens* Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.

MĂRĂRAȘ- *Oenanthe aquatica* Fam. Umbelliferae.

MĂR PĂDUREȚ- *Malus sylvestris*. Fam. Rosa-
ceae.

MARGAREȚ- *Leucanthemum vulgare* Fam.
Asteraceae

MĂRUL LUPULUI. *Aristolochia clematidis* Fam.
Aristolochinaceae

MĂSELARIȚĂ. *Hyosciamus niger* Fam. Solona-
ceae.

MĂSLIN. *Olea europea*. Fam. Oleaceae.

MĂTĂCIUNE. *Dracophalum moldavica* Fam.
Labiate sau Lamiaceae.

MATASE DE PORUMB- *Zea mays*.

MATÉ- *Ilex paraguariensis* Fam. Aquifoliaceae.

MĂTASEA BROAȘTEI- *Spirogyra* sp. Fam.
Zygnemataceae.

MĂTCUȚĂ 1- *Geranium divaricatum* Fam Ge-
raniaceae.

MĂTCUȚĂ 2- *Xeranthemum annuum*. Fam.
Compositae.

MĂTRĂGUNA. *Atropa belladonna*. Fam. Sola-
naceae.

MĂTREȚA BRADULUI. *Usnea barbata* Fam.
Usneaceae.

MĂȚURA RAIULUI- *Artemisia annua* Fam
Compositae.

MĂȚURI- *Kochia scoparia* Fam. Chenopodia-
ceae.

MĂȚURICE. *Sarothamum scoparius* Fam. Faba-
ceae.

MAZĂREA. *Pisum sativum* Fam. Leguminoase
sau Fabaceae.

MĂZĂROI- *Lathyrus sativus*. Fam. Fabaceae.

MÂNĂTARCĂ- *Boletus reticulatus*. Fam. Bole-
taceae.

MEI PĂSĂRESC. *Lithospermum arvense* Fam.
Boraginaceae.

MEI. *Milium effusum* *Panicum miliaceum* Fam.
Boraginaceae sau Poaceae.

MEIȘOR 1- *Lithospermum officinale* Fam Bora-
ginaceae.

MEIȘOR 2- *Milium effusum* Fam. Poaceae.

MEIȘOR ALBASTRU- *Lithospermum purpureo-*
coeruleum Fam. Boraginaceae.

MELILOTUS- *Melilotus officinalis*.

MELOȘEL- *Ramaria formosa*. Fam. Clavaria-
ceae.

MENTA. *Mentha piperita*, *Mentha spicata* Fam.
Labiataceae.

MENTĂ DE GRĂDINĂ. *Mentha hortensia*,
Mentha crispa. Fam. Labiataceae.

MERIȘOR DE CÂMP- *Hypericum quadrangu-*
lum Fam Hypericaceae.

MERIȘORUL DE MUNTE. *Vaccinium vitis-*
idaea Fam. Ericaceae.

MESTEACĂN. *Betula verrucosa* Fam. *Betula-*
ceae.

MESTEACĂN PITIC- *Betula nana* Fam. *Betu-*
laceae.

MESTEACĂN PUFOS- *Betula pubescens* ssp.
Carpatica Fam. Betulaceae.

MICȘUNELE RUGINITE. *Cheiranthus cheiri*
Fam. Brassicaceae.

MIELĂREA. *Vitex agnus-castus* Fam. *Lamia-*
ceae.

MIEREA URSULUI- *Pulmonaria mollis* Fam.
Boraginaceae.

MIGDALĂ DULCE *Prunus amygdalus* sau
Amygdalus communis Fam. Rosaceae.

MIGDALĂ DE PĂMÂNT- *Cyperus esculentus*.
Fam. Cyperaceae.

MIRT- *Myrtus communis* Fam. Myrtaceae.

MITARCĂ- *Boletus appendiculatus*. Fam. Bo-
letaceae.

MITARCĂ ROȘIATICĂ- *Boletus regius* Fam.
Boletaceae.

MOJDREAN- *Fraxinus ornus* Fam. Oleaceae.

MOLIDUL. *Picea albis*. Fam. Pinaceae.

MOLOTRU ALBASTRU- *Trigonella caerulea*
Fam. Fabaceae.

MORCOVUL SĂLBATEC. *Daucus sativa* Fam.
Umbeliferaceae.

MORCOVUL. *Daucus carota*. Fam. Umbelifere
sau Apiaceae.

MOȘMON- *Mespilus germanica*. Fam. Rosa-
ceae.

MOȘNEGEI- *Neottia nidus-avis* Fam. Orchida-
ceae.

MOTOCEI- *Trifolium arvense* Fam. Legumino-
sae.

MOȚUL CURCANULUI- *Amaranthus cauda-*
tus. Fam. Amaranthaceae.

MUKUNA- *Mukuna pruriens*.

MUIERIȚA PĂMÂNTULUI- *Cyathus striatus*.
Fam. Nidulariaceae.

MURUL. *Rubus fruticosus*. Fam. Rosaceae.

MUR DE MIRIȘTE-*Rubus caesius* Fam. Rosaceae.

MUSCĂRIȚA- *Amanita muscaria*- Fam. Amanitaceae.

MUȘCATĂ- *Pelargonium zonale* Fam. Geraniaceae.

MUȘCATĂ CREATĂ- *Pelargonium radula* Fam. Geraniaceae.

MUȘCATA DRACULUI- *Scabiosa columbaria* Fam. Dipsacaceae.

MUȘCATĂ DULCE- *Pelargonium odoratissimum* Fam. Geraniaceae.

MUȘCHI DE PE CASĂ- *Pogonatum urnigerum* Fam. Polytrichaceae.

MUȘCHI DE PIATRĂ- *Cetraria islandica*. Fam. Parmeliaceae.

MUȘETEL. *Matricaria chamomilla* Fam. Compositae sau Asteraceae.

MUȘTAR ALB. *Sinapis alba* Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

MUȘTAR NEGRU. *Brassica nigra*. Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

MUȘTAR VÂNĂȚ- *Brassica juncea*. Fam. Brassicaceae.

MUSTAȚA PISICII- *Orthosiphon aristatus*. Fam. Lamiaceae.

MUTĂTOAREA CU POAME NEGRE- *Bryonia alba* Fam. Cucurbitaceae.

MUTULICĂ. *Scopolia carniolica* Fam. Solanaceae.

N.

NALBĂ- *Lavatera thuringiaca*. Fam. Malvaceae.

NALBĂ CREATĂ - *Malva crispa* sau *Verticillata* Fam. Malvaceae.

NALBĂ DE CULTURĂ - *Malva glabra*. Fam. Malvaceae.

NALBĂ DE GRĂDINĂ - *Althea rosea* var. *nigra*. Fam. Malvaceae.

NALBĂ DE PĂDURE -*Malva silvestris*. Fam. Malvaceae.

NALBĂ MARE - *Althea officinalis*. Fam. Malvaceae.

NALBĂ MICĂ sau MĂRUNTĂ -*Malva neglecta*. Fam. Malvaceae.

NALBĂ SĂLBATECĂ - *Malva pusilla*. Fam. Malvaceae.

NAP. *Brassica napus* Fam. Brassicaceae.

NĂPRASNIC. *Geranium robertianum*. Fam. Geraniaceae.

NARCISĂ- *Narcissus poeticus* var. *radiiflorus*. Fam. Amaryllidaceae.

NARCISA ALBĂ. *Narcissus poeticus*. Fam. Amaryllidaceae.

NARCISA GALBENĂ. *Narcissus pseudonarcissus* Fam. Amaryllidaceae.

NĂSTUREL. *Nasturtium officinale*. Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

NĂUT. *Cicer arietinum*. Fam. Fabaceae.

NĂVALNIC. *Phyllitis scolopendrium* sau *Scolopendrium vulgare* Fam. Polypodiaceae sau Aspleniaceae.

NEGHINĂ- *Agrostemma githago* Fam. Caryophyllaceae.

NEGRILICĂ. *Nigella arvensis* Fam. Ranunculaceae.

NEGRUȘCĂ- *Nigella arvensis* Fam. Ranunculaceae.

NEMȚIȘORI DE CÂMP. *Consolida regalis*. Fam. Ranunculaceae.

NEEMUL- *Azadirachta indica*- plantă indiană.

NEPETA-*Nepeta cataria*

NICORETE 1. *Clitopilus prunulus*. Fam. Tricholomataceae.

NICORETE 2-*Lepista personata* Fam. Tricholomataceae.

NICORETE VÂNĂȚ- *Lepista nuda*. Fam. Tricholomataceae.

NICUREȚI- *Tricholoma orirubens*. Fam. Tricholomataceae.

NONI- *Morinda citrifolia*.

NOPAL- *Opuntia*- Fam Cactaceae.

NOROCEL. *Sedum maximum*(*telephium*). Fam.Crassulaceae.

NUCUL. *Juglans regia*. Fam.Jaglandaceae.

NUC NEGRU- *Juglans nigra*. Fam. Juglandaceae.

NUCSOARA- *Elletaria cardamomum*/ *Myristica fragrans*.

NUFĂRUL ALB 1. *Nymphaea alba* Fam. Nymphaeaceae.

NUFĂRUL ALB 2- *Nymphaea candida* Fam. Nymphaeaceae.

NUFĂRUL GALBEN- *Nuphar lutea* Fam. Nymphaeaceae.

NU-MĂ-UITA *Myosotis scorpioides* Fam. Boraginaceae.

O.

OBLIGEANĂ. *Acorus calamus* Fam. Araceae.

OCHII SORICELULUI- *Chanca piedra* Fam. Saxifraga.

OCHIUL BOULUI- *Chrysanthemum leucanthemum* Fam. Compositae.

OCHIUL BOULUI VÂNĂT - *Knautia arvensis* Fam. Dipsacaceae.

OCHIUL CAPREI- *Sarcoscypha coccinea* Fam. Sarcoscyphaceae.

OCHIUL LUPULUI- *Plantago indica* Fam. Plantaginaceae.

Odoleanul- trecut la Valeriană.

OIȚE-*Russula virescens* Fam. Russulaceae.

OLEANDRU- *Nerium oleander* Fam. Apocynaceae.

OMAG 1- *Aconitum firmum* Fam. Ranunculaceae.

OMAG 2- *Aconitum moldavicum* Fam. Ranunculaceae.

OMAGUL sau ACONITUL. *Aconitum tauricum* Fam. Ranunculaceae.

OMEAG GALBEN- *Aconitum anthora* Fam. Ranunculaceae.

OPAIȚĂ- *Melandryum album* Fam. Caryophyllaceae.

OPAIȚUL MUNȚILOR RODNEI- *Lychnis nivalis* Fam. Caryophyllaceae.

ORBALT- *Actaea spicata* Fam. Ranunculaceae.

OREȘNIȚĂ- *Lathyrus tuberosus* Fam. Leguminosae.

OREZ. *Oryza sativa* Fam. Poaceae.

ORZ. *Hordeum vulgare* Fam. Gramineae sau Poaceae.

ORZOICĂ- *Hordeum distichon* Fam. Poaceae.

OSUL IEPURELUI. *Ononis spinosa* Fam. Leguminosae sau Fabaceae.

OȚETAR- *Rhus typhina* Fam. Anacardiaceae.

OTETAR MIROSITOR- *Rhus aromatica*.

OTRĂȚEL- *Onosma arenaria* Fam. Boraginaceae.

OUL INULUI- *Camelia microcarpa* Fam. Brassicaceae.

OVĂZUL. *Avena sativa* Fam. Graminaceae sau Poaceae.

P.

PALMA PĂMÂNTULUI- *Gymnadenia conopsea* Fam. Orchidaceae.

PALMIER DE CURMALE- *Phoenix dactylifera* Fam. Arecaceae.

PALMIER DE NUCĂ DE COCOS- *Cocos nucifera* Fam. Arecaceae.

PALMIER FIERĂSTRĂU- *Serenoa repens* Fam. Arecaceae.

PALMIER PITIC AMERICAN- *Serenoa repens* Fam. Arecaceae.

PALTIN ARGINTIU- *Acer saccharinum* Fam. Aceraceae.

PALTINUL DE CÂMP. *Acer platanoides* Fam. Aceraceae.

PALTIN DE MUNTE- *Acer pseudo-platanus* Fam. Aceraceae.

PANSELUTA- *Viola tricolor*.

PAPAYA. *Carica Papaya* Fam. Caricaceae.

PAPRICA- *Capiscum frutescens*.

PAPUCUL DOAMNEI- *Cypripedium calceolus* Fam. Orchidaceae.

PAPURĂ- *Typha latifolia* Fam. Typhaceae.

PAPURĂ ÎNGUSTĂ- *Typha angustifolia* Fam. Typhaceae.

PARA. *Pirus communis* Fam. Rosaceae.

PARECHERNIȚĂ- *Parietaria officinalis* Fam. Urticaceae.

PASSIFLORA- *Passiflora incarnata* Fam. Passifloraceae.

PAU D'ARCO- *Tabebuia impetiginosa* Fam. Bignoniaceae.

PĂDUCEL. *Crataegus monogyna* Fam. Rosaceae.

PĂDUCEL AURIU- *Crataegus oxycantha* Fam. Rosaceae.

PĂDUCHELNIȚĂ- *Lepidium ruderales* Fam. Cruciferae.

PĂDUROI- *Melampyrum arvense* Fam. Scrophulariaceae.

PĂLĂMIDĂ 1- *Cirsium arvensae* Fam. Compositae.

PĂLĂRIA CUCULUI- *Geranium phaeum* Fam. Geraminaceae.

PĂLIUR- *Paliurus spina christi* Fam. Rhamnaceae.

PĂPĂDIA. *Taraxacum officinale* Fam. Compositae sau Asteraceae.

PĂPĂLĂU. *Physalis alkekengi* Fam. Solanaceae.

PĂR PĂDUREȚ- *Pyrus pyrastra* Fam. Rosaceae.

PĂRUL MAICII DOMNULUI- *Asplenium tri-chomanes* Fam. Polypodiaceae.

PĂSTÂRNAC. *Pastinaca sativa*. Fam. Apiaceae.

PĂSTRĂV- *Polyporus squamosus*. Fam. Polyporaceae.

PĂSTRĂV DE FAG- *Pleurotus ostreatus* Fam. Pleurotaceae.

PĂSTRĂV ROȘU DE STEJAR- *Fistulina hepatica* Fam. Fistulinaceae.

PĂTLĂGEUA ROȘIE *Lycopersicon esculentum* Fam. Solanaceae.

PĂTLĂGEUA VÂNĂTĂ. *Solanum melongena*. Fam. Solanaceae

PĂTLAGINA. *Plantago media*(medie) Fam. Plantaginaceae.

PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ- *Plantago lanceolata*. Fam. Plantaginaceae.

PĂTLAGINĂ MARE- *Plantago major*. Fam. Plantaginaceae.

PĂTRUNJELUL. *Petroselinum crispum* Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.

PĂTRUNJELUL CÂMPULUI. *Pimpinella saxifraga* Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.

PĂTRUNJEL SĂLBATEC- *pimpinella major* Fam. Umbelliferae.

PÂINEA PĂMÂNTULUI- *Russula vesca*. Fam. Russulaceae.

PÂINIȘOARĂ- *Russula lepida*. Fam. Russulaceae.

PÂINIȘOARĂ NEAGRĂ- *Russula nigricans*. Fam. Russulaceae.

PÂINIȘOARĂ PIPĂRATĂ- *Russula emetica*. Fam. Russulaceae.

PÂLNIOARĂ- *Clytocybe infundibuliformis*. Fam. Tricholomataceae.

PECETEA DE AUR- *Hydrastis canadensis*.

PECETEA LUI SOLOMON. *Polygonatum odoratum* Fam. Asparagaceae sau Liliaceae.

PEDICUȚĂ. *Lycopodium clavatum*. Fam. Lycopodiaceae.

PELIN ALB. *Artemisia absinthium*. Fam. Compositae sau Asteraceae.

PELIN MIC- *Artemisia pontica* Fam. Compositae.

PELIN NEGRU- *Artemisia vulgaris* Fam. Asteraceae.

PELINIȚĂ- *Artemisia austriaca*. Fam. Compositae.

PELINIȚĂ GRECEASCĂ- *Chenopodium botrys*. Fam. Chenopodiaceae.

PELTIGERA- *Peltigera canina* Fam. Peltigeraeae.

PEPENE FURAJER- *Citrullus colocynthoides* Fam. Cucurbitaceae.

PEPENELE GALBEN. *Cucumis melo* Fam. Cucurbitaceae.

PEPENELE ROȘU sau VERDE. *Citrullus lanatus* Fam. Cucurbitaceae.

PERILA -*Perilla ocymoides* Fam. Lamiaceae.

PERIȘOR- *Pirola secunda*, *Pirola rotundifolia* Fam. Pirolaceae.

PERSICARIA- *Fagopyrum esculentum*.

PICIORUL CAPREI- *Aegopodium podagraria*. Fam. Umbelliferae.

PICIORUL COCOȘULUI. *Ranunculus acris* Fam. Ranunculaceae.

PICIORUL COCOSULUI NEGRU- *Cimicifuga racemosa*- Coho șul nergu.

PIEDICA VÂNTULUI- *Lathyrus hirsutus* Fam. Leguminosaceae.

PIERSICA. *Prunus persica* sau *Persica vulgaris*. Fam. Rosaceae.

PIN. *Pinus silvestris* Fam. Pinaceae

PIPERUL BĂLȚII. *Polygonum hidropiper* Fam. Polygonaceae.

PIPERUL. *Piper nigrum* Fam. Piperaceae.

PIPIGOI- *Lathyrus vernus* Fam. Leguminosae.

PIPIRIG- *Equisetum limosum* Fam. Equisetaceae.

PIR GROS. *Cynodon dactylon* Fam. Gramineae.

PIR. *Agropyron repens* Fam. Gramineae sau Poaceae.

PIRETRU- *Pyrethrum cinerariaefolium* Fam. Compositae.

PITARCĂ DE MESTEACĂN- *Boletus scaber* Fam. Boletaceae.

PITA VACII- *Boletus bovinis* Fam. Boletaceae.

PITĂRCUȚĂ- *Boletus aurantiacus* Fam. Boletaceae.

PITOANCĂ- *Boletus aereus* Fam. Boletaceae.

PITOASCĂ- *Boletus granulatus* Fam. Boletaceae.

PLĂMÂNĂRICĂ sau MIEREA URSULUI. *Pulmonaria officinalis* Fam. Boraginaceae.

PLANTAGO- *Plantago psyllium*.

PLESNITOARE- *Ecballium elaterium* Fam. Cucurbitaceae.

PLOP ALB. *Populus alba* Fam. Salicaceae.

PLOP ÎNALT- *Populus nigra* ssp. *Pyramidalis* Fam. Salicaceae.

PLOPUL NEGRU. *Populus nigra* Fam. Salicaceae.

PLOP TREMURĂTOR- *Populus tremula* Fam. Salicaceae.

PLOȘNICAR- *Ceratocephalus falcatus* Fam. Ranunculaceae.

POALA SFINTEI MĂRII- *Nepeta pannonica* Fam. Labiatae.

POCHIVNIC. *Asarum europaeum* Fam. Aristolochiaceae.

PODBAL. *Tussilago farfara* Fam. Compositae sau Asteraceae.

PORCAN- *Sarcodon imbricatus* Fam. Hydnaceae.

PORINIC- *Orchis purpurea* Fam. Orchidaceae.

PORTOCALĂ. *Citrus aurantium dulcis* Fam. Rutaceae.

PORUMB sau PORUMB ZAHARAT. *Zea mays* Fam. Gramineae.

PORUMBAR. *Prunus spinosa* Fam. Rosaceae.

PRAHAGHIȚĂ- *Lycoperdon pyriforme* Fam. Lycoperdaceae.

PRAZUL. *Allium porrum* Fam. Liliaceae.

PRIBOI. *Geranium macrorrhizum* Fam. Geraniaceae.

PRISTOLNIC- *Abutilon theophrasti* Fam. Malvaceae.

PRUN. *Prunus domestica* Fam. Rosaceae.

PUFAL- *Lycoperdon perlatum* Fam. Lycoperdaceae.

PUFULIȚĂ- *Epilobium hirsutum* Fam. Onagraceae.

PUFULIȚĂ DE COLINĂ- *Epilobium collinum* Fam. Onagraceae.

PUFULIȚĂ DE MLAȘTINĂ egal-ZBURĂTOARE DE MLAȘTINĂ.

PUFULIȚĂ DE MUNTE- *Epilobium montanum* Fam. Onagraceae.

PUFULIȚĂ DE ZĂVOI- *Epilobium parviflorum* Fam. Onagraceae.

PUNGULIȚĂ- *Thlaspi arvensis* Fam. Cruciferae.

PUȘCA DRACULUI- *Mycenastrum corium* Fam. Lycoperdaceae.

R.

RABARBURA. *Rheum rhabarbarum* Fam. Polygonaceae.

RĂCHITA. *Salix viminalis* Fam. Salicaceae.

RĂCHITĂ ROȘIE *Salix purpurea* Fam. Salicaceae.

RĂCHITAN. *Lythrum salicaria* Fam. Lythraceae.

RĂCHITELE- *Vaccinium oxycoccus* ssp. *Oxycoccus* Fam. Ericaceae.

RĂCUȘOR. *Polygonum bistorta* Fam. Polygonaceae.

RĂMURELE- *Ramaria botrytis* Fam. Clavariaceae.

RAPIȚĂ MARE. *Brassica napus* Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

RAPIȚĂ SĂLBATECĂ- *Brassica rapa* ssp. *Campestris* Fam. Brassicaceae.

RĂSCOAGE. *Chamaenerion angustifolium* Fam. Salicaceae.

RĂȘCOV- *Lactarius deliciosus* Fam. Russulaceae.

RĂSFUG- *Chondrila juncea* Fam. Compositae.

- RĂSUFLĂTOAREA PĂMÂNTULUI- Lasiophara gigantea. Fam. Lycopodiaceae.
- RATANIA- Radix Ratanhiae Fam. Krameriaceae.
- RAUWOLFIA- Radix rauwolfiae Fam. Apocynaceae.
- RECHIE 1- Reseda lutea Fam. Resedaceae.
- RECHIE 2- Reseda luteola Fam. Resedaceae.
- REISHI- Ganoderma lucidum.
- RESEDĂ MIROSITOARE- Reseda odorata Fam. Resedaceae.
- REVENT 1.- Rheum rhaponticum Fam. Polygonaceae.
- REVENT. Rheum palmatum Fam. Polygonaceae.
- REZEDĂ MIROSITOARE- Reseda odorata Fam. Resedaceae.
- RICIN. Ricinus communis Fam. Euphorbiaceae.
- RIDICHE NEAGRĂ. Raphanus sativus niger Fam. Cruciferae.
- RIDICHE ROZĂ. Raphanus sativus Fam. Cruciferae.
- RIDICHE SĂLBATECĂ- Raphanus raphanistrum Fam. Cruciferae.
- ROCOINĂ- Stelaria media Fam. Caryophyllaceae.
- ROCOȚEA- Stellaria graminea Fam. Caryophyllaceae.
- RODIA. Punica granatum Fam. Punicaceae.
- RODUL PĂMÂNTULUI. Arum maculatum Fam. Araceae.
- ROGOZ- Carex riparia, Carex arenaria Fam. Cyperaceae.
- ROIBĂ. Rubia tinctorum Fam. Rubiaceae.
- ROINIȚĂ sau IARBA STUPULUI. Melissa officinalis Fam. Labiatae sau Lamiaceae.
- ROMAN- Matricaria inodora Fam. Compositae.
- ROMANIȚĂ PUTUROASĂ- Anthemaria cotula. Fam. Compositae.
- ROOIBOS- Aspalathus linearis Fam. Fabaceae.
- ROȘCOV- Ceratonia siliqua Fam. Leguminosae.
- ROSTOPASCĂ. Chelidonium majus Fam. Papaveraceae.
- ROTUNGIOARĂ. Glehoma hederaceum Fam. Labiatae sau Lamiaceae.
- ROUA CERULUI- Drosera rotundifolia Fam. Droseraceae.
- ROZMARIN- Rosmarinus officinalis Fam. Lamiaceae.
- RUG DE MURE- Rubus plicatus Fam. Rosaceae.
- RUJĂ- Sedum roseum Fam. Crassulaceae.
- RUJĂ ÎNTUNECATĂ- Althea rosea Fam. Malvaceae.
- RUJINĂ- Senecio iacobeae Fam. Compositae.
- RUȘCUȚA DE PRIMĂVARĂ. Adonis vernalis Fam. Ranunculaceae.
- RUTIȘOR- Thalictrum minus Fam. Ranunculaceae.
- S.**
- SĂBIUȚĂ- Gladiolus imbricatus Fam. Iridaceae.
- SĂGEATA APEI- Sagittaria sagittifolia Fam. Alismaceae.
- SALATA. Lactuca sativa Fam. Compositae sau Asteraceae.
- SALATĂ DE IARNĂ. Scorzonera hispanica Fam. Asteraceae.
- SALBĂ MOALE. Euonymus europaeus. Fam. Celastraceae.
- SALBĂ RĂIOASĂ. Euonymus verrucosa. Fam. Celastraceae.
- SALCÂMUL. Robinia pseudacacia. Fam. Fabaceae.
- SALCÂM GALBEN- Laburnum anagyroides. Fam. Fabaceae.
- SALCÂM JAPONEZ- Sophora japonica Fam. Fabaceae.
- SALCE- Smilax sarsapatilla Fam. Liliaceae.
- SALCIE. Salix alba Fam. Salicaceae.
- SALCIE CĂPREASCĂ- Salix caprea. Fam. Salicaceae.
- SALCIE PLETOASĂ- Salix babylonica Fam. Salicaceae.
- SALVIE DE CÂMP. Salvia pratensis. Fam. Lamiaceae.
- SALVIE. Salvia officinalis Fam. Lamiaceae.
- SÂNGE DE NOUĂ FRAȚI- Calamus draco Fam. Palmaceae.
- SÂNGELE VOINICULUI 1- Nigritella nigra Fam. Orchidaceae.

SÂNGELE VOINICULUI 2- *Nigritella rubra* Fam. Orchidaceae.
 SÂNGER- *Cornus sanguinea*. Fam. Cornaceae.
 SÂNIȘOARĂ. *Sanicula europaea*. Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.
 SÂNZĂIENE DE GRĂDINĂ- *Solidago gigantea* ssp. *Serotina* Fam. Asteraceae.
 SÂNZĂIANA DE PĂDURE. *Asperula odorata*. Fam. Rubiaceae.
 SÂNZĂIENE ALBE. *Galium mullugo*. Fam. Rubiaceae.
 SÂNZĂIENE GALBENE- *Galium vera* Fam. Rubiaceae.
 SĂPUNARIȚĂ. *Saponaria officinalis*. Fam. Caryophyllaceae.
 SASCHIU. *Vinca minor*, *Vinca herbacea* Fam. Apocynaceae.
 SCAI GALBEN- *Centaurea solstitialis* Fam. Compositae sau Asteraceae.
 SCAI GHIMPOS- *Centaurea calcitrapa* Fam. Asteraceae.
 SCAI MĂGĂRESC. *Onopordon acanthium*. Fam. Asteraceae.
 SCAI VÂNĂT. *Eryngium planum*. Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.
 SCAIUS- *Dipsacus pilosus* Fam. Dipsacaceae.
 SCĂIETE- *Dipsacus laciniatus* Fam. Dipsacaceae.
 SCĂIETELE POPII- *Xanthium strumarium* Fam. Compositae.
 SCĂIȘOR- *Carlina vulgaris* Fam. Compositae.
 SCAIUL DRACULUI. *Erygium campestre*. Fam. Umbelliferae sau Apiaceae.
 SCARA DOMNULUI- *Polemonium caeruleum* Fam. Polemoniaceae.
 SCÂNTEIUȚĂ. *Anagallis arvensis* Fam. Primulaceae.
 SCHINDUF. *Trigonella foenum graecum* Fam. Leguminosae sau Fabaceae.
 SCHINEL. *Cnicus benedictus*. Fam. Compositae sau Asteraceae.
 SCLIPETI. *Potentilla erecta* Fam. Rosaceae.
 SCORTIȘOARĂ. *Cinnamomum ceylonicum* (obtusifolium), Fam. Lauraceae.
 SCORUȘ DE MUNTE. *Sorbus aucuparia* Fam. Rosaceae.

SCORUȘ DE DEAL. *Sorbus domestica* Fam. Rosaceae.
 SCRÂNTITOARE- *Potentilla recta* Fam. Rosaceae.
 SCRÂNTITOARE ALBĂ. *Potentilla alba*, *Potentilla repens*. Fam. Rosaceae.
 SCULĂTOARE- *Dactylorhiza maculata* Fam. Orchidaceae.
 SCUMPIE. *Cotinus coggygria*. Fam. Anacardiaceae.
 SECARĂ. *Secale cereale*. Fam. Gramineae sau Poaceae.
 SECERUICI- *Polygala major*. Fam. Polygalaceae.
 SFECLA DE ZAHĂR. *Beta vulgaris*. Fam. Chenopodiaceae.
 SFECLĂ ROȘIE. *Beta vulgaris rubra* Fam. Chenopodiaceae.
 SFECLĂ FURAJERĂ. *Betula vulgaris*. Fam. Chenolodiaceae.
 SILUR. *Euphrasia rostkoviana* Fam. Scrophulariaceae.
 SIMINICHIE- *Cassia acutifolia* Fam. Leguminosae.
 SIMINOC. *Helichrysum arenarium*. Fam. Compositae sau Asteraceae.
 SIPICĂ- *Scabiosa ochroleuca* Fam. Dipsacaceae.
 SLĂBĂNOG 1. *Impatiens noli-tangere*. Fam. Balsaminaceae.
 SLĂBĂNOG 2- *Polygonum mite* Fam. Polygonaceae.
 SMÂRDAR- *Rhododendron kotschy* Fam. Ericaceae.
 SMIRNA. *Commiphora myrrha*.
 SMOCHINE. *Ficus carica*. Fam. Moraceae.
 SOARE ȘI LUNĂ- *Ranunculus auricomus* Fam. Ranunculaceae.
 SOC. *Sambucus nigra* Fam. Caprifoliaceae.
 ȘOFRAN. *Crocus sativus*. Fam. Iridaceae.
 ȘOFRĂNAȘ. *Carthamus tinctorius*. Fam. Compositae sau Asteraceae.
 ȘOFRĂNEL. *Curcuma longa*. Fam. Zingiberaceae.
 SOIA. *Soja hipoida*. Fam. Papilionaceae sau Fabaceae.

SOMNOROASĂ 1. *Laserpitium pruthenicum* Fam. Umbelliferae.

ȘOPÂRLAITĂ. *Veronica latifolia*. Fam. Scrophulariaceae.

ȘOPÂRLIȚĂ. *Succisa pratensis* Fam. Dipsacaceae.

ȘOPÂRLIȚĂ ALBĂ. *Parnasis palustris* Fam. Saxifragaceae.

SORB. *Sorbus tormilalis* Fam. Rosaceae.

SORBESTREA. *Sanguisorba officinalis*. Fam. Rosaceae.

SORG. *Sorgum bicolor* Fam Poaceae.

SOR ȘI FRATE. *Melampyrum cristatum* Fam. Scrophulariaceae.

SOVÂRF. *Origanum vulgare* Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

ȘOVÂRVARIȚĂ. *Inula britanica* Fam. Compositae.

SPĂLĂCIOASĂ. *Senecio vernalis* Fam. Compositae.

SPANAC. *Spinacia oleracea* Fam. Chenopodiaceae.

SPANACUL CIOBANILOR. *Chenopodium bonus-henricus*. Fam. Chenopodiaceae.

SPÂNZ. *Helleborus purpurascens* Fam. Ranunculaceae.

SPÂNZ STERP- *Helleborus dumetorum* Fam. Ranunculaceae.

SPARANGHEL. *Asparagus officinalis* Fam. Liliaceae.

SPARCETĂ- *Onobrychis viciifolia* Fam. Fabaceae.

SPIN- *Carduus acanthoides* Fam. Compositae.

SPINUȚĂ- *Phyteuma spiciforme* Fam. Campanulaceae.

SPIRULINA- *Arthrospira plateis* și *Arthrospira maxima* Fam. Phormidiaceae.

SPLINUȚĂ. *Solidago virgaurea*. Fam. Ranunculaceae sau Asteraceae.

SPORICI. *Verbena officinalis*. Fam. Verbenaceae.

SPUMĂRIȚĂ- *Cardamine pratensis* Fam. Brassicaceae (Cruciferae).

STÂNJENEL ALBASTRU- *iris germanica* Fam. Iridaceae.

STÂNJENEL GALBEN. *Iris pseudacorus*. Fam. Iridaceae.

STÂNJENEL ALB ȘI VÂNĂT. *Iris palida* Iris florentina- Fam Iridaceae.

STÂNJENEI ALBAȘTRI. *Iris germanica* Fam. Iridaceae.

STÂNJIN- *Iris florentina* Fam. Iridaceae

STEAUA PĂMÂNTULUI- *Astraeus hygrometricus* Fam Astraeaceae.

STEJAR. *Quercus robur* Fam. Fagaceae.

STEJAR BRUMĂRIU- *Quercus pedunculiforma* Fam Fagaceae.

STEJAR PUFOS- *Quercus pubescens* Fam. Fagaceae.

STEJAR ROȘU- *Quercus rubra* Fam. Fagaceae.

STELIȚĂ- *Aster amellus* Fam. Compositae.

STEREGOAIE. *Veratrum album* Fam. Liliaceae.

ȘTEVIE DE MUNTE. *Astrantia major*. Fam. Umbelliferae.

ȘTEVIE. *Rumex patientia* și *crispus* Fam. Polygonaceae.

ȘTEVIE DE MUNTE- *Astrantia major* Fam Umbelliferae.

ȘTEVIA STÂNELOR- *Rumex alpinus* Fam. Polygonaceae.

ȘTIR- *Amaranthus gracizanus* Fam. Amaranthaceae.

ȘTIR ALB- *Amaranthus albus* Fam. Amaranthaceae.

ȘTIR DE OGOARE- *Amaranthus chorostachys* Fam. Amaranthaceae.

ȘTIR ROȘU- *Amaranthus paniculatus* Fam. Amaranthaceae.

ȘTIR SĂLBATEC- *Amaranthus retroflexus* Fam. Amaranthaceae.

ȘTIR VERDE- *Amaranthus lividus* Fam. Amaranthaceae.

STRAȘNIC. *Asplenium trichomanes* Fam. Aspleniaceae.

STRUGURE. *Vitis vinifera*.

STRUGURII URSULUI. *Arctostaphylos Uva-ursi*. Fam.Ericaceae.

STRUNA COCOȘULUI- *Cerastium vulgatum* Fam. Caryophyllaceae.

STRUȚIȘOR- *Selaginella helvetica* Fam. Selaginaceae.

STUDENTIȚĂ- *Scleranthus uncinatus* Fam. Caryophyllaceae.

STUF- *Phragmites australis* Fam. Poaceae.

STUPINIȚĂ- *Platanthera bifolia* Fam. Orchidaceae.

STUPITUL CUCULUI- *Cardamine amara* Fam. Brassicaceae (Cruciferae).

SUGEL- *Lamium maculatum* Fam. Labiatae.

SULFINĂ ALBĂ. *Melilotus albus* Fam. Leguminosae.

SULFINĂ. *Melilotus officinalis* Fam. Leguminosae.

SULIMAN- *Ajuga genevensis* Fam. Lamiaceae.

SULIȚICĂ- *Dorycnium herbaceum* Fam. Leguminosae.

SUNĂTOARE. *Hypericum perforatum* Fam. Hypericaceae.

SUSAI PĂDUREȚ. *Mycelis muralis* Fam. Compositae sau Asteraceae.

SUSAN- *Sesamum indicum* Fam. Pedaliaceae.

T.

TALPA GÂȘTII. *Leonorus cardiaca* Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

TALPA MÂȚEI. *Antennaria dioica* Fam. Compositae sau Asteraceae.

TĂMÂIA. *Boswellia sacra* Fam. Burseraceae. (rășina acestui arbore)

TĂMÂIȚĂ- *Daphne cneorus* Fam. Thymelaceae.

TĂMÂIȚA DE CÂMP- *Ajuga chamaepitys* Fam. Lamiaceae.

TARHON. *Artemisia dracunculus* Fam. Compositae sau Asteraceae.

TÂRTAN ALB- *Crambe tataria* Fam. Cruciferae.

TĂTĂIȘI- *Chrysanthemum cinerariaefolium* Fam. Compositae.

TĂTĂNEASĂ. *Symphytum officinale* Fam. Boraginaceae.

TĂTARNICĂ- *Echinops commutatus* Fam. Compositae.

TEI ARGINTIU sau ALB - *Tilia tomentosa* Fam. Tiliaceae.

TEI CU FRUNZA MARE- *Tilia platyphyllos* Fam. Tiliaceae.

TEI PUCIOS sau PĂDUREȚ - *Tilia cordata* Fam. Tiliaceae.

ȚELINA. *Apium graveolens* Fam. Umbeliferae sau Apiaceae.

TENCHIU- *Triticum dicoccom* Fam. Poaceae.

TIDVĂ- *Legenaria siceraria* Fam. Cucurbitaceae.

TILIȘCĂ- *Circaea lutetiana* Fam. Oenotheraceae.

ȚINTAURĂ. *Centaureum umbellatum* Fam. Gentianaceae.

TISĂ. *Taxus baccata* Fam. Taxaceae.

TOPINABUR- *Heliantus tuberosum* Fam. Asteraceae.

TOPORAȘ. *Viola odorata* Fam. Violaceae.

TRAISTA CIOBANULUI. *Capsella bursa-pastoris* Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

TRÂMBIȚA MUȘCHIULUI- *Cladonia pyxidata* Fam. Cladoniaceae.

TRÂMBIȚA PITICILOR- *Craterelus cornucopiodes* Fam. Cantharellaceae.

TRÂMBIȚĂ- *Cratarellus cinereus* Fam. Cantharellaceae.

TRANDAFIR ALB- *Rosa alba* Fam. Rosaceae.

TRANDAFIR DE CÂMP- *Rosa gallica* Fam. Rosaceae.

TRANDAFIR sau TRANDAFIR DE DULCEAȚĂ. *Rosa centifolia* Fam. Rosaceae.

TRANDAFIR DE LUNĂ- *Rosa damascena* Fam. Rosaceae.

TRÂNJOAICĂ- *Ranunculus illyricus* Fam. Ranunculaceae.

TREI FRAȚI PĂTAȚI 1. *Viola tricolor* Fam. Violaceae.

TREI FRAȚI PĂTAȚI 2- *Viola arvensis* Fam. Violaceae.

TREI RÂI- *Hepatica nobilis* Fam. Ranunculaceae.

TREMURICI- *Pseudophyllum gelatinosum* Fam. Tremellaceae.

TREPĂDĂTOARE- *Mercurealis annua* Fam. Euphorbiaceae.

TRESTIE- *Phragmites australis* Fam. Poaceae.

TRIFOI ALB TÂRÂTOR. *Trifolium repens* Fam. Leguminosae sau Fabaceae.

TRIFOI ROȘU. *Trifolium pratense*. Fam. Leguminosae sau Fabaceae.

TRIFOIAȘ- *Trifolium campestre* Fam. Leguminosae.

TRIFOIȘTE DE BALTĂ. *Menyanthes trifoliata* Fam. Gentianaceae sau Menyanthaceae.

TROSCOT. *Polygonum aviculare*. Fam. Polygonaceae.

TROSCOT DE BALTĂ- *Polygonum amphibium* Fam. Polygonaceae.

TRUFĂ ALBĂ-*Choiromyces mendriformis* Fam. Terfeziaceae.

TRUFĂ DE IARNĂ-*Tuber melanosporum* Fam. Tuberaceae.

TRUFĂ DE VARĂ- *Tuber aestivum* Fam. Tuberaceae.

TUIA- *Thuja occidentalis* Fam. Cupressaceae.

TUIE ORIENTALĂ- *Thuja orientalis* Fam. Cupressaceae.

TULICHINĂ- *Daphne mezereum* Fam. Thymelaeaceae.

TURIȚĂ MARE. *Agrimonia eupatoria*.Fam. Rosaceae.

TURMERIC- *Curcuma longa*. Fam. Zingiberaceae.

TURTA. *Carlina acaulis* Fam. Asteraceae.

TURTA VACII- *Boletus luteus* Fam. Boletaceae.

TUTUN- *Nicotina tabacum* Fam. Solanaceae.

TUTUN TURCESC- *Nicotina rustica* Fam. Solanaceae.

U.

ULM DE CÂMP- *Ulmus minor* Fam Ulmaceae.

ULM DE MUNTE- *Ulmus glabra* Fam. Ulmaceae.

ULM. *Ulmus campestre*. Fam. Ulmaceae.

UMBELIFERE SIMILAR CU APIACEAE.

UNGHIA CIUTEI- *Ceterach officinarum* Fam. Aspleniaceae.

UNGURAȘ. *Marrubium vulgare* Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

UNTIȘOR- *Ficaria ranunculoides* Fam Ranunculaceae.

UNTUL PĂMÂNTULUI. *Dioscorea* (Tamus) communis Fam. Dioscoreaceae.

UNGHIA BABEI- *Aleuria aurantia* Fam. Pezizaceae.

UNGHIA GĂII- *Astragalus glycyphyllos* Fam. Fabaceae.

UNTOASA CU INEL- *Boletus elegans* Fam Boletaceae.

URDA VACII- *Lepidium draba* Fam. Brassicaceae.

URECHEA PORCULUI- *Salvia austriaca* Fam. Labiatae.

URECHELNIȚĂ. *Sempervivum tectorum* Fam. Crassulaceae.

URZICĂ MICĂ. *Urtica urens* Fam. Urticaceae.

URZICA MOARTĂ ALBĂ. *Lamium album* Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

URZICA MOARTĂ ROȘIE- *Lamium purpureum* Fam. Labiatae.

URZICA. *Urtica dioica* Fam. Urticaceae.

URZICA NEAGRĂ- *Scrophularia alata* Fam. Scrophulariaceae.

URZICĂ MOARTĂ-*Lamium purpureum* Fam Lamiaceae.

URZICUȚĂ- *Coleus blumei* Fam. Labiatae.

USTUROI. *Alium sativum* Fam. Liliaceae.

USTUROIAȘ- *Marasmius alliaceus* Fam. Tricholomataceae.

USTUROI DE EGIPT- *Allium sativum* ssp sagittatum Fam. Liliaceae.

USTUROIȚĂ. *Alliaria officinalis* Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

V.

VACALIE- *Phellinus igniarius* Fam Poliporaceae.

VALERIANA MONTANĂ. *Valeriana montana* Fam. Valerianaceae.

VALERIANA. *Valeriana officinalis*. Fam Valerianaceae.

VANILIA- *Vanilla planifolia*, *Vanilla pompona* Fam. Orchidaceae.

VANILIE SĂLBATECĂ- *Heliotropium europaeum* Fam. Boraginaceae.

VAREH- *Fucus vesiculosus*.

VARGA CIOBANULUI- *Dipsacus fullonum* Fam. Dipsacaceae.

VARZA ALBĂ. *Brassica oleracea* var.capitata Fam. Cruciferae sau Brassicaceae.

VARZĂ CHINEZEASCĂ- *Brassica pekinensis* Fam. Brassicaceae.

VARZĂ CREAȚĂ- Brassica oleracea var. saba-
uda Fam Brassicaceae.

VARZĂ DE BRUXELLES- Brassica oleracea
var. gemmifera Fam. Brassicaceae.

VARZĂ ROȘIE- Brassica oleracea var capitata
forma rubra Fam. Brassicaceae.

VĂCĂLIE- Phellinus igniarius Fam. Polypora-
ceae.

VĂCĂLIE DE MESTEACĂN- Piptoporus be-
tulinus Fam. Polyporaceae.

VĂCĂRUȘ- Polyporus brumalis Fam. Polypora-
ceae.

VĂTĂMĂTOARE- Anthyllis vulneraria Fam.
Fabaceae.

VÂSC. Viscum album Fam. Loranaceae.

VÂSC DE STEJAR- Loranthus europaeus Fam.
Loranthaceae.

VENIȘ- Ulmus laevis Fam. Ulmaceae.

VENINARIȚĂ. Grațiola officinalis Fam. Scro-
phulariaceae.

VENTRILICĂ. Veronica officinalis Fam. Scro-
phulariaceae.

VERBINA- Verbena officinalis.

VERIGARIU. Rhamnus cathartica Fam. Rham-
naceae.

VETRICE. Chrysanthemum vulgare sau Tana-
cetum vulgare Fam. Asteraceae.

VINARIȚĂ. Galium odoratum Fam. Rubiaceae.

VINDECEA. Betonica officinalis sau Stachys
officinalis Fam. Labiatae sau Lamiaceae.

VINECIORI- Clitocybe odorata Fam. Tricholo-
mataceae.

VINERIȚĂ. Ajuga reptans Fam. Labiatae sau
Lamiaceae.

VINEȚICĂ 1- Russula cyanoxantha Fam. Rus-
sulaceae.

VINEȚICĂ 2- Russula integra Fam. Russula-
ceae.

VIOREA. Viola odorata sau Scilla bifolia. Fam.
Violaceae.

VIRNANȚ. Ruta graveolens. Fam. Rutaceae.

VIȘIN. Cerasus vulgaris. Fam. Rosaceae.

VIȘIN TURCESC- Padus Mahaleb Fam. Rosa-
ceae.

VIȚA DE CANADA- Parthenocissus quinquefo-
lia. Fam Vitaceae.

VIȚA DE VIE. Vitis vinifera Fam. Vitaceae.

VIȚĂ JAPONEZĂ- Parthenocissus tricuspidata
Fam. Vitaceae.

VIȚĂ SĂLBATECĂ- Vitis sylvestris Fam. Vita-
ceae.

VITELAR- Anthoxanthum odoratum Fam. Poa-
ceae.

VITEX- Vitex agnus castus.

VITRIGON- Eryngium maritimum Fam Umbe-
lliferae.

VOLBURA. Convolvulus arvensis. Fam. Con-
volvulaceae.

VOLBURĂ DE NISIP- Convolvulus persicus
Fam. Convolvulaceae.

VULTURICĂ. Hieracium pilosella Fam. Com-
positae sau Asteraceae.

Y.

YUCCA- Yucca schidigera Fam. Asparagaceae.

Z.

ZADĂ-Larix decidua ssp. polonica Fam. Pina-
ceae.

ZĂLOG- Salix cinerea Fam. Salicaceae.

ZAMBILĂ- Hyacinthus orientalis Fam. Lilia-
ceae.

ZÂMBRU- Pinus cembra Fam. Pinaceae.

ZĂMOȘIȚA. Hibiscus trionum. Fam. Malva-
ceae.

ZĂRNĂ. Solanum nigrum Fam. Solanaceae.

ZĂRNĂ AUSTRALIANĂ- Solanum laciniatum
Fam. Solanaceae.

ZĂVĂCUSTĂ 1- Astragalus dasyanthus Fam.
Leguminosae.

ZĂVĂCUSTĂ 2- Astragalus excapus Fam. Legu-
minosae.

ZĂZANIE- Lolium perenne Fam. Poaceae.

ZBÂRCIOG 1- Morchella conica Fam. Morchel-
laceae.

ZBÂRCIOG 2- Morchella esculenta Fam.
Morchellaceae.

ZBÂRCIOG DE MUNTE- Morchella elata.
Fam. Morchellaceae.

ZBÂRCIOG GRAS- Gyromitra esculenta Fam.
Helvellaceae.

ZBURĂTOARE- Chamaenerion angustifolium
Fam. Oenotheraceae.

ZBURĂTOARE DE MLAȘTINĂ- *Epilobium*
palustre Fam. Onagraceae.

ZEBRINA- *Calathea zebrina* Fam. Marantaceae.

ZGAIBĂ- *Lapsana communis* Fam. Asteraceae.

ZIUA CU NOAPTEA- *Melampyrum bihariense*
Fam. Scrophulariaceae.

ZMEOAICĂ- *Laserpitium latifolium* Fam. Ap-
iaceae.

ZMEOAIE- *Laserpitium archangelica* Fam. Ap-
iaceae.

ZMEUR. *Rubus idaeus*. Fam. Rosaceae.

ZORELE. *Ipomoea purpurea*, *Ipomoea purga*
Fam. Convolvulaceae.

Bibliografie

- [1] Aga Victor, *Simbolica biblică și creștină*, Timișoara, 1935, <http://www.scribd.com/doc/17602105>.
- [2] Agopian A, *Plantele medicinale din flora spontană și substituirile lor*, Editura Recoop, București, 1975.
- [3] Albu R M, *Anatomia și fiziologia omului*, Editura Corint, București, 1996.
- [4] Alexan Mircea, Bojor Ovidiu, Crăciun Florentin, *Flora medicinală a României*, vol 1-2, Editura Ceres, București, 1989-1991, <http://books.google.com/books?id=sMb1RQAACAAJ>.
- [5] Alexandriu-Peiulescu Maria și Popescu Horia, *Plantele medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, București, 1978.
- [6] Allen C Henry, *Remedii homeopatice - Simptome cheie și caracteristici comparate, Ghidul esențial în vindecarea homeopatică*, Editura Polirom, Iași, 2001.
- [7] Anghel Gh. și colab., *Geobotanica*, Editura Ceres, București, 1971.
- [8] Anton Speranța, *Ghid terapeutic naturist și rețete de post*, Editura Polirom, Iași, 2002.
- [9] Anton Speranța, *Incursiune în medicina naturistă : În amintirea lui Valeriu Popa*, Editura Polirom, Iași, 2003.
- [10] Aurian-Blăjeni Corneliu, *Homeopatia. Teorie și practică*, Editura Litera, București, 1994.
- [11] Balch P A, *Prescription for Nutritional Healing*, 4th ed, Penguins Books Ltd, New York, 2006.
- [12] Balmez D, *Preparate culinare (2)*, Editura Comir, București, 1996.
- [13] Barnes J, Anderson L A, Phillipson J D, *Herbal medicines*, Pharmaceutical Press, 2007, ISBN-13: 9780853696230, <http://books.google.com/books?id=XvtsAAAAMAAJ>.
- [14] Bartram T, *Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine: The Definitive Guide to the Herbal Treatments of Diseases*, Da Capo Press, 2002, ISBN-13: 9781569245507, ISBN-10: 2002728977, <http://books.google.com/books?id=qyDHAAACAAJ>.
- [15] Băcescu M, *Nume de plante, Revista critică*, Iași, 1931-1934.
- [16] Bârca C, *Botanica farmaceutică I.M.F*, Iași, 1976.
- [17] Bejan D, *Nume românești de plante*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1991.
- [18] Bela Pater, *Plante medicinale sălbatice*, Institutul de arte grafice Bucovina, I. E. Torouțiu, București, 1927.
- [19] Belaiche P, *Letter to the Editor. Phytotherapy Research*, 2:157, 1988.
- [20] Beldie Al, Pridvornic C, *Flori din munții noștri*, Editura Științifică, București, 1959.
- [21] Beldie A, *Plantele din munții Bucegi: Determinator*, Editura Academiei, București, 1972, ISBN-10: 72338395, <http://books.google.com/books?id=SQ1qAAAAIAAJ>.
- [22] Beldie A, *Flora României: determinant ilustrat al plantelor vasculare*, Editura Academiei, București, 1977, ISBN-10: 78363364,

- <http://books.google.com/books?id=9gpqAAAAIAAJ>.
- [23] Bereşiu Ileana, *Materii prime vegetale pentru prelucrarea industrială şi casnică*, Editura Ceres, Bucureşti, 1983.
- [24] Bereşiu Ileana, Ciofit Ruxandra, Frumuşelu Laurenţiu, *Preparate culinare din legume mai puţin folosite*, Editura Ceres, Bucureşti, 1985.
- [25] Bianu Vasile şi Glăvan Ioan, *Doctorul de casă sau Dicţionarul sănătăţii*, ed. II, Cluj, 1929.
- [26] Bilteanu Gh. şi colab., *Mică enciclopedie agricolă*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1988.
- [27] Bilteanu Gh, *Fitotehnie*, Editura Ceres, Bucureşti, 1998.
- [28] Bojor Ovidiu, *Plantele în elixirele dragostei*, Editura Ceres, Bucureşti, 1993, ISBN-13: 9789734002597, <http://books.google.com/books?id=EgWrAAAACAAJ>.
- [29] Bojor Ovidiu şi Cupara Snezana, *Himalaia, patria plantelor medicinale. The Himalaya Drug Company*, Prisum, Bucureşti, 2000.
- [30] Bojor O şi Perianu C, *Pledoarie pentru viaţă lungă*, Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2002, ISBN-13: 9789739250658, <http://books.google.com/books?id=WWHJAAAACAAJ>.
- [31] Bojor Ovidiu, *Ghidul plantelor medicinale şi aromatice de la A la Z*, Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2003.
- [32] Bojor Ovidiu şi Popescu Octavian, *Fito-terapie tradiţională şi modernă*, Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2003, ISBN-13: 9789739250672, <http://books.google.com/books?id=JyCJAAAACAAJ>.
- [33] Bojor Ovidiu, *Afecţiunile aparatului respirator: terapii complementare*, Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2004, ISBN-13: 9789739250832, <http://books.google.com/books?id=W00sAAAACAAJ>.
- [34] Bojor Ovidiu şi Dumitru R, *Plante şi miresme biblice: hrană pentru suflet şi trup*, Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2007, ISBN-13: 9789739250870, <http://books.google.com/books?id=1m1DQwAACAAJ>.
- [35] Boldor O, Trifu M, Raianu O, *Fiziologia plantelor*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981.
- [36] Boloşiu H D, *Semiologie medicală*, Editura Medex, Cluj-Napoca, 1993.
- [37] Bone, Kerry, *A clinical guide to blending liquid herbs: herbal formulations for the individual patient*, Churchill Livingstone, 2003, ISBN-13: 9780443066320, ISBN-10: 2003284326, <http://books.google.com/books?id=kuFsAAAAMAAJ>.
- [38] Borza Alexandru, *Flora grădinilor ţărăneşti române*, 1921, <http://books.google.com/books?id=J2pHGwAACAAJ>.
- [39] Borza Alexandru, *Novi contribuţiuni la cunoaşterea vegetaţiei şi florei insulei Şerpilor*, 1925, <http://books.google.com/books?id=oNTCGwAACAAJ>.
- [40] Borza Alexandru, *O călătorie de studii botanice prin America de Nord*, 1927, <http://books.google.com/books?id=2I1wkgAACAAJ>.
- [41] Borza Alexandru, *Guide de la sixième Excursion Phytogéographique internationale, Roumanie, 1931*, Jardin botanique de l'Université de Cluj, 1931, http://books.google.com/books?id=_2BEAAAAYAAJ.
- [42] Borza Alexandru, *Studii fitosociologice în munţii Retezatului: Études phytosociologiques dans les monts du Rétézat*, 1934, <http://books.google.com/books?id=S9VBGwAACAAJ>.
- [43] Borza Alexandru, *Cercetări fitosociologice asupra pădurilor basarabene*, Tipografia Naţională, 1937, <http://books.google.com/books?id=ZLdzHAAACAAJ>.

- [44] Borza Alexandru, *Banatul în timpul Romanilor*, Ed. Fund. Oliviero Varzi, 1943, <http://books.google.com/books?id=1ZdntwAACAAJ>.
- [45] Borza Alexandru, *Corelația dintre flora României și poporul român: O sinteză etnobotanică. Contribuțiuni botanice din Cluj-Timișoara*, 1943, <http://books.google.com/books?id=58lmGwAACAAJ>.
- [46] Borza Alexandru, *Florile Bucegilor: contribuții la cunoașterea repartiției plantelor vasculare*, 1944, <http://books.google.com/books?id=hDPgPgAACAAJ>.
- [47] Borza Alexandru, *Conspectus florae Romaniae regionumque affinium*, Cartea Românească, Cluj, 1947, http://books.google.com/books?id=dWI_AAAAYAAJ.
- [48] Borza A, Gürtler C și Trif A, *Arborii și arbuștii cultivați în Grădina botanică a Universității din Cluj*, Editura Agro-Silvică de Stat, București, 1957, <http://books.google.com/books?id=YDWmZwEACAAJ>.
- [49] Borza Alexandru, *Flora și vegetația Văii Sebeșului*, Editura Academiei, București, 1959, ISBN-10: 60041364, http://books.google.com/books?id=tWg_AAAAYAAJ.
- [50] Borza Alexandru, *Florile din grădina mea*, Editura Științifică, București, 1960, <http://books.google.com/books?id=nyxBAAAAAYAAJ>.
- [51] Borza Alexandru, Boșcaiu Nicolae, *Introducere în studiul covorului vegetal*, Editura Academiei, București, 1965, <http://books.google.com/books?id=2iC1AAAAIAAJ>.
- [52] Borza Alexandru și colab., *Dicționar etnobotanic*, Editura Academiei, București, 1968, <http://books.google.com/books?id=p2zzSAAACAAJ>.
- [53] Borza Alexandru, *Amintirile turistice ale unui naturalist călător pe trei continente*, Editura Sport-Turism, București, 1987, ISBN-10: 90121396, <http://books.google.com/books?id=0DcjAQAAMAAJ>.
- [54] Bostaca I, *Diabetul zaharat*, Editura Polirom, Iași, 1996.
- [55] Bown D and Royal Horticultural Society, *The Royal Horticultural Society new encyclopedia of herbs & their uses*, Dorling Kindersley, 2008, <http://books.google.com/books?id=M3CXQwAACAAJ>.
- [56] Brad Ion, *Cătina albă : O farmacie într-o plantă*, Editura Tehnică, București, 2002.
- [57] Braun L, Cohen M, *Herbs and Natural Supplements - An evidence-based Guide*, Elsevier Health Sciences, 2004.
- [58] Brâncuș Grigore, *Vocabularul autohton al limbii române*, Editura Științifică și Enciclopedică, 1983.
- [59] Brândză D, *Prodromul florei Române sau enumerațiunea plantelor până astăzi cunoscute în Moldova și Valachia*, Tipografia Academiei Române, Bucuresci, 1879, <http://books.google.com/books?id=WHLiSAAACAAJ>.
- [60] Brândză D, *Despre vegetațiunea României și exploratorii ei cu date asupra climei și a regiunilor botanice*, Bucuresci, 1880, http://books.google.com/books?id=M_gZAAAAAYAAJ.
- [61] Brândză D, *Vegetațiunea Dobrogei*, Tipografia Academiei Române, Bucuresci, 1884, <http://books.google.com/books?id=OPgZAAAAAYAAJ>.
- [62] Brândză Marcel, *Flora ilustrată a plantelor lemnoase din România*, Editura Cartea Românească, București, 1934.
- [63] Bruneton J, Hatton C K, *Pharmacognosy, phytochemistry, medicinal plants*, Technique & Documentation, 1999, ISBN-13: 9781898298632, <http://books.google.com/books?id=BaZrQgAACAAJ>.

- [64] Buia Alexandru, *Plantele noastre medicinale*, Editura Poporul Român, Timișoara, 1944, <http://books.google.com/books?id=rjz5HAAACAAJ>.
- [65] Buia Alexandru, *Botanica agricolă*, vol. I-II, Editura Agro-Silvică, București, 1965, <http://books.google.com/books?id=Ki9EAAAAAAAJ>.
- [66] Bujorean G și Olteanu A, *Boli, leacuri și plante de leac cunoscute de țărâna română*, Editura Paideia, 2001, ISBN-13: 9789735960124, ISBN-10: 2002486704, <http://books.google.com/books?id=OPIHAQAAMAAJ>.
- [67] Butura Valeriu, *Plante cunoscute din Transilvania*, *Bulet. Grădinii Botanice din Cluj*, Vol. XVI, 1936.
- [68] Butura V, *Enciclopedie de etnobotanică românească*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1979, ISBN-10: 80502475, <http://books.google.com/books?id=f0AbAAAAIAAJ>.
- [69] Byrau Charles, *Ficatul, salvatorul dumneavoastră, este în pericol! - Secrete ale sănătății și longevității*, Editura Gemma Print, București, 2004.
- [70] Candrea Aurel I, *Folklorul medical român comparat. Privire generală. Medicina magică*, Casa Școalelor, București, 1944, reeditată de Editura Polirom, Iași, 1999, <http://books.google.com/books?id=sHgeAQAAIAAJ>.
- [71] Caius Plinius Secundus, *Naturalis historia. Enciclopedia cunoștințelor din Antichitate. Remedii vegetale, Vol. 4*, Editura Polirom, Iași, 2003.
- [72] Carrel A, *Omul ființă necunoscută*, Editura Tedit F.Z.H., București, 1995.
- [73] Călinescu Alexandru, *Sănătatea prin farmacia naturii*, Editura Forum, București, 2000.
- [74] Chappell Peter, *Vindecarea traumelor emoționale prin homeopatie*, Editura Teora, București, 1996.
- [75] Chevalier J și Gheerbrant A, *Dicționar de simboluri*, Editura Polirom, Iași, 2009.
- [76] Chevallier A, *The encyclopedia of medicinal plants*, DK Pub., 1996, ISBN-13: 9780789410672, ISBN-10: 96015192, <http://books.google.com/books?id=EbLuAAAAAMAAJ>.
- [77] Chirilă Pavel și colectiv, *Medicină naturistă - Mic tratat terapeutic*, Editura Medicală, București, 1987.
- [78] Chirilă Pavel, *Alimentația echilibrată a omului sănătos: principiile dietei naturiste*, Editura National, 2004, ISBN-13: 9789736590740, <http://books.google.com/books?id=9zCWAACAAAJ>.
- [79] Ciușanu Gh F, *Superstițiile poporului român în asemănare cu ale altor popoare vechi și nouă*, Sfetea, București, 1914, <http://books.google.com/books?id=e0IKaAEACAAJ>.
- [80] Ciocârlan Vasile, *Flora Deltei Dunării*, Editura Ceres, București, 1994.
- [81] Ciorănescu Alexandru, *Dicționarul etimologic român*, Universidad de la Laguna, Tenerife, 1958-1966.
- [82] Ciucă M și Beldie A, *Flora munților Ciucaș, Determinator al plantelor vasculare*, Editura Academiei, București 1989, ISBN-13: 9789732700846, ISBN-10: 90119136, <http://books.google.com/books?id=feY4AAAAIAAJ>.
- [83] Ciulei I, *Practical manuals on the industrial utilization of medicinal and aromatic plants: Methodology for analysis of vegetable drugs*, 1982, <http://books.google.com/books?id=UpbMNAACAAJ>.
- [84] Ciulei I și colab., *Plante medicinale - Fitochimie și fitoterapie*, vol I-II, Editura Medicală, București, 1993.

- [85] Coiciu E și Săveanu T, *Agrotehnica câtorva plante medicinale*, Editura Academiei, București, 1955, <http://books.google.com/books?id=49LbPgAACAAJ>.
- [86] Coiciu Evdochia și Racz Gabriel, *Plantele medicinale și aromatice*, Editura Academiei, București, 1962, <http://books.google.com/books?id=kNbmGAAACAAJ>.
- [87] Coldea G, *Munții Rodnei: studiu geobotanic*, Editura Academiei, București, 1990, ISBN-13: 9789732701065, ISBN-10: 92200863, <http://books.google.com/books?id=e-tpAAAAIAAJ>.
- [88] Collinge William, *Cartea medicinei - Ghid complet de medicină complementară*, Editura Lucman, București 1997.
- [89] Coman Mihai, *Izvoare mitice*, Cartea Românească, București, 1980, ISBN-10: 82461918, <http://books.google.com/books?id=Ufb6GgAACAAJ>.
- [90] Coman Mihai, *Mitologie populară românească*, vol 1-2, Editura Minerva, București, 1986, ISBN-10: 87170603, <http://books.google.com/books?id=sg8YAAAAIAAJ>.
- [91] Constantin C. Georgescu, *Manual elementar de botanică forestieră*, Editura Viața forestieră, 1939.
- [92] Constantinescu Corneliu, *Plantele medicinale din flora spontană*, Editura Recoop, București, 1973.
- [93] Constantinescu Corneliu, *Plantele medicinale în apărarea sănătății*, Editura Recoop, București, 1979.
- [94] Constantinescu Grigore și Bojor Ovidiu, *Plante medicinale*, Editura Medicală, București, 1969, http://books.google.com/books?id=oWc_AAAAYAAJ.
- [95] Constantinescu Grigore și Hațieganu Maria Elena, *Plantele medicinale, Proprietățile lor terapeutice și modul de folosire*, Editura Medicală, București, 1979.
- [96] Corlățeanu S, *Produse forestiere partea a II-a, Produsele accesorii ale pădurii*, Universitatea din Brașov, Facultatea de silvicultură și exploatarea pădurilor, 1981.
- [97] Corlățeanu S, *Valorificarea fructelor de pădure*, Editura Agrosilvica, București, 1975.
- [98] Coste I, *Sistematica plantelor și geobotanică*, curs Lito USAMVB, Timișoara, 1994.
- [99] Courtenay Thomas, *Sfaturi vindecătoare de la bunica, Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Editura Gemma Print, București, 2003.
- [100] Crăciun Florentin, Bojor Ovidiu, Alexan Mircea, *Farmacia naturii*, vol I-II, Editura Ceres, București, 1976-1977, ISBN-10: 78342813, <http://books.google.com/books?id=LymySAAACAAJ>.
- [101] Crăciun Florentin, Alexan Mircea, Alexan Carmen, *Ghidul plantelor medicinale uzuale*, Editura RECOOP, București, 1988.
- [102] Crăiniceanu G, *Igiena țăranului român*, Lito-tipografia C. Göbl, 1895, ISBN-10: 34032228, <http://books.google.com/books?id=031KAAAAMAAJ>.
- [103] Crețu Ș, *Copilul sănătos și bolnav*, vol I, II, III, IV, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1976, 1977, 1979, 1982.
- [104] Crișan Ion Horațiu, *Medicina în Dacia*, Editura Dacica, 2007.
- [105] Cucu Victoria, Bodea C, Cioară C, *Tratat de biochimie vegetală. Compoziția chimică a principalelor plante de cultură, Partea a 2-a. Plante medicinale și aromatice, Vol. 4*, Editura Academiei, București, 1982.
- [106] Culei Ioan, Grigorescu Emanoil, Stănescu Ursula, *Plante medicinale - Fitochimie și fitoterapie*, vol. 1, Editura Medicală, București, 1993.
- [107] Culpeper Nicholas, *Culpeper's Complete Herbal : A book of natural remedies for ancient ills*, Ware, Wordsworth, 1995.

- [108] D'Adamo P J, *Alimentația adecvată celor 4 grupe sanguine*, Editura Roata, 2004.
- [109] Diaconescu N, Rottenberg N, Niculescu V, *Ghid de anatomie practică*, Editura Facla, Timișoara, 1988.
- [110] Didă Ion, *Plante în tratamentul bolilor parazitare la om și animal*, Editura All, București, 2001.
- [111] Diharu Gh, *Ghid pentru cunoașterea plantelor medicinale*, Editura Ceres, București, 2000.
- [112] Dihoru G și Pârvu C, *Plante endemice în flora României*, Editura Ceres, 1987, <http://books.google.com/books?id=F1oQAQAAMAAJ>.
- [113] Dikol Christian, *Manualul vindecătorului bio-terapeut, Ritualuri de vindecare*, Editura Esoteris, Iași, 2005.
- [114] Dimonie Mihail, *Plante medicinale. Fasc. 2*, Editura Cartea Românească, București 1926.
- [115] Dioscoride Pedanias, *De materia medica*, 50-70 d. Hr., în latină: [http://www.archive.org/search.php?query=creator%3A\(dioscorides\)](http://www.archive.org/search.php?query=creator%3A(dioscorides)), în engleză: http://www.ibidispress.scriptmania.com/box_widget.html.
- [116] Doboș Alexandru, *Farmacia edenică, Plantele medicinale și utilizarea lor*, Editura Nirvana, București, 1993.
- [117] Doboș Alexandru, *Medicină ayurvedică - Un ghid complet de nutriție, vitalizare și vindecare ayurvedică curețete și remedii*, Editura Nirvana, București, 1995.
- [118] Dobrescu Dumitru, *Farmacoterapia*, Editura Medicală, București, 1981.
- [119] Dobrescu Dumitru, Manolescu Emanoil, și colab. *Memomed 2003 (Memorator de medicamente și ghid farmacoterapie)*, ed. II, Editura Minesan, București, 2003.
- [120] Dorofteiu M, *Fiziologie - coordonarea organismului uman*, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1992.
- [121] Doru Gabriela, Ceașescu Maria-Elena, Bereșiu Ileana, *Plante aromatice și condimentare utilizate în preparatele culinare*, Editura Ceres, București, 1989.
- [122] Dragoș Dorin, *Plante de leac pentru tămăduirea sufletului - Cauzele psiho-emoționale ale bolilor și vindecarea lor cu ajutorul plantelor. Fiecare plantă este o rază către suflet*, Editura Tritonic, București, 2002.
- [123] Drăgulescu C, *Plantele medicinale alimentare din flora spontană*, Editura Ceres, București, 1992.
- [124] Ducot Emmanuel, *Incursiune în homeopatie*, Editura Polirom, Iași, 1999.
- [125] Duchamel Catherine, *Cartea verde a femeii*, partea a III-a, Editura Z 2000, București, 2000.
- [126] Duke A, Bogenschutz-Godwin M J, duCellier J, Duke P A K, *Handbook of medicinal herbs*, Editura CRC Press, London New York Washington DC, 2002.
- [127] Dumitrescu M, *Secretul frumuseții*, Editura Tehnică, București, 1991.
- [128] Dumitru Ecaterina, *Terapia naturistă - Incursiune în farmacia naturii*, Editura Științifică, București, 1992.
- [129] Ebadi M, *Pharmacodynamic basis of herbal medicine*, 2nd ed, Editura CRC Press, London New York Washington DC, 2007.
- [130] Ene Fănică Voinea, *Să ne tratăm singuri - Ghid de terapie naturistă*, Editura Medicală, București, 1996.
- [131] Enescu Nicolae, *Natura - farmacia verde*, Editura Porto-Franco, Galați, 1991.
- [132] Enescu V, *Semințe de arbori și arbuști*, Editura Agrosilvica, București, 1956.

- [133] Favre Eric, *Fitonutriție și fitoterapie - Secrete din natură pentru viața de zi cu zi*, Editura Alicat, București, 2005.
- [134] Fetrow C W și Avila J R, *The Complete Guide to Herbal Medicines*, Pocket Books, 2000, ISBN-13: 9780743400701, <http://books.google.com/books?id=5INyR0Q9vHoC>.
- [135] Filipescu C, *Marea Enciclopedie Agricolă*, vol. I, București, 1937.
- [136] Filipova Irina, *Ciupercile orientale, O șansă pentru fiecare - Orezul de mare indian, ciuperca de lapte tibetană, ciuperca de ceai*, Rovimed Publishers, București, 2002.
- [137] Fischer Eugen, *Dicționarul plantelor medicinale - Ghid practic pentru cultivarea, recoltarea și utilizarea plantelor medicinale și aromatice. Să redescoperim plantele medicinale - Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Editura Gemma Pres, București, București, 2002.
- [138] Flans Bob, *Secrete imperiale ale longevității și sănătății*, traducere, Editura Antet, București, 1995.
- [139] Frawley David, *Yoga ierburilor, Ghid Ayurvedic de fitoterapie*, Editura Govinda, Timișoara, 1996.
- [140] Gartner Karl, *Ce putem face singuri împotriva gripei*, Editura, Nemira, București, 1997.
- [141] Geiculescu Virgil T, *Bioterapie - Tratamentul simptomatic al bolilor cu plante medicinale*, Vol. 2, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986-1992.
- [142] Geiger Fritz, *Rețete de sănătate cu plante - Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Accolade Print Pro, București, 1996.
- [143] Gerson, M, *O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave*, Editura For You, București, 2005.
- [144] Ghena N și colab., *Pomicultura generală și specială*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1977.
- [145] Gheorghe L, Tudor I, Minoiu M, Ianța C, *Vindecare și purificare prin alimentație și post*, Volumul 2, Editura Kamala, Brașov, 2000.
- [146] Gherghi A, Burzo I, *Păstrarea și valorificarea fructelor și legumelor în stare proaspătă*, Editura Ceres, București, 1982.
- [147] Gherman Ion, *Medicină alternativă tradițională, ghid practic*, Editura Vestala, București, 2001.
- [148] Ghișa E, *Botanică sistematică. Plante inferioare*, București, 1964.
- [149] Ghizdavu I, Pașol P, Bobârnac B, Filipescu C, Matei I, Georgescu T, Baicu T, Bărbulescu Al, *Entomologie agricolă*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997.
- [150] Gorovei Artur, *Credințe și superstiții ale poporului român*, București, 1915, ISBN-13: 9789739232036, ISBN-10: 97198081, <http://books.google.com/books?id=T-cdAAAACAAJ>.
- [151] Gorovei A și Lupescu M, *Botanica poporului român*, Fălticeni, 1915.
- [152] Grady Alexander, *100 de leacuri pentru 100 de boli - Prevenire, recunoaștere, vindecare. Sănătate cu mijloace naturale*, Gemma Pres, București, 1999.
- [153] Gray, Jean (Editor), *Therapeutic Choices*, Canadian Pharmaceutical Assn; 6 edition, 2011, ISBN-13: 978-1894402569, ISBN-10: 1894402561.
- [154] Grădilă Marga, *Cultura plantelor tehnice și medicinale*, M.A.S.T, București, 1998.
- [155] Grecescu D, *Conspectul florei României: Plantele vasculare indigene și cele naturalizate ce se găsesc pe teritoriul României, considerate sub punctul de vedere sistematic și geografic*, Tipografia Drep-tatea, 1898, <http://books.google.com/books?id=RmYQAQAAMAAJ>.

- [156] Grigore Gheorghe, *Plante medicinale, ceaiuri și recomandări fitoterapeutice*, Editura All, București, 2005.
- [157] Grigorescu Emanoil, *De la etnomedicină la fitoterapie - Tezaurul verde al medicinei*, Vol. 1, Editura Spiru Haret, Iași, 1997.
- [158] Grigorescu Sido, *Anatomia omului. Generalități*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2003.
- [159] Grigoriu-Rigo Gr, *Medicina poporului*, I-II, Göbl, București, 1907 <http://books.google.com/books?id=e07zSAAACAAJ>.
- [160] Grințescu I, *Curs de botanică generală*, Cluj, 1928, 1934.
- [161] Gubernatis, Angelo de, *La Mythologie des plantes ou les légendes du règne végétal*, I-II, Paris, 1878, 1882, <http://books.google.com/books?id=N-iFtQAACAAJ>.
- [162] Gunter Ernest, *Hrana vie, o speranță pentru fiecare*, Editura Venus, București, 1998.
- [163] Guș P, Lăzureanu A, Sândoiu D, Jităreanu G, Stancu I, *Agrotehnică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
- [164] Gușuleac Mihai, *Curs de botanică. Thallophyta*, Ed. III, București, 1947.
- [165] Hașdeu B P, *Etymologicum magnum Romaniae: Dicționarul limbei istorice și poporane a Românilor lucrat după dorința și cu cheltuiéla M.S. regelui Carol I sub auspiciile Academiei române*, Stabilimentul grafic Soccec & Teclu, Bucuresci, 1887, <http://books.google.com/books?id=A4kRAQAAMAAJ>.
- [166] Hodisan V, *Curs de botanică farmaceutică* U.M.F. Cluj-Napoca, 1993.
- [167] Hui Y H, *Handbook of fruit and vegetable flavors*, John Wiley & Sons, New Jersey, 2010.
- [168] Iancu I, Iancu V, Mehedinți V, Nițu C, Pătrășcoiu N, *Mică enciclopedie a pădurii*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
- [169] Ioneanu G S, *Mica colecțiune de superstițiiile poporului român*, Buzău, 1888.
- [170] Ionescu B, Dumitrache C, *Diagnosticul Bolilor Endocrine*, Editura Medicală, București, 1988.
- [171] Ionescu Ion, *Agricultura română din judeciulu Mehedinți*, București, 1868.
- [172] Ionescu I, *Agricultura română din judeciulu Putna*, Imprimeria Statului, 1870, <http://books.google.com/books?id=FY1AAAAAYAAJ>.
- [173] Ionescu-Amza G (redactor), *Vademecum Terapeutic*, Editura Medicală, București, 1973.
- [174] Ionnescu-Gion G I, *Doftoricescul meșteșug în trecutul țărilor române*, I. V. Socecă, București, 1892, http://books.google.com/books?id=fub_SAAACAAJ.
- [175] Ivan Sabin, *Medicină naturistă pentru toți*, Editura C.N.I. Coresi, București, 2004.
- [176] Ivan Sabin, *Sănătate fără medicamente*, Editura RAI, București, 1995.
- [177] Jarvis, D.C, *Mierea și alte produse naturale*, vol 1-2, Editura Apimondia, București, 1986-1987.
- [178] Jurubiță J, *Sucuri de fructe și băuturi răcoritoare preparate în casă*, Editura Tehnică, București, 1984.
- [179] Jenaer Maurice, *Homeopatia în slujba vindecării depline*, Editura Forum, București, 1999.
- [180] Kirkpatrick Betty, *Home remedies*, Geddes & Grosset, UK, 1999.
- [181] Kisgyörgy Z, *Botanica farmaceutică - lucrări practice pentru recunoașterea plantelor medicinale*, U.M.F. Târgu-Mureș, 1993.
- [182] Komaroff A L and Harvard Medical School, *Harvard Medical School Family Health Guide*, Simon & Schuster, 2004, ISBN-13:

- 9780684863733, ISBN-10: 99027223, <http://books.google.com/books?id=1QE1C5cyI4YC>.
- [183] Kneipp Sebastian, *Farmacia verde - Miracolul vindecării bolilor*, Editura Icar, București, 2000.
- [184] Lascăr Iorgu, *Terapie florală - Înfrumusețați-vă caracterul cu ajutorul plantelor*, Editura L.V.B. Invest International, București, 1998.
- [185] Laugier Ch, *Contribuțiuni la etnografia medicală a Olteniei*, Craiova, 1940.
- [186] Laza Doru, *Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*, Editura Păzitorul Adevărului, Făgăraș, 2000.
- [187] Laza A, Racz G, *Plante medicinale și aromatice*, Editura Ceres, București, 1975.
- [188] Leon N, *Istoria naturală medicală a poporului român*, București, 1902.
- [189] Linné C, *Philosophia botanica*, 1751, <http://books.google.com/books?id=y00-AAAacAAJ>.
- [190] Lucescu A, Ionescu T, *Fructele de pădure*, Editura Ceres, București, 1985.
- [191] Lupașcu P Dimitrie, *Medicina babelor*, București, 1889.
- [192] Lupescu M, Roman R A, Rafailă M și Olteanu A, *Din bucătăria țaranului român*, Editura Paideia, 2000, <http://books.google.com/books?id=QiETAQAIAAJ>.
- [193] Lust J B, *The herb book*, Bantam Books, 1980, ISBN-13: 9780553201482, <http://books.google.com/books?id=NzXUV5uBJ98C>.
- [194] Manea Ștefan, *Cătina și uleiul de Cătina*, Editura Tridona, Oltenița, 2000.
- [195] Manolea Doina-Elena, *Energetica subtilă a ființei umane*, Editura Aldomar, București, 1996.
- [196] Marianu S F, *Nascerea la români*, Insti. de arte grafice "Carol Göbl", 1892, <http://books.google.com/books?id=rAIGAAAAIAAJ>.
- [197] Marian S F și Academia Română, *Insectele în limba, credințele, și obiceiurile Românilor*, Insti. de arte grafice "Carol Göbl", 1903, ISBN-10: 05015057, <http://books.google.com/books?id=unsAAAAAMAAJ>.
- [198] Marinescu Ioan, *Plantele în terapia disfuncțiilor sexuale*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2001.
- [199] Mark Mayell, *Ghid complet de prim-ajutor prin mijloace naturale*, traducere, Editura Colosseum, București, 1996.
- [200] Markarian Karine, *Secretele vindecătorilor ruși, Din marea carte a medicinei populare*, Editura Gemma Print, București, 2002.
- [201] Marsaudon E, *Ritmurile corpului*, Editura și Tipografia Pro, București, 2007.
- [202] Martin Elizabeth A, *Concise Medical Dictionary*, Oxford University Press, 2010, ISBN-13: 9780199557141, ISBN-10: 2010292403, <http://books.google.com/books?id=LW9YQgAACAAJ>.
- [203] Martin Sabine, *Leacurile bunicii*, Editura Cosmos Viking Penguin, București, 2004.
- [204] Mănuilă Ludmila, Mănuilă Al, Niculin M, *Dicționar medical*, Editura Ceres, București, 1998.
- [205] Mencinicopschi Gh, Bojor O, Ionescu-Călinești L, *Compendiu de terapie naturală: nutriție, fitoterapie, cosmetică*, Editura medicală, București, 2009, ISBN-13: 9789733906704, <http://books.google.com/books?id=Xb3ntgAACAAJ>.
- [206] Mencinicopschi Gh, *Și noi ce mai mâncăm?*, vol I, Editura Coreus Publishing, București, 2010.

- [207] Mességué Maurice, *Telina, Inamicul numărul 1 al eșecurilor sexuale*, Editura Venus, București, 1998.
- [208] Mességué Maurice, *Varza, Regina legumelor. O plantă medicinală de calibru greu*, Editura Venus, București, 1998.
- [209] Miere D, *Chimia și igiena alimentelor*, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca, 2007.
- [210] Mihăescu Eugen și colab., *Dictionarul plantelor de leac*, Ed. a 2-a rev, Editura Călin, București, 2008.
- [211] Mihăescu G, *Fructele în alimentație, bioterapie și cosmetică*, Editura Ceres, București, 1994.
- [212] Mihăescu V (redactor), *Psihosomatică și psihoterapie*, Editura Polirom, Iași, 1995.
- [213] Milcu Șt. și colab., *Endocrinologie Clinică*, Editura Medicală, București, 1967.
- [214] Mills S, Bone K, *Principles and practice of phytotherapy: modern herbal medicine*, Churchill Livingstone, 2000, ISBN-13: 9780443060168, ISBN-10: 2008531102, <http://books.google.com/books?id=eWNqAAAAMAAJ>.
- [215] Mincu Ion, *Impactul om-alimentație*, Editura Medicală, București, 1993.
- [216] Mișcalencu Dumitru, *Cancerizare chimică și substanțe anticancerigene din plante*, Editura Icar, București, 2000.
- [217] Mititiuc Mihai, *Bolile și dăunătorii plantelor medicinale și aromatice*, Editura Universității ”Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000.
- [218] Mocanu Ștefan, *Plante medicinale, legume, fructe și cereale în terapeutică*, Editura Militară, București, 1989.
- [219] Mocanu Ștefan și colab., *Plantele medicinale, tezaur natural în terapeutică*, Editura Militară, București, 1986.
- [220] Mohanu Gheorghe, Avram A, *Valorificarea resurselor vegetale în gospodărie și industrie*, Editura Tehnică, București, 1989.
- [221] Mohan Gheorghe, *Atlasul plantelor medicinale din România*, Editura Corint, București, 2006.
- [222] Mohan Gheorghe, *Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie*, Editura All, București, 2000.
- [223] Mohan Gheorghe, *Plantele și sănătatea*, Quantcast, București, 1998.
- [224] Mohan Gheorghe, *Tratarea bolilor cu plante medicinale*, Editura Corint, București, 2006.
- [225] Morar R, *Noi produse românești de uz veterinar obținute din plante*, Editura Ceres, București, 1989.
- [226] Morariu I, *Botanică generală și sistematică cu noțiuni de geobotanică*, Editura Agro-Silvică, București, 1965, http://books.google.com/books?id=N20_AAAAYAAJ.
- [227] Muntean L S, Borcean I, Axinte M, Roman Gh V, *Fitotehnie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995.
- [228] Muntean Leon Sorin, *Cultura plantelor medicinale și aromatice*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1996.
- [229] Murray M, *The healing power of herbs*, Prima health, USA, 1995.
- [230] Nădășan Valentin, *Fitoterapie: 100 întrebări și răspunsuri despre plante medicinale*, Editura Viață și Sănătate, București, 1999.
- [231] Nădășan Valentin, *Incursiune în fitoterapie*, Editura Viață și Sănătate, București, 2003.
- [232] Neamțu Gavril, Câmpeanu Gheorghe, Socaci Carmen, *Biochimie vegetală*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981.
- [233] Neamțu G, *Substanțele naturale biologice active*, Editura Ceres, București, 1996.

- [234] Neamțu G, *Biochimie alimentară*, Editura Ceres, București, 1997.
- [235] Neamțu Mihai, *Ceaiuri de viață lungă*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2001.
- [236] Negomireanu Marius, *Homeopatie. Inițiere în teoria și practica homeopatiei clasice*, Editura de Vest, Timișoara, 1997.
- [237] Newmark Thomas M, *Alternative naturiste ale aspirinei. Soluții naturale pentru artrită, cancer și boala Alzheimer*, Editura Paralela 45, Pitești, 2005.
- [238] Niac G, *Alimentație, nutrienți, alimente*, Editura Emia, Deva, 2004.
- [239] Niculiță-Voronca Elena, *Datinile și credințele poporului român adunate și așezate în ordinea mitologică*, Tipografia Isidor Wiegler, Cernăuți, 1903, reeditată de Editura Polirom, Iași, 1998, ISBN-13: 9789736830679, <http://books.google.com/books?id=zoozSwAACAAJ>.
- [240] Niță Ibrian Elena, *Plantele, aliment și medicament*, Editura Miracol, București, 2000.
- [241] Niță Ibrian Elena, *Tratat de hrană vie*, Editura Miracol, București, 2000.
- [242] Ody Penelope, *The complete medicinal herbal*, Dorling Kindersley, 1993, ISBN-13: 9781564581877, ISBN-10: 92053451, <http://books.google.com/books?id=-q5ZAAAAAYAAJ>.
- [243] Olinescu M, *Mitologie românească*, Editura 100+1 Gramar, 2004, ISBN-13: 9789735915094, <http://books.google.com/books?id=npJ5AAAAMAAJ>.
- [244] Opreș T, *Aceste uimitoare plante*, Editura Albatros, 1972, ISBN-10: 73350578, http://books.google.com/books?id=Wm4_AAAAYAAJ.
- [245] Opreș T, *Enciclopedia curiozităților naturii*, Editura Garamond, București, 2008.
- [246] Pacaud Gerard, *Homeopatia pentru toți*, Editura Teora, București, 2005.
- [247] Pamfile Tudor, *Boli și leacuri: la oameni, vite și păsări, după datinile și credințele poporului român, adunate din comuna Țepu (Tecuciu)*, Socec & comp, 1911, Editura Saeculum IO, 1999, București, ISBN-10: ac37001138, <http://books.google.com/books?id=r6vLjwEACAAJ>.
- [248] Panțu Zaharia, *Plantele cunoscute de poporul român: Vocabular botanic cuprinzând numirile române, franceze, germane și științifice*, București, 1906, <http://books.google.com/books?id=jgGAQwAACAAJ>.
- [249] Pașcanu Viorel Olivian, *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante. Remedii naturiste pentru minte și trup*, Editura Polirom, Iași, 2001.
- [250] Pashina L, *Plants and cosmetics*, Minsk, Byelorussia, 1993.
- [251] Păun Emil, *Sănătatea Carpaților. Farmacia din cămară*, București, 1995.
- [252] Păun Emil, Mihalea Aurel, Dumitrescu Anela, Verzea Maria, Coșocariu Oltea, *Tratat de plante medicinale și aromatice cultivate*, vol I-II, Editura Academiei, București, 1986-1988, ISBN-10: 88194851, <http://books.google.com/books?id=ab84AAAAIAAJ>.
- [253] Păunescu Tamara, Maftai Ion, Hossu Traian, Mosteanu Tatiana, *Apifitoterapia*, Editura Apimondia, București, 1988.
- [254] Păunescu-Podeanu A, *Bazele Clinice pentru Practica Medicală*, Editura Medicală, București, 1981.
- [255] Pârvu Constantin, Godeanu Stoica, Stroe Laurențiu, *Călăuză în lumea plantelor și animalelor*, Editura Ceres, București, 1985.
- [256] Pârvu C, Obrocea E, Piscan N, *Băuturi și preparate din fructe*, Editura Tehnică, București, 1999.

- [257] Pârvu Constantin, *Interesul pentru fitoterapie ar trebui să devină o problemă de stat*, Revista medicina naturistă, supliment nr. 1, 1999.
- [258] Pârvu Constantin, *Universul plantelor - Mică enciclopedie*, ediția III, Editura Enciclopedică, București, 2000, ISBN-10: 92181409, <http://books.google.com/books?id=ZtcHAQAAMAAJ>.
- [259] Percek A, *Terapeutica naturistă*, Editura Ceres, București, 1987.
- [260] Percek A, *Sănătatea înainte de toate*, Editura 100+1 Gramar, București, 1995.
- [261] Peter K V, *Handbook of herbs and spices*, Woodhead Publishing Ltd and CRC Press LLC, Boca Raton, 2004.
- [262] Pfeifer Samuel, *Vindecare cu orice preț? O evaluare a metodelor medicinei alternative din perspectiva spiritualității creștine*, Editura Ariel, Timișoara, 1996.
- [263] Pizzorno L, Pizzorno J, Murray M, *Natural Medicine Instructions for Patients*, Elsevier Health Sciences, 2002.
- [264] Pop E, Sălăgeanu N, Péterfi I, *Manual de fiziologia plantelor*, București, 1958.
- [265] Pop Maria, Olos Elisabeta, *Remedii din farmacia naturii*, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, editura Fiat Lux, București, 2004.
- [266] Popescu Honorius, *Resurse medicinale în flora României*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1984.
- [267] Popescu O, *De la Hippocrate-ncoace*, Editura Fiat Lux, București, 2001.
- [268] Popescu-Bălcești Aurel, *Remedii naturale pentru tratamentul bolilor la domiciliu*, Editura Triumf, 2001.
- [269] Popovici Adriana, Gafițeanu Elena, *Preparate farmaceutice*, Editura Medicală, București, 1987.
- [270] Popovici Lucia, Moruzi Constanța, Toma Ion, *Atlas botanic*, Editura Didactică și pedagogică, București, 1988.
- [271] Popovici-Bâznoșeanu A și Ionescu A M, *Călăuza excursionistului în pădure*, Cartea Românească, București, 1935.
- [272] Porcius F, *Flora din fostul district românesc al Năsăudului în Transilvania*, 1885, http://books.google.com/books?id=H_kZAAAAYAAJ.
- [273] Potec I și colab., *Tehnologia păstrării și industrializării produselor horticole*, Editura didactică și pedagogică, București, 1983.
- [274] Preda Milea, *Dicționar dendrofloricol*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1989.
- [275] Prodan Iuliu, *Flora pentru determinarea și descrierea plantelor ce cresc în România: Fitogeografia. Terminii tehnici. Autori*, Cartea Românească, Cluj, 1923, <http://books.google.com/books?id=RjdEAAAAYAAJ>.
- [276] Prodan Iuliu și Buia Alexandru, *Flora mică ilustrată a României*, Ministerul Agriculturii, Editura Agro-silvică, București, 1966, ISBN-10: 62041627, http://books.google.com/books?id=W24_AAAAYAAJ.
- [277] Pseudo-Apuleius, *Herbarius*, <http://books.google.com/books?id=kGZhPQAACAAJ>.
- [278] Pukownik Peter, *Farmacia de casă a Domnului : Remedii și practici din medicina populară*, Editura Gemma Print, București, 2002.
- [279] Racz G și colab., *Plante medicinale și aromatice*, Editura Ceres, București, 1970.
- [280] Radu Avram, Andronescu E, *Vademecum fitoterapeutic*, Editura Medicală, București, 1984.
- [281] Radu Avram, Andronescu Ecaterina, Fuzi Iosif, *Botanică farmaceutică*, Editura didactică și pedagogică, București, 1981.

- [282] Rădulescu E, *Alimentație inteligentă*, Editura Viață și Sănătate, București, 2003.
- [283] Rădulescu E, *Ceva în plus despre surplus*, Editura Viață și Sănătate, București, 2004.
- [284] Reeves Martin, *Să fim sănătoși fără pastile*, Axel Springer, București, 2001.
- [285] Reid Daniel, *TAO. Cartea completă de medicină tradițională chineză*, Editura Colosseum, București, 1996.
- [286] Reinhardt Alexander, *Povețele Maicii Sofronia. O incursiune în fascinanta lume a obiceiurilor românești de odinioară*, L.V.B, București, 1997.
- [287] Reinhardt Alexander, *Povețele Maicii Sofronia. Tainele lecurilor mănăstirești*, Axel Springer, București, 2000.
- [288] Robu Teodor, *Plante medicinale autohtone*, Institutul European, Iași, 2004.
- [289] Rogers Carol, *Ghid fitoterapeutic pentru femei*, Editura Paralela 45, Pitești, 2004.
- [290] Roman R A, *Bucate, vinuri și obiceiuri românești*, Editura Paideia, 2001, ISBN-13: 9789735960339, ISBN-10: 2006487072, <http://books.google.com/books?id=JI8gAQAAIAAJ>.
- [291] Roventza I, *Peisajele sănătății - plantele medicinale în decorul parcurilor și grădinilor*, Editura RECOOP, București, 1975.
- [292] Ruch Th C, Fulton J F, *Fiziologie medicală și biofizică*, Editura Medicală, București, 1963.
- [293] Rugină R și Mititiuc M, *Plante ocrotite din România: conservare "ex situ", corologie, încadrare fitocenotică*, Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași, 2003, ISBN-13: 9789738243910, ISBN-10: 2006487090, <http://books.google.com/books?id=V14hAQAAIAAJ>.
- [294] Russu I Ion, *Limba traco-dacilor*, Editura Științifică, București, 1967.
- [295] Rusu Valeriu și colab., *Dicționar medical*, Editura Medicală, București, 2001.
- [296] Samarian Gh. Pompei, *Medicina și farmacia în trecutul românesc (1382-1775)*, Călărași, 1918, <http://books.google.com/books?id=0rMDGwAACAAJ>.
- [297] Samarian Gh. Pompei, *Din epidemiologia trecutului Românesc: ciurma*, Marvan, 1932, http://books.google.com/books?id=_HMkPAAACAAJ.
- [298] Saragea M și colectiv, *Tratat de fiziopatologie*, Editura Academiei, București, 1985.
- [299] Sârbu Anca, *Biologie vegetală, Note de curs*, Editura Universității din București, 1999.
- [300] Sârbu A, Smarandache D, Pascale G, *Îndrumător de practică botanică - Munții Bucegi-Baiului*, Editura Universității din București, 2003.
- [301] Scarlat Mihai Alin, *Mic tratat de fitomedicină*, Editura World Galaxy, Ploiești, 2003.
- [302] Schipor Valerian A, *Plante medicinale la îndemâna tuturor*, Editura Polirom, Iași, 2001.
- [303] Seidemann J, *World spice plants*, Springer, Berlin, 2005.
- [304] Siemers Magret, *Să fii frumoasă cu produse și remedii naturale. Prevenire, recunoaștere, vindecare. Sănătate cu mijloace naturale*, Gemma Pres, București, 1999.
- [305] Siminciuc Iulia, Zaharia Roxana Ioana, Zaharia Raluca Elena, *Fitoterapia pentru toți*, Editura Bunavestire, Bacău, 2001.
- [306] Simionescu I, *Tinere, cunoaște-ți arborii*, Cartea Românească, București, 1938.
- [307] Simionescu I, *Flora României*, Fundația pentru literatură și artă „Regele Carol II”, București, 1939.
- [308] Steiner Margrid, *Îndrumar de sănătate. 1000 de sfaturi pentru întreaga familie*, Gemma Print, București, 2003.

- [309] Stengler Mark, *Remediile naturiste ale medicului homeopat*, Editura All, București, 2005.
- [310] Stoianov Radu, *Farmacia din grădină. Boli digestive și urogenitale, Vol. 1. Boli cardiovasculare, respiratorii și O.R.L., Vol. 2. Boli oftalmologice și reumatismale, Vol. 3*, Editura Cartea de buzunar, București, 2000.
- [311] Tămaș M, *Botanica farmaceutică*, I.M.F. Cluj Napoca, 1980.
- [312] Tăutu Stănescu N, *Conservarea fructelor pentru iarnă*, Editura Ceres, București, 1978.
- [313] Tellier Johnson Joyce, *Tea Tree Oil - Handy Healing*, Mind Publishing, Canada, 2007.
- [314] Teodoru D M, *Plante de leac*, București, 1934.
- [315] Theophrastus, *Historia Plantarum*, <http://books.google.ca/ebooks?id=110GAAAAQAAJ>.
- [316] Todor I, *Mic atlas de plante din flora României*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968, ISBN-10: 76454026, <http://books.google.com/books?id=TuRpAAAAIAAJ>.
- [317] Tournier Madeleine, *Cosmetica naturistă*, L.V.B, București, 1999.
- [318] Treben Maria, *Alergii. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Accolade Print, București, 1996.
- [319] Treben Maria, *Alimentația sănătoasă cu plante. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, GemmaPres, București, 2002.
- [320] Treben Maria, *Boli de piele. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, GemmaPres, București, 2001.
- [321] Treben Maria, *Bolile specifice bărbaților. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, GemmaPres, București, 2002.
- [322] Treben Maria, *Boli specifice copiilor. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Accolade Print, București, 1995.
- [323] Treben Maria, *Boli specifice femeilor. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Accolade Print, București, 1996.
- [324] Treben Maria, *Bolile aparatului respirator. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Accolade Print, București, 1997.
- [325] Treben Maria, *Bolile stomacului și intestinelor. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, GemmaPres, București, 1998.
- [326] Treben Maria, *Durerile de cap și migrena. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Accolade Print, București, 1996.
- [327] Treben Maria, *Inima și bolile cardiovasculare. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, Accolade Print Pro, București, 1997.
- [328] Treben Maria, *Rănirea și plăgile. Prevenire, recunoaștere, vindecare*, GemmaPres, București, 2000.
- [329] Treben Maria, *Sănătate din farmacia Domnului. Practica mea în legătură cu plantele medicinale și sfaturi pentru utilizarea lor*, Editura Hungalibri, Budapesta, 1999.
- [330] Treben Maria, *Succesele mele de tratament cu plante. Peste 600 de scrisori și relatări despre succesele de tratament și rețete noi*, Accolade Print Pro, București, 1997.
- [331] Tylor V E, Robbers J E, *Tylors's Herbs of Choice. The Therapeutic Use of Phytomedicinals*, The Haworth Herbal Press, Binghampton, NY, 2000.
- [332] Tylor V E, *Tylors's Honest Herbal*, 4th ed, The Haworth Herbal Press, Binghampton, NY, 2000.
- [333] Váczy Kálmán, *Dicționar botanic poliglot latin-român-englez-german-francez-maghiarus*, Editura Științifică și Enciclopedică,

- București, 1980, ISBN-13: 9780828800723, http://books.google.com/books?id=_D5_AAAACAAJ.
- [334] Valeriu Popa și colab., *Rețete naturiste*, Tipografia Everest, București, 2001, <http://www.santamia.ro/valeriu-popa/retete.htm>.
- [335] Valmont Andre, *O sănătate de fier. 34 fructe și legume cu calități de neînlocuit. Cu 160 rețete*, Editura Teora, București, 2001.
- [336] Valnet Jean, *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Editura Ceres, București, 1987.
- [337] Valnet Jean, *Fitoterapia. Tratamentul bolilor cu plante*, Editura Garamond, București, 1999.
- [338] Vasilca-Mozăceni Adrian, *Plante indigene în tratamentul bolilor de piele și în cosmetică*, Editura Ceres, București, 1992.
- [339] Vasilca-Mozăceni Adrian, *Ghidul plantelor medicinale*, Editura Polirom, Iași, 2003.
- [340] Vasilca-Mozăceni Adrian, *Incursiune în fitoterapie. Plantele medicinale în dermatocosmetică*, Editura Polirom, Iași, 2002.
- [341] Verzea Maria, *Tehnologii de cultură la plantele medicinale și aromatice*, Editura Orizonturi, 2001.
- [342] Vithoulkas George, *Un nou model de vindecare pe cale naturală*, Editura Polirom, Iași, 1999.
- [343] Vogel Taylor Elizabeth, *Biochemistry Laboratory*, MIT, 2009, <http://ocw.mit.edu/courses/chemistry/5-36-biochemistry-laboratory-spring-2009/labs>.
- [344] Voiculescu I.C., *Să cunoaștem arborii și arbuștii din pădurile, parcurile și grădinile noastre*, Editura Ceres, București, 1978.
- [345] Voiculescu V, *Toate leacurile la îndemână*, Luceafărul, București, 1946, <http://books.google.com/books?id=jL1PewAACAAJ>.
- [346] Voinea Ene F, *Să ne tratăm singuri - Ghid de terapie naturistă*, Editura All, București, 2001.
- [347] Vostokov V, *Rețete tibetane de frumusețe*, Editura Polirom, Iași, 2002.
- [348] Vraciu Ariton, *Limba daco-geților*, Editura Facla, Timișoara, 1980.
- [349] Williamson E M and Dabur Research Foundation and Dabur Ayurved Limited, *Major herbs of ayurveda*, Churchill Livingstone, 2002, ISBN-13: 9780443072031, ISBN-10: 2002001400, <http://books.google.com/books?id=7e9g0NgvKqEC>.
- [350] Wren R, *Potter's Cyclopedia of Botanical Drugs and Preparations*, BiblioBazaar, 2010, ISBN-13: 9781149504901, <http://books.google.com/books?id=qkrYSgAACAAJ>.
- [351] Zaharia O, *Dicționarul plantelor medicinale ce cresc în România, descriere și întrebuințarea lor casnică*, Samitca, Craiova, 1916, ISBN agr29000652, <http://books.google.com/books?id=ns3wGwAACAAJ>.
- [352] Zamfirescu N și colab., *Fitotehnie*, vol. II, Editura Agrosilvică, București, 1965.
- [353] Zanoschi Valeriu, Turenschi E, Toma M, *Plante toxice din România*, Editura Ceres, București, 1981.
- [354] Zernov S A, *Hidrobiologie generală*, traducere, Moscova, 1949.
- [355] ... *Afrodiziace naturiste. Compendiu*, Editura Călin, București, 2005.
- [356] ... *Annals of Nutrition and Metabolism*, <http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Aktion=JournalHome&ProduktNr=223977>.
- [357] ... *British Herbal Pharmacopoeia*, British Herbal Medicine Association, Exeter, UK, 2011, ISBN-13: 9780903032100, ISBN-10: 0903032104, <http://www.pharmacopoeia.gov.uk>.

- [358] ... *Buletinul de informațiuni al grădinii botanice și al muzeului botanic dela Universitatea din Cluj*.
- [359] ... *Bulletin de l'Herbier de l'Institute botanique de Bucharest*, 1901, <http://books.google.com/books?id=XTBqAAAAIAAJ>.
- [360] ... *Carte de la Végétation naturelle des Etats Membres des Communautés Européennes et Conseil de l'Europe*, Office des Publications Officielles des Communautés Européennes L 2895 Luxembourg.
- [361] ... *Codul internațional de nomenclatură botanică și Codul internațional de nomenclatura plantelor cultivate*, traducere, București, 1974.
- [362] ... *DEX 2009, Dicționarul explicativ al limbii române*, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan“, Editura Univers Enciclopedic Gold, 2009, <http://dexonline.ro>.
- [363] ... *Dezintoxicarea și tratamentul cu sfeclă roșie*, Rovimed Publishers, București, 2003.
- [364] ... *Dezintoxicarea și tratamentul cu uleiuri vegetale*, Rovimed Publishers, București, 2003.
- [365] ... *Dezintoxicarea și tratamentul naturist*, Rovimed Publishers, București, 2003.
- [366] ... *Farmacia familiei. Agenda medicală pentru fiecare familie*, Editura Trans-Pres Kraul, București, 1995.
- [367] ... *Farmacia naturii, Un ghid al plantelor medicinale*, Reader's Digest, 2007.
- [368] ... *Farmacopeea Română*, ed. VIII-X, Editura Medicală, București, 1956-1993, <http://books.google.com/books?id=3rkSKQEACAAJ>.
- [369] ... *Faune et flore d'Europe*, Librairie Grund, Paris, 1974.
- [370] ... *Flora Europaea*, vol. II, Cambridge University Press, 1968.
- [371] ... *Flora Republicii (Populare) Socialiste România*, vol. I-XIII, Editura Academiei, București, 1952-1976, <http://books.google.com/books?id=21cNAQAAMAAJ>.
- [372] ... *Frumusețe și sănătate cu ajutorul plantelor*, Editura Tehnică, București, 1998.
- [373] ... *Illustrierte Flora von Mittel-Europa*, von Dr. Gustav Hegi, J.F. Lehmanns Verlag, München, 1926.
- [374] ... *Metode terapeutice tradiționale chineze : Ghid practic*, Editura Societatea Informația, București, 1992.
- [375] ... *Mic dicționar de medicină naturistă. Tratatament și vindecare fără medicamente*, Editura Niculescu, București, 2006.
- [376] ... *Mica Enciclopedie de Horticultură*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1983.
- [377] ... *Natura tămăduitoare*, Editura Hiparion, Cluj-Napoca, 1998.
- [378] ... *Naturalis. Ghid de medicină și terapii naturale*, Aldo Press, București, 2003.
- [379] ... *Plante medicinale în prezent*, Cluj-Napoca, 1983.
- [380] ... *Plante medicinale și condimente - principii active și întrebuițări*, Editura Aquila'93, Oradea, 2000.
- [381] ... *Plante medicinale valorificate prin cooperarea de aprovizionare și desfacere PLAFAR - recoltarea, uscarea și păstrarea lor*, Editura de stat pentru literatură științifică, București, 1973.
- [382] ... *Plantele medicinale. Terapie naturistă*, Alex-Alex 2001 & Leti Pres, București, 2002.

- [383] ... *Sfaturile părintelui Ludovic. O viață activă în slujba tămăduirii. Forța tămăduitoare a fructelor și zarzavaturilor*, Editura Hunga-libri, Miercurea Ciuc, 1998.
- [384] ... *Species plantarum*, Holmiae, 1753.
- [385] ... *Tehnologii pentru cultivarea plantelor medicinale și aromatice*, MAIA - ASAS, București, 1982.
- [386] ... *Termini botanici*, Hamburgi, 1781.

Internet

<http://www.eclecticherb.com/emp/updatesHCDI.html>
<http://www.formula-as.ro>
<http://www.gazetadeagricultura.info>
<http://www.google.com>
<http://www.pfaf.org/user/plantsearch.aspx>
<http://www.romania-natura.ro>
<http://www.terapiinaturiste.ro>
<http://www.wikipedia.org>

Cărți scrise de Eugen Giurgiu

La Editura Tinerama

București, SC Ion Cristoiu-Max Bănuș, OP63 CP163 Sector 1 București.

18 boli tratate cu plante

Adio obezitate

Tratamente naturiste în bolile digestive

Boli de piele

Leacuri și terapii

Bolile aparatului respirator și ORL

Tratamente naturiste în boli renale

Plante de leac

Vindecări cu plante

Bolile femeilor tratate cu plante

Sănătate cu sucuri naturale

Plantele medicinale pentru sănătate

Tratamente naturiste în bolile

cardio-vasculare

Cosmetică naturistă

Bolile reumatice și osoase

Plantele și sănătatea

Boli de nervi

Boli endocrine

Rețete naturiste pentru sănătate

Secretul plantelor

Puterea plantelor

Boli metabolice

Tratamente naturiste ce pot învinge cancerul

Sănătate cu plante

Sănătate prin tratamente naturiste

Cărți care se mai pot comanda la edituri

Medicină naturală, carte care tratează sumar 300 de afecțiuni. Editura Studia din Cluj-Napoca, str. Eroilor nr 18, tel: 0264-410946 sau <http://www.studia.ro>. Editată în 2000 și apoi reeditată în 2007.

Cancerul, Tratamente naturiste,

Editura Tritonic, Tel 0212427377,

Email: editura@tritonic.ro.

Tratamente naturiste în bolile digestive, Editura Proiect, Str Biruinței nr 16, București sect I, tel 0216656796 sau 0722647526.

La Editura Meteor Pres

Str. Bahluiului nr 1, București, Sect I,

CP 41-128, cod poștal 011281,

Email: editura@meteorpress.ro

comenzi@meteorpress.ro

Tel/Fax: 0212223312, 0212228380.

Tratamente naturiste în bolile femeilor

Tratamente naturiste în bolile de inimă

Cosmetică naturistă

Tratamente naturiste în bolile de piele

Cele mai folosite 17 plante pentru vindecare